

Eislaufen: Tipps für mehr Sicherheit auf dem Eis

Besonders beliebt ist im Winter Ausflüge auf die Eisbahn im Klassenverband. Eislaufen eignet sich für alle Altersgruppen und fördert viele Aspekte wie Beweglichkeit und Kraft und die koordinativen Fähigkeiten. Unsere Tipps für mehr Sicherheit auf dem Eis.

Eislauf teilt sich auf in die 5 Hauptdisziplinen Eiskunstlauf, Eistanz, Synchronized Skating, Eisschnelllauf und Short Track. Eislaufen ist für alle Altersgruppen geeignet, verbessert die koordinativen Fähigkeiten, fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Ausdauer.



An dieser Stelle eine Sammlung von wertvollem Hintergrundwissen und Tipps und Tricks.

- Bericht: [Sicher Eislaufen](#)
- Hilfsmittel: [Richtig laufen, bremsen, springen und drehen](#)
- Übungen: [Vom Einstimmen zum Eislaufen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO