

Berlin



BERLINER ZEITUNG/MARKUS WÄCHTER

„Fechter“ heißt dieses Eiskunstlaufelement, das die Hobbyläufer des Berliner TSC gerade unter Anleitung von Ingrid Dankert (Bildmitte, rote Handschuhe) üben.

KUNSTLAUF

Ein guter Ausgleich für Büro-Menschen

Herr Dr. Steinmetz, Schlittschuhkufen sind nur drei Millimeter breit. Ist Eislaufen also nur etwas für Menschen mit ausgeprägtem Gleichgewichtssinn?

Nein, absolut nicht. Jeder, der auf einem Bein stehen kann, kann sich aufs Eis wagen. Das gilt für Ältere wie für Kinder.

Ab wann können die Eltern ihre Kleinen mit aufs Eis nehmen?

Ab einem Alter von zweieinhalb Jahren. Ich empfehle diese Sportart für Kinder ausdrücklich, denn sie schult das Gespür für die eigene Geschwindigkeit. Zudem werden Bewegungsgefühl, Koordination und Reaktionsfähigkeit trainiert.

Das gilt auch für Erwachsene, oder?

Natürlich. Beim Eislaufen muss man die ganze Zeit die Balance halten, dadurch wird die gesamte Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das ist besonders gut für Menschen, die viele Stunden am Tag im Büro oder vor dem Computer sitzen. Und die tun beim Eislaufen zugleich etwas für ihr Herz-Kreislaufsystem. Außerdem ist es eine gelenkschonende Sportart.

Aber nur, wenn man keine Sprünge wagt.

Stimmt. Aber ungeübte Erwachsene sollten sich ohnehin nicht an einem Axel probieren, das geht in die Hose. Für Kinder sind Sprünge dagegen kein Problem.

In Eisstadien fährt regelmäßig der Krankenwagen vor. So ein Sturz aufs Eis kann ganz schön hart sein und Verletzungen nach sich ziehen. Was empfehlen Sie?

Einen Helm aufsetzen und Protektoren für die Knie, die Handgelenke und die Ellenbogen anlegen.

Und dann, einfach rauf auf Eis?

Ich empfehle zu Beginn eine Trainerstunde, um die ersten

Schritte erklärt zu bekommen. Dabei ist es auch wichtig, das richtige Fallen zu lernen.

Wie fällt man denn richtig?

Ganz schlecht ist es, nach hinten zu stürzen und mit dem Hinterkopf aufs Eis zu schlagen. Das kann böse enden. Besser ist es, nach vorne zu fallen. Wenn man Protektoren trägt, kann nicht viel passieren.

Schlittschuhlaufen ist eine der weniger Wintersportarten, die man dank der Kunsteisbahnen auch ohne Winterwetter machen kann. Und zugleich ist man an der frischen Luft.

Es gilt noch immer, was ein englischer Arzt Anfang des 19. Jahrhunderts mal geschrieben hat: Dass Eislaufen ein ausgezeichnetes Mittel gegen Nervenleiden und Bleichsucht ist.

Russlands Präsident Putin soll beim Eislaufen angeblich die brisantesten Pläne schmieden. Ist der Sport auch gut für den Kopf?

Jeder Sport schult das Gehirn. Deshalb empfehle ich allen Eltern, die wollen, dass ihr Kind ein gutes Abitur macht, es in einem Sportverein anzumelden und möglichst früh zum Babyschwimmen zu gehen. Auch für Ältere ist Bewegung gut. Durch Sport wird die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, deutlich gesenkt.

Kalorien werden beim Eislaufen nicht so viele verbrannt...

Aber der Körper verbraucht an kalten Tagen zusätzlich Energie, um sich warmzuhalten. Zudem kommt es auf die Intensität der Bewegung an: Ein Eisschnellläufer verbraucht viele Kalorien, eine Kunstläuferin bei einer Vier-Minuten-Kür auch. Die Verbindung zur Musik ist übrigens auch eine der Vorzüge dieser Sportart.

Das Gespräch führte Susanne Rost.

VON SUSANNE ROST

Ingrid Dankert steht in der Mitte der Eishalle hinter dem Velodrom. Zwei Dutzend Eisläuferinnen umkreisen die schlanke Frau in den dicken schwarzen Klamotten und den roten Handschuhen. Die Unsicheren und Langsamen laufen einen recht kleinen Kreis. Die Versierten wählen einen etwas größeren Radius, sie sind viel schneller. Ihre Oberkörper sind zur Kreismitte hin gedreht, ihre Arme sind gestreckt, ihre Füße überkreuzen sich in ganz regelmäßigen Schritten. Das Standbein ist stets im Knie tief gebeugt, das Spielbein elegant zur Seite gestreckt, nur für den Moment des Überkreuzens berühren beide Schlittschuhe das Eis. „Übersetzen“ heißt diese Kurventechnik.

Mit dieser Übung laufen sich die Eisläufer an diesem Abend warm. Donnerstags von 18 bis 18.50 Uhr dürfen die Hobbyeisläufer des Berliner TSC (BTSC) die eigentlich Leistungssportlern vorbehaltene Halle an der Paul-Heyse-Straße nutzen. Der BTSC ist einer von sieben Vereinen mit Eiskunstlaufabteilung in Berlin. 270 Mitglieder gehören dieser BTSC-Sparte an, davon knapp die Hälfte Kinder und Jugendliche, betreut werden sie von einem Dutzend Trainerinnen und Trainer.

Wie im Fernsehen

Ingrid Dankert ist eine von ihnen, sie betreut leistungsorientierte Kindergruppen und die erwachsenen Breitensportler. „Das Schöne am Eislaufen ist das Gleiten, das Schwerelose, das Schweben auf dem Eis“, sagt die Frau mit dem Pagenschnitt. „Aber bei unseren Neulingen fange ich immer mit dem Einmaleins an“, erklärt sie. „Das Wichtigste ist das Bremsen.“

An diesem Tag ist unter den Breitensportlern keiner, der das noch lernen muss. Auch das Übersetzen klappt bei den meisten ganz gut. Nur eine junge Frau mit Dutt stakt noch etwas unsicher in die Kurve. Ingrid Dankert verlässt den Kreismittelpunkt, eilt ihr zu Hilfe. Die Trainerin hält den Arm leicht am Ellbogen fest, das gibt der Läuferin Halt. Ihre Schritte werden sicherer.

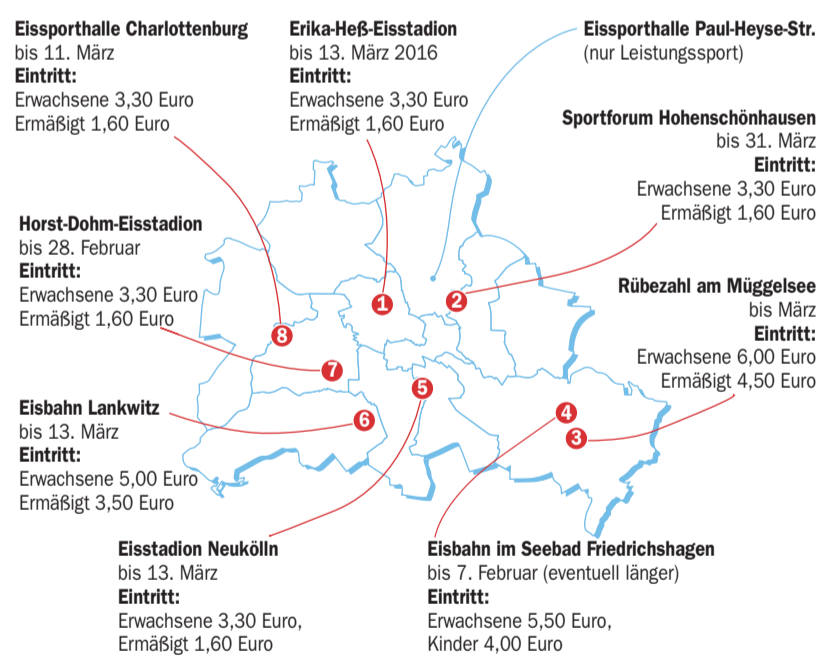
Nach dem Warmlaufen teilt sich die Gruppe. Die Anfänger bleiben bei Ingrid Dankert, die Fortgeschritten üben mit einer anderen Trai-



FIT INS NEUE JAHR – Die Serie: Teil 4
Im Verein lernen auch die Hobbyläufer,
Pirouetten zu drehen.

Schweben auf dem Eis

Berlins Eissportanlagen



MORGEN LESEN SIE

Die Lust am langen und weiten Gehen

– Wandern, Geschichte und Kultur lassen sich in der Berliner Umgebung vielerorts bestens verbinden. Dafür geben wir im fünften Teil unserer Serie Anregungen, zum Beispiel für eine Tour durch die Parks der preußischen Könige.

nerin Pirouetten. Zur zweiten Gruppe gehört Regina. Die Lichtenbergerin ist vor ein paar Jahren dem BTSC beigetreten. „Mir ist es irgendwann zu langweilig geworden, im öffentlichen Lauf eine Runde nach anderen zu drehen“, erinnert sich die 53-Jährige. „Ich wollte erklärt bekommen und üben, was man früher nur im Fernsehen gesehen hat.“

Volle Konzentration nötig

Erst seit Herbst ist dagegen Svea dabei. „Als kleines Kind wollte ich immer Schlittschuh laufen, aber die nächste Eishalle war zu weit weg“, erinnert sich die 28-Jährige. Als sie zum Studium nach Berlin kam, erfüllte sie sich ihren Kindheitswunsch, erst über den Hochschulsport, dann im BTSC. „Eislaufen ist ein anmutiger Sport, ich mag die Bewegung zur Musik“, sagt die Studentin. Sie hatte Glück, dass in der Breitensportgruppe des BTSC gerade ein Platz frei geworden war. „Die Gruppe ist voll, es gibt eine Warteliste“, erklärt Ingrid Dankert. Der Verein müsse die Zahl der Hobbyläufer limitieren, weil ihm nur eine begrenzte Fläche und Zeit auf dem Eis zur Verfügung stünden. „Aber wir sind auf der Suche nach einer weiteren Laufzeit für unsere Breitensportler“, sagt die Trainerin.

Nach dem Warmlaufen übt sie mit ihrer Gruppe verschiedene Bögen und Drehungen. Ingrid Dankert läuft Bögen auf der Innenseite vor, abwechselnd rechts und links einer blauen Linie, die für Eishockeyspiele ins Eis gezogen wurde. Rasch hat die Trainerin die andere Seite der Halle erreicht. Ihre Schülerinnen – Männer sind keine dabei – versuchen anschließend, es ihr gleich zu tun. „Man muss sich voll konzentrieren, sonst klappt das nicht“, sagt Ina. „Dadurch kann ich total abschalten, der Arbeitsstress ist schnell vergessen“, sagt die 47-Jährige aus Prenzlauer Berg. Sie kam durch ihre Tochter zum Eiskunstlauf. Als sie einmal zu früh dran war, um das Mädchen vom Training abzuholen, sah sie die erwachsenen Hobbyläufer. Heute stehe ihre Tochter manchmal an der Bande und gebe ihr Tipps. Eislaufmutter mal andersrum.

Infos zum BTSC unter 030-42 02 85 93 oder unter www.berlinertsc.de



Fast zwei Dutzend Eissportvereine mit 3 000 Mitgliedern gibt es in Berlin. Eishockey und Eiskunstlauf sind die am stärksten vertretenen Sparten. Weitere Informationen gibt es beim Eissportverband (www.eissport-berlin.de).

Die Eislaufschule des Ex-Leistungssportlers Dirk Beyer ist eine Alternative für alle, die keinem Verein beitreten wollen. Sie können dort Kurse oder Einzelstunden buchen (www.eislaufschule.de).

Neun Eisbahnen gibt es gegenwärtig in der Stadt. Der Eintritt in die staatlichen Anlagen kostet in der Regel 3,30 Euro für Erwachsene und 1,60 Euro für Kinder. Bei den privat betriebenen Eisbahnen liegen die Preise etwas höher. Überall können Schlittschuhe ausgeliehen werden. Die Halle in der Paul-Heyse-Straße ist Leistungs- und Vereinssportlern vorbehalten.

1. Das Weddinger Erika-Heß-Stadion (Müllerstraße 185; Tel. 46 90 79 55) besteht aus einer Halle und einer Freifläche für den Publikumslauf. Geöffnet: Mo bis Sa von 9 bis 12 Uhr und 15 bis 17.30 Uhr, am Di und Do Frühlauf von 7.30 bis 9 Uhr, von Mi bis Sa zusätzlich von 19.30 bis 21.30 bzw. 22 Uhr; So von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr.

WO ES AUFS EIS GEHT

2. Das Sportforum Hohenschönhausen (Konrad-Wolf-Str. 39, Tel. 97 17 31 02) verfügt über einen Rundkurs für Schnellläufer – und eine rechteckige Fläche für den Publikumslauf. Öffnungszeiten: Mo 19 bis 21 Uhr, Di bis Do 10.30 bis 12.30 und 19 bis 21 Uhr, Fr 18 bis 20 und 21 bis 23 Uhr, Sa 16 bis 18 und 19 bis 21 Uhr, So 10.30 bis 12.30 Uhr, 15 bis 17 Uhr, 18 bis 20 Uhr.

3. Auf der Eisbahn am Müggelsee (Müggelheimer Damm 143; www.ruebezahl-berlin.de; Tel. 65 66 16 88 18) hat täglich geöffnet – 10 bis 12.30 Uhr, von 13 bis 16.30 Uhr und von 17 bis 19.30 Uhr. Am 30. Januar lädt die Bahn der Rübezahl-Gastronomie ab 20 Uhr zu einer Eisdisko ein – Eintritt: zehn Euro.

4. Die Eisbahn in Friedrichshagen (Müggelseedamm 216, Internet www.seebad-friedrichshagen.de; Tel. 645 57 56,) gibt es erst seit Dezember. Die privat betriebene Eisbahn hat täglich von 10 bis 12.30 Uhr, 13 bis 16.30 Uhr und 17 bis 19.30 Uhr geöffnet.

5. Das Neuköllner Stadion (Oderstr. 182, Tel. 62 80 44 03) verfügt über zwei Freiluft-Eisflächen: Die größere steht der Allgemeinheit offen – Mo bis Fr jeweils von 9 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr, 19 bis 21.30 Uhr; Sa von 9 bis 12 Uhr, 15 bis 18 Uhr, 19 bis 21.30 Uhr; So von 9 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr.

6. Die Eisbahn in Lankwitz (Leonorenstr. 37, Tel. 77 32 89 05, www.eisbahn-lankwitz.de) verfügt neben einer Fläche für Schlittschuhläufer auch über eine Bahn zum Eisstockschießen, die Interessierte mieten können. Die privat betriebene Eisbahn hat wie folgt geöffnet: Mo und Di 10 bis 13 Uhr, Mi und Do 10 bis 15.30 Uhr, Fr 10 bis 18 Uhr, Sa 12 bis 21.30 Uhr, So 12 bis 18 Uhr. Am Di von 13.30 bis 15.30 Uhr Seniorenlauf, am Mi von 13.30 bis 15.30 Uhr Kindereisdisko, am Sa von 17.30 bis 21.30 Uhr Eisdisko.

7. Das Horst-Dohm-Stadion in Wilmersdorf (Fritz-Wildung-Str. 9, Tel. 29031136) verfügt über einen 400-Meter-Ring, der im Publikumslauf immer geöffnet ist und eine Innenfläche. Mo bis Fr von 9 bis 18 Uhr und 19.30 bis 22 Uhr, Sa von 9 bis 22 Uhr, So von 10 bis 18 Uhr.

8. Die P09-Eissporthalle in Charlottenburg (Glockenturmstr. 14; Telefon 31 51 14 92 4) wurde 2012 eröffnet. Der Publikumslauf findet auf einer überdachten, seitlich offenen Außenfläche statt. Öffnungszeiten: Mo 15 bis 17 Uhr (nur Frauen, Eltern, Großeltern mit Kindern bis 6 Jahre), Di und Do 9.30 bis 11.30 Uhr, 12 bis 14 Uhr sowie 14.30 bis 16.30 Uhr, Mi 9.30 bis 11.30 Uhr (nur Senioren und Behinderte) sowie 14.30 bis 16.30 Uhr, Fr 9.30 bis 11.30 Uhr. (ost.)

