

# Aufwärmen Eiskunstlaufen

1. Warmlaufen (mind. 2 bis 3 Runde um die Eisfläche)
2. Lauf ABC
  - a. Skippings (vorwärts und rückwärts)
  - b. Anfersen (vorwärts und rückwärts)
  - c. Hoppsa-Lauf
  - d. Sidesteps (beide Richtungen)
  - e. Kreuzschritte (seitwärts)
  - f. Einbeinige Sprünge (2 Bahnen pro Bein)
  - g. Beidbeinige Sprünge (sowohl Froschsprünge, als auch kurze kleine Sprünge)
  - h. Zick-Zack-Sprünge
3. Treppensprünge
  - a. Beidbeinig
  - b. Einbeinig
  - c. Stufe überspringen  
→ jeweils 2 bis 3 Runden
4. Dehnen
  - a. Fokus vor allem auf den Beinen (Oberschenkel, Innenseite, etc.)
  - b. Beinschwingen (nach hinten und vorne)
  - c. Flieger und Fliegervariationen (Körbchen, Kreuzkörbchen, Standspagat)
5. Sprünge
  - a. Drehsprünge mit beidbeiniger Landung (links und rechts, 7 pro Seite)
  - b. Drehsprünge mit Auslauf (nur in normale Drehrichtung, 10 Stück)
  - c. Wenn schon bekannt, Sprünge vom Eis auf dem Trockenen üben