



EISLAUFKURS

Der Elternverein der Volksschule Wals organisiert in Kooperation mit der Eisunion Salzburg für alle Kindergartenkinder und Volksschüler der Gemeinde Wals-Siezenheim einen Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs für Eiskunstlaufen in der Eishalle Wals/Grünau.

Im Anfängerkurs wollen wir die Grundtechniken des Eislaufens spielerisch erlernen. Die Kinder lernen Sicherheit auf dem Eis zu bekommen und sich selbständig zu bewegen.

Der Fortgeschrittenenkurs vermittelt schon erste Schritte und Drehungen.

Kursbeginn: **19. November 2019 – 4. Februar 2020**
Die Kurse finden jeweils am **Dienstag** statt (außer in den Weihnachtsferien).

Kurszeiten: Kindergartenkinder (3 – 6 Jahre) von 14:00 – 14:50 Uhr
Volksschulkinder Anfänger von 15:00 – 15:50 Uhr
Volksschulkinder Fortgeschrittene 16:00 – 16:50 Uhr

Kosten: pro Kind **EUR 40,00** (Geschwister erhalten 50% Ermäßigung)

Kursort: Eishalle Wals/Grünau
Steinerstraße 22
5071 Wals-Siezenheim

Die **Einstufung** erfolgt am ersten Kurstag, Dienstag, **19. Nov. 2019**

- für die Kindergartenkinder um 14:00 Uhr und
- für die Volksschulkinder um 15:00 Uhr.

ANMELDUNG ist nicht erforderlich, bitte einfach zu den genannten Zeiten erscheinen. Bei Fragen steht Ihnen Fr. Sabine Haslauer (vom Elternverein) telefonisch unter 0650-522 33 55 zur Verfügung.

Die Kinder sollten mit entsprechender Ausrüstung zum Kurs kommen.

Eislaufschuhe können vor Ort für EUR 2,00 pro Tag gemietet werden.

Tipps zur Ausrüstung

EISLAUFSCUHE sollten

passen - Zu groß gekaufte oder zu klein gewordene Eislaufschuhe geben keinen Halt und verursachen Blasen und andere Verletzungen. Größenverstellbare Schuhe mögen vor allem bei schnell wachsenden Kindern praktisch erscheinen und preiswert sein, jedoch sind durch die Größenverstellbarkeit die richtigen Verhältnisse zwischen Eisen, Schuh und Innenschuh nicht gegeben.

um den Knöchel guten Halt bieten - Knickt der Läufer beim Stehen oder Gehen nach innen oder außen, ist der Schuh zu weich (oder wenn gebraucht, kaputt). Ein solcher Schuh stellt eine Verletzungsgefahr im Knöchelbereich dar und mindert das Eislaufvergnügen erheblich!

scharfe Kanten haben - Werden die Eisen nicht regelmäßig geschliffen, rutscht der Läufer (genau wie beim Schifahren) in alle Richtungen weg und verliert so die Kontrolle über seine Sportgeräte. Streift man vorsichtig mit dem Finger über die Kufen und spürt dabei unzählige Unebenheiten (Scharten), ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass die Schuhe einen neuen Schliff brauchen. Auch fabrikneue Schuhe gehören meist geschliffen (oft haben sie gar keinen Schliff oder die Kanten sind so scharf, dass nicht einmal der geübteste Läufer damit bremsen kann)!

vor allem bei Anfängern Zacken haben - Hockey-Eisen haben "kein Ende". Ungeübte Läufer landen bei einem Sturz leicht auf dem Hinterkopf oder auf den Handgelenken!

Bewegungsfreiheit bieten - Eislaufschuhe sind keine Schische (auch wenn so manche danach aussehen)! Der Läufer muss sowohl ins Knie gehen als auch die Knie durchstrecken können.

nicht aus Plastik sondern aus Leder sein - Leider wird in die Entwicklung von Eislaufschuhen, vor allem für den Hobbybereich, nicht so viel Geld investiert wie in die Entwicklung von Inline Skates. Deshalb bieten Plastikschuhe meist weder Bewegungsfreiheit noch ein geeignetes Eisen.

Wir empfehlen: Für all diejenigen, die regelmäßig Eislaufen gehen, lohnt sich die Anschaffung eines Qualitätseislaufschuhs (Kinder ab ca. EUR 120,00).

KLEIDUNG

Handschuhe sollten immer getragen werden. Aufgerautes Eis verursacht bei Stürzen Schürfwunden. Weiters schützen Handschuhe vor Schnittwunden durch scharfe Kufen. Normale Wollhandschuhe, die den Fingern Freiraum zum Greifen lassen (keine Fäustlinge) sind empfehlenswert.

Hauben bzw. Stirnbänder sind ein guter Schutz (Dämpfer) bei Stürzen auf den Kopf. Sturzhelme sind nicht nötig.

Bewegungsfreiheit ist auch bei der Kleidung sehr wichtig. Man muss hier eindeutig zwischen Freiluftbahn und Halle unterscheiden. Während auf der Freiluftbahn Winterbekleidung, wie Schianzüge, witterungsbedingt oft notwendig ist, reicht in Hallen eine dehnbare Baumwollhose und ein dicker Pullover (z.B.: Fleece) vollkommen aus. Falls die Kinder durch Stürze und Spielen nass werden, ist es eine gute Idee, eine zweite Hose mitzunehmen.

Wir freuen uns auf einen guten Eisstart!

Euer Eisunionteam