

Eistanzschule

Basisschritte

Wichtig fürs Rundtanzen ist, dass das Rückwärtsfahren beherrscht wird.

Die Sicherheit für das Rückwärtsfahren bekommst Du aber erst, wenn Du das Gleichgewicht beim Fahren auf einem Fuß beim Vorwärtsfahren hast. Darum hier ein paar Tipps, wie Du da weiter kommst ;-)

Für den Wechsel von Vorwärts- auf Rückwärtsfahren benötigst Du als erstes den Mohawk. Dazu weiter unten ...

Übungen zum Rückwärtsfahren

Bevor Du mit dem Rückwärtsfahren beginnst, versuche lange Bögen auf einem Fuß zu fahren um Deinen Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Dann beginne mit den "Fischen" vorwärts und versuche diese dann rückwärts zu laufen.

Der nächste Schritt ist es halbe Fische zu laufen, d.h. einmal das Gewicht mehr auf den rechten - einmal mehr auf den linken Fuß verlagern.

Wenn das gut geht, kann man dann langsam versuchen den weniger belasteten Fuß zu heben ... und schon kannst Du rückwärts Eislaufen.

Der nächste Schritt wäre dann das Rückwärtsübersteigen zu üben ;-)

Der Mohawk

Mohawks

Ein paar kleine Tipps möchte ich Euch auch geben. Den Mohawk lernt man nicht an einem Tag -

jedenfalls die meisten von uns nicht. Lasse ihn Dir von verschiedenen Leuten erklären und versuche das Beste daraus zu machen.

Bei den Profis sei Folgendes angemerkt. Diese sind entsprechende Gymnastik natürlich viel beweglicher als wir ;-)

Die Drehung funktioniert nur, wenn die Hüfte beweglich ist. Daher rate ich dem Anfänger zuerst den Kopf zu drehen (gegen die Fahrtrichtung), bevor er nach rückwärts dreht, da er sich sonst selbst blockiert. Dieses Zurückblicken haben die Profis nicht notwendig, hilft aber dem Anfänger sehr ...

Mohawks

Die Bezeichnungen "offen" bzw. "geschlossener" Mohawk sind nicht so wirklich eingängig, aber wenn man sich das Video angeschaut hat, versteht man, was gemeint ist.

Beim Walzer tanze ich den "geschlossenen" Mohawk ... er ist für mich offener ;-)

Vorwärts- und Rückwärtsübersteigen

Lass Dir das von einem/einer erfahrenem(r) Eistanzer(in) zeigen ...

Jetzt werden einige sagen, man solle doch zuerst das Übersteigen lernen ...

Zum Schluss noch ein wichtiger Tipp: **Fahre lautlos** - hörst Du es kratzen, bremst Du Deinen Schwung - das geht gar nicht ;-)