

Das „ABC“ des Schlittschuhbindens

Im Eishockey entscheiden oft kleine Details über die Haltung und die Stabilität auf den Schlittschuhen. Damit Sie Ihrem Kind optimale Voraussetzungen bieten können, haben wir für Sie die wichtigen Details für das „ABC des Schlittschuhbindens“ zusammengetragen.

Was definiert einen guten Schlittschuhläufer?

1. Eine tiefe Hocke von mind. 90Grad oder tiefer
2. Hüfte, Knie, Fussgelenk und Schlittschuh bilden eine Linie
3. Abstoss erfolgt mit der ganzen Kufe (ausg. Start/Stop)
4. Fuss/Knie bleibt gerade und kippt nicht gegen innen/aussen

Wie ein guter Stand aussehen sollte:



Ihrem Kind soll es jederzeit möglich sein mit dem Schienbein nach vorne zu lehnen (roter Kreis), ohne dass sich die Ferse vom Boden abhebt. Das Knie ist dabei ungefähr auf der Höhe der Fussspitze oder leicht darüber (blauer Pfeil). Dies erlaubt es den gewünschten **90Grad-Winkel einfacher zu erreichen**. Je tiefer die Position desto länger ist der Abstoss auf dem Eis.

Wie soll man also die Schlittschuhe binden?

Grundsätzlich soll der Schlittschuh von der ersten Öse an genug eng gebunden werden, sodass der Spieler gerade und stabil im Schlittschuh steht. Wichtig ist, dass die Fußgelenk Beugung (im roten Kreis) noch möglich ist. Wenn der Schlittschuh oben zu eng gebunden ist, bleibt das Schienbein gerade und der Oberkörper wird automatisch nach vorne kippen (siehe Bild Seite 2).



Woran sehen Sie ob Ihr Kind genug stabil in den Schlittschuhen steht?

Im Stand sollte der Schlittschuh zusammen mit den Knien und Hüften eine Linie bilden. Der Schlittschuh ist gerade und kippt nicht gegen innen oder aussen ab! Beispiele für einen unstabilen Halt finden Sie auf der nächsten Seite.



Sind die Schlittschuhe zu gross oder nicht genügend eng gebunden kippen die Fussgelenke gegen innen oder aussen ab und der Spieler ist instabil.



Diese Haltung entsteht oft aus dem zu engen binden der Schlittschuhe. Das Kind ist somit nicht mehr in der Lage die 90Grad Position einzunehmen. Aus Mangel an Beinkraft und durch die entstandene Unbeweglichkeit im Fussgelenk senkt sich der Oberkörper automatisch nach unten.