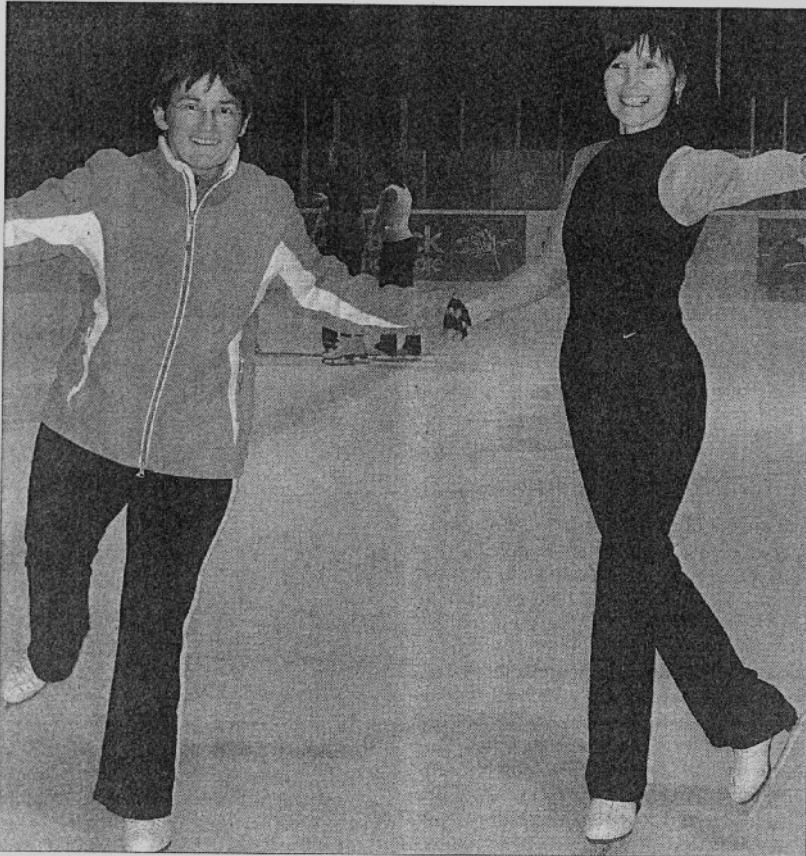


Eislaufen ist keine Frage des Alters

Sportart fördert Ausdauer und Motorik – Trainerin: Anfänger brauchen keine Angst zu haben



Maria Orywal (links) trainiert seit sechs Jahren bei Gedi Guzy. Die Passauerin liebt vor allem die Kombination aus Musik und Bewegung.
(Foto: Wildfeuer)

Von Bettina Maier

„Eislaufen ist gut für die Ausdauer, die Koordination und den Gleichgewichtssinn“, sagt Gedi Guzy. Die Leiterin der Eislaufabteilung des TV Passau möchte vor allem älteren Frauen und Männern Lust auf diese Sportart machen und räumt gleich mit einem Vorurteil auf: „Eislaufen hat nichts mit dem Alter zu tun, wir hatten bereits 70-Jährige in unseren Kursen.“

Was viele jedoch daran hindere, auf das Eis zu gehen, sei die Angst vor Stürzen und Verletzungen. Dies sei jedoch völlig unbegründet, betont Trainerin Guzy. Vielmehr sollten Menschen über 50 das Schlittschuhlaufen unter dem Gesichtspunkt der Sturzprophylaxe sehen. Wer gelernt hat, sich auf wackeligem Gerät gut zu bewegen, wird dies auch im Alltag gut umsetzen können.

„Beim ersten Mal ist keiner alleine“, verspricht sie. Die Anfänger werden Schritt für

Schritt herangeführt und erfahren beispielsweise, dass sich – wenn man das Eis seitlich betritt – Stürze gut vermeiden lassen. Die Grundtechniken werden zuerst gelernt: Das Vorwärts- und Rückwärtsgleiten, Umdrehen und Bremsen. Der Erfolg stelle sich bei einem regelmäßigen Training – mindestens zweimal die Woche, eine Stunde lang – ziemlich schnell ein.

Älteren Frauen und Männern, die zum ersten Mal überhaupt auf das Eis wollen, rät Gedi Guzy jedoch, sich vorher vom Arzt durchchecken zu lassen, um eventuell vorhandene Risikofaktoren auszuschließen. Bei den Erwachsenen sind es fast nur Frauen, die diese Sportart näher kennen lernen wollen, bedauert die Trainerin. Maria Orywal aus Passau ist eine von Gedi Guzys Schülerinnen. Vor gut sechs Jahren hat die heute 46-Jährige mit dem Eislaufen begonnen. „Ich liebe vor allem die Kombination aus Musik und Bewegung“, schwärmt sie. Aus beruflichen Gründen könne sie zwar nur einmal die Woche trainieren, „doch für die Ausdauer und Kondition ist das optimal“.

Übrigens: Eislaufen zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt – abgesehen vom Risiko, sich bei einem Sturz zu verletzen. Es schont die Gelenke, die gleichmäßigen Bewegungen und das Einatmen der frischen Luft fördern die Durchblutung und Versorgung des Körpers. Für den Spaß auf den Kufen braucht man relativ wenig Ausstattung: Gute Handschuhe müssen aber sein – denn bei einem Sturz könnte ein anderer Eisläufer die Finger verletzen. Sinnvoll sind ein Helm sowie Schützer für Ellbogen und Knie. Nicht sparen sollte man bei den Schlittschuhen. Hier lässt man sich am besten in einem Sportgeschäft beraten.

☒ Wer das Eislaufen unter fachkundiger Betreuung auch einmal ausprobieren möchte, kann sich bei Gedi Guzy unter ☎ 0851/73150 informieren und anmelden.