

## Informationen für Eishockey-Einsteiger

Hier findest Du die wichtigsten Informationen, wenn Du die schnellste und schönste Mannschaftssportart der Welt kennen lernen und ausprobieren möchtest.

Diese Informationen beantworten Fragen, die in den vergangenen Jahren häufig gestellt wurden. Solltest Du noch weitere Fragen haben, dann melde Dich bei uns, wir werden Dir weiter helfen.

1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?
2. Wie teuer ist Eishockey?
3. Wie gut muss ich Schlittschuhlaufen können?
4. Wie gefährlich ist Eishockey?
5. Welche Ausrüstung benötige ich?
6. Dürfen auch Mädchen Eishockey spielen?
7. Wie läuft ein Schnuppertraining ab?
8. Wie werde ich ein kleiner Panther?
9. Wer hilft mir in meine Ausrüstung?
10. Wo, wann und wie oft findet das Training statt?
11. Was muss ich beim Kauf der Ausrüstung beachten?
12. Wie ist es mit gebrauchter Ausrüstung?
13. Wie ist die Laufschule organisiert?
14. Was ist im Sommer?
15. Wer ist mein Ansprechpartner für Fragen und Probleme?
16. Wie können mich meine Eltern unterstützen?
17. Wie geht es nach der Laufschule für mich weiter?





## 1. Welches Alter ist optimal für den Einstieg?

Eishockey zählt zu den schnellsten und vielleicht schwierigsten Mannschaftssportarten der Welt. Deshalb halten wir eine fundierte und qualifizierte Ausbildung für besonders wichtig. Grundsätzlich ist es von Vorteil, wenn Du das Schlittschuhlaufen möglichst früh erlernst. Sobald Du Dich mit anderen Leuten unterhalten kannst und auch mal eine Stunde ohne Mama und Papa auskommst, steht dem Beginn einer Eishockeykarriere nichts im Wege. Dieser Zeitpunkt ist in der Regel ab 3 ½ Jahren erreicht. Das beste Alter zum Anfangen ist aus langjähriger Erfahrung zwischen 4 und 6 Jahren. Für Kinder, die älter als 6 Jahre sind, ist die Aufnahme in unseren Verein nur nach bestandenem Probetraining in unserem U9-Team möglich.

## 2. Wie teuer ist Eishockey?

Aufgrund der vielschichtigen Ausrüstung und des erheblichen Energiebedarfs für die Kunsteisflächen ist Eishockey keine kostengünstige Sportart. Wir als Augsburgsberger EV versuchen zwar, durch Sponsoren und dem Förderverein die Kosten für Deine Eltern so gering wie möglich zu halten, dennoch müssen Deine Mama und Dein Papa ein bisschen Geld für Dich investieren. Neben den Mitgliedsbeiträgen und der Ausrüstung entstehen in der Laufschiule noch Kosten für besondere Aktionen und Aktivitäten. Der Beitrag in der Laufschiule beläuft sich auf 360 € pro Saison.

### *Richtpreise für neue Ausrüstungsgegenstände:*

Es gibt ein „Start-Paket“ für ca. 250 €, in dem ein Helm, Schulterschutz, Ellenbogenschoner, Handschuhe, Hose, Beinschutz und Trikot enthalten sind. Für Schlittschuhe und Schläger müssen zusätzlich ca. 150 € eingeplant werden. Das alles kannst du in einem Eishockeygeschäft erwerben, lass Dich dort unbedingt gut beraten.

## 3. Wie gut muss ich Schlittschuhlaufen können?

Die Anfänger zwischen 3 ½ und 6 Jahren beginnen bei uns in der Laufschiule und werden im Allgemeinen bei entsprechender Trainingsbeteiligung und Motivation sehr gute Schlittschuhläufer. Können die Kinder zwischen 6 und 8 Jahren gut bis sehr gut Schlittschuhlaufen ist eine Integration in die entsprechende Mannschaft meist möglich. Für ältere Kinder ist dies bei uns nur möglich, wenn bereits vorher Eishockey gespielt wurde.



#### 4. Wie gefährlich ist Eishockey?

Eishockey ist dank der vorgeschriebenen Ausrüstung weit weniger gefährlich als die meisten anderen Mannschaftssportarten, die ohne Schutzausrüstung betrieben werden. So weist Eishockey statistisch weniger Verletzungen auf als z. B. Fußball oder Handball. Verletzungen beim Eishockey kommen selten vor. In den jüngeren Jahrgängen sind sie die absolute Ausnahme. Bei den Nachwuchsspielern sind das Helmgitter und der Halsschutz zwingend vorgeschrieben. Zusätzlich sind alle aktiven Mitglieder des Augsburgischer EV über den Verein unfallversichert. Voraussetzung ist eine gültige Mitgliedschaft beim Augsburgischer EV.

#### 5. Welche Ausrüstung benötige ich?

Wir legen großen Wert auf Deine Sicherheit auf dem Eis.

In der Laufschnulche brauchst Du noch keine komplette Ausrüstung. Notwendig sind: ein Helm mit Gitter, Eishockeyschlittschuhe, wasserfeste Winterhandschuhe (Fingerhandschuhe), Knie- und Ellenbogenschutz (aus dem Inlinebereich absolut ausreichend), Halsschutz und Trinkflasche (mit Namen beschriftet).

Um in Trainingsgruppe II und III mitmachen zu können, brauchst Du eine komplette Eishockeyausrüstung.

Wenn Du diese Dinge nicht besitzt, ist das kein Problem. Du kannst Dir die Ausrüstung bei uns ausleihen – während der Schnupperphase ist dies kostenlos, dann verlangen wir eine Leihgebühr.

Wenn du dich in der Laufschnulche angemeldet hast, musst du ein spezielles Shirt mit integriertem Schnitenschutz im Halsbereich für deine Sicherheit besorgen.

Das Schlittschuhlaufen und Spielen auf dem Eis sind sehr bewegungsintensiv. Bitte achte darauf, dass Du nicht zu warm angezogen bist.

Spätestens ab dem Spielbetrieb ist eine eigene Ausrüstung Pflicht, die aus Eishockeyschlittschuhen, Ellenbogenschutz, blauer Helm mit Gitter, Schulterschutz, Eishockeyhandschuhe, Schienbeinschoner, schwarze Eishockeyhose, Stutzen mit Halter, Tiefschutz und Shirt mit integriertem Hallschutz, Trainingsunterwäsche, Trainings-Trikot, Eishockeyschläger und Eishockeytasche besteht.

#### 6. Dürfen auch Mädchen Eishockey spielen?

Keine Frage! Klar dürfen auch Mädchen Eishockey spielen. Bis zum Alter von ca. 16 Jahren trainieren bei uns Jungen und Mädchen gemeinsam. Mädchen, die im Kindergartenalter mit dem Eishockeysport beginnen, haben große Chancen, einmal in



der Bundesliga oder sogar in der Nationalmannschaft zu spielen. Für weniger Ehrgeizige gilt: Das Schlittschuhlaufen werden sie in jedem Fall nicht mehr verlernen.

## 7. Wie läuft das Schnuppertraining ab?

Das Schnuppern ist nach vorheriger Anmeldung per email normalerweise zu jeder Trainingszeit der Laufschiule möglich. Wenn Du an einem Training teilnehmen möchtest, informiere Dich bitte per email über die Trainingszeiten und komme am abgesprochenen Termin mindestens 30 Minuten vor Trainingsbeginn ins Curt-Frenzel-Stadion. Dort helfen Dir unsere Betreuer und Trainer gerne weiter.

Wenn Du an unserem Schnuppertraining teilnehmen möchtest, brauchst Du keine Angst zu haben, denn auch wenn wir Panther sind, beißen wir nicht.

Du brauchst dir keine Sorgen machen, wenn Du noch nie auf dem Eis gestanden hast und nicht Schlittschuhlaufen kannst. Wir konnten das am Anfang alle nicht.

Du musst nicht traurig sein, wenn mal was nicht sofort funktioniert. Mach es einfach wie wir und versuch es noch einmal. Du wirst sehen: es klappt mit jedem Versuch besser.

Du brauchst vor allem gute Laune und die Lust, aufs Eis zu gehen. Du wirst sehen, Schlittschuhlaufen macht sehr viel Spaß.

Du kannst bis zu dreimal kostenlos schnuppern, um herauszufinden, ob Eishockey das Richtige für Dich ist.

Es wäre schön, wenn Du zum Training folgende Dinge mitbringen könntest:

Ellenbogen- und Knieschützer: Falls Du im Sommer mit Inlineskates unterwegs bist und dafür Protektoren hast, bringe diese bitte mit.

Schlittschuhe: Falls Du schon eigene Schlittschuhe hast, solltest Du diese natürlich mitbringen.

angemessene Kleidung: Wie Du Dir sicher denken kannst, ist es in einer Eishalle nicht besonders warm. Andererseits solltest Du Dich nicht zu dick anziehen, damit Du Dich gut bewegen kannst. Du kommst bei uns auf dem Eis nämlich ganz schön ins Schwitzen. Nach den ersten Trainings wirst du dann herausfinden, womit Du Dich am wohlsten auf dem Eis fühlst.

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände können für die Zeit des Schnupperns kostenlos ausgeliehen werden.



## 8. Wie werde ich ein kleiner Panther?

Wenn Du vom „Eishockey-Virus“ befallen bist und unseren Sport weiter betreiben möchtest, dann steht einer Mitgliedschaft beim Augsburgischer EV nichts mehr im Wege. Den Aufnahmeantrag bekommst Du von den Betreuern ausgehändigt und gibst diesen von Deinen Eltern ausgefüllt und unterschrieben beim nächsten Training wieder ab. Schon bist Du ein kleiner Panther und kannst am regelmäßigen Training teilnehmen.

## 9. Wer hilft mir in meine Ausrüstung?

In der Laufschiule helfen Dir Deine Eltern, die Ausrüstung anzuziehen. Bei Fragen, helfen die Betreuer gerne weiter. Die Betreuer sind es auch, die sich während des Trainings um Dich kümmern. Sie sorgen dafür, dass die Ausrüstung richtig sitzt, helfen dir bei kleinen Wehwehchen und versorgen Dich mit Trinken.

## 10. Wo, wann und wie oft findet das Training statt?

Generell findet das Training ca. 2 mal pro Woche im Curt-Frenzel-Stadion statt. Über die aktuellen Trainingszeiten informierst Du Dich am besten per email unter [laufschiule@augsbuurger-ev.de](mailto:laufschiule@augsbuurger-ev.de).

## 11. Was muss ich beim Kauf einer eigenen Ausrüstung beachten?

Grundsätzlich ist es unabdingbar, dass die Ausrüstung optimal passt. Hierzu ist es wichtig, dass Du dich von einem Experten in einem Eishockeyfachgeschäft beraten lässt.

Um die richtige Größe Deines Eishockeyschlittschuhs zu ermitteln, ist es bei der Anprobe empfehlenswert, die Einlegesohle des Schlittschuhs herauszunehmen und Deinen Fuß darauf zu stellen. Die Sohle sollte 6-10 mm länger als Dein Fuß sein. Weiterhin ist darauf zu achten, dass die Ferse richtig in die Fersenpolsterung gedrückt wird, ansonsten entsteht oft der Eindruck, dass der Schuh zu klein ist und wird dann zu groß gekauft. Auch hier hilft dir das Personal des Fachgeschäftes.

Um am organisierten Spielbetrieb in unserem Verein teilnehmen zu können, benötigst Du einen blauen Eishockeyhelm.

Es ist wichtig herauszufinden, ob Du lieber „rechts“ oder „links“ spielst, denn die Schlägerhaltung ist nicht unbedingt Deiner Händigkeit gleich. Wenn fest steht, welche Richtung Du bevorzugst, stehen Schläger mit rechts oder links gebogenen Kelle zur Verfügung. Für die Schlägerlänge gilt folgende Faustformel: der senkrecht gestellte



Schläger reicht dem Spieler auf Schlittschuhen maximal bis zur Nasenspitze. Für jüngere Kinder sind auch spezielle Kinderschläger mit dünneren Schäften erhältlich. Zu lange Schläger werden einfach auf die richtige Länge abgesägt.

## 12. Wie ist es mit gebrauchter Ausrüstung?

Regelmäßig zu Beginn der neuen Eishockeysaison stellen viele Eltern fest, dass die Ausrüstung zu klein geworden ist. In unserem AEV-Flohmarkt (über WhatsApp) werden gebrauchte Ausrüstungsgegenstände von anderen Eltern angeboten.

Wichtig ist auch hier, dass die Ausrüstung gut passt. Wenn Du Dir nicht sicher bist, dann sprich mit den Trainern oder den Betreuern.

## 13. Wie ist die Laufschiule organisiert?

Auf dem Eis wirst Du von den Trainern je nach Entwicklungsstand in Kleingruppen eingeteilt. Bist Du ein Anfänger warten unsere Pinguine, Seerobben und Eisbären, mit deren du Dich unter Anleitung der Trainer Schritt für Schritt an den ungewohnten, rutschigen Untergrund gewöhnen kannst. Hier steht das spielerische Eingewöhnen und Erlernen des Schlittschuhlaufens mit Hilfsmitteln im Vordergrund. Wenn Du schon ohne Laufhilfe auf dem Eis vorwärts kommst, übst Du unter qualifizierter Anleitung das Schlittschuhlaufen durch verschiedene Bewegungsspiele und kleine Übungen.

Wichtig sind uns auch Phasen, in denen Du Dich frei auf dem Eis bewegen und Dinge ausprobieren und üben kannst.

Kinder die „bei null“ anfangen mit dem Schlittschuhlaufen verbringen im Schnitt ca. 2-3 Jahre bei uns in der Laufschiule. Bei Vollendung des 5. Lebensjahres und entsprechendem Können darfst Du ab und zu in der jüngsten Eishockeymannschaft den „Bambini U7“ mitspielen. Darüber entscheiden Dein Trainer der Laufschiule und der Trainer der Bambini U7.

## 14. Was ist im Sommer?

Von ca. April bis September findet kein Laufschiultraining statt. Trotzdem kannst Du auch im Sommer für das Eistraining üben, indem Du Dich viel (draußen) bewegst. Einmal die Woche laden wir Dich zum Sommertreff mit Deinen Laufschiulkameraden ein. Dort spielen wir gemeinsam Bewegungsspiele und setzen Übungen um. Ein weiteres Ziel ist, dass wir uns über den Sommer nicht ganz aus den Augen verlieren.



## 15. Wer ist mein Ansprechpartner für Fragen und Probleme?

Die ersten Ansprechpartner für Dich und Deine Eltern sind die Betreuer und die Trainer. Wenn Deine Mama oder Dein Papa mit den Trainern sprechen möchte, ist es wichtig, dass sie dies vor oder nach und nicht während dem Training tun. Vielleicht können Deine Eltern auch einen Termin mit dem Trainer ausmachen, um eine sachliche Gesprächsatmosphäre zu schaffen, in der genügend Zeit für Fragen und Kritik ist.

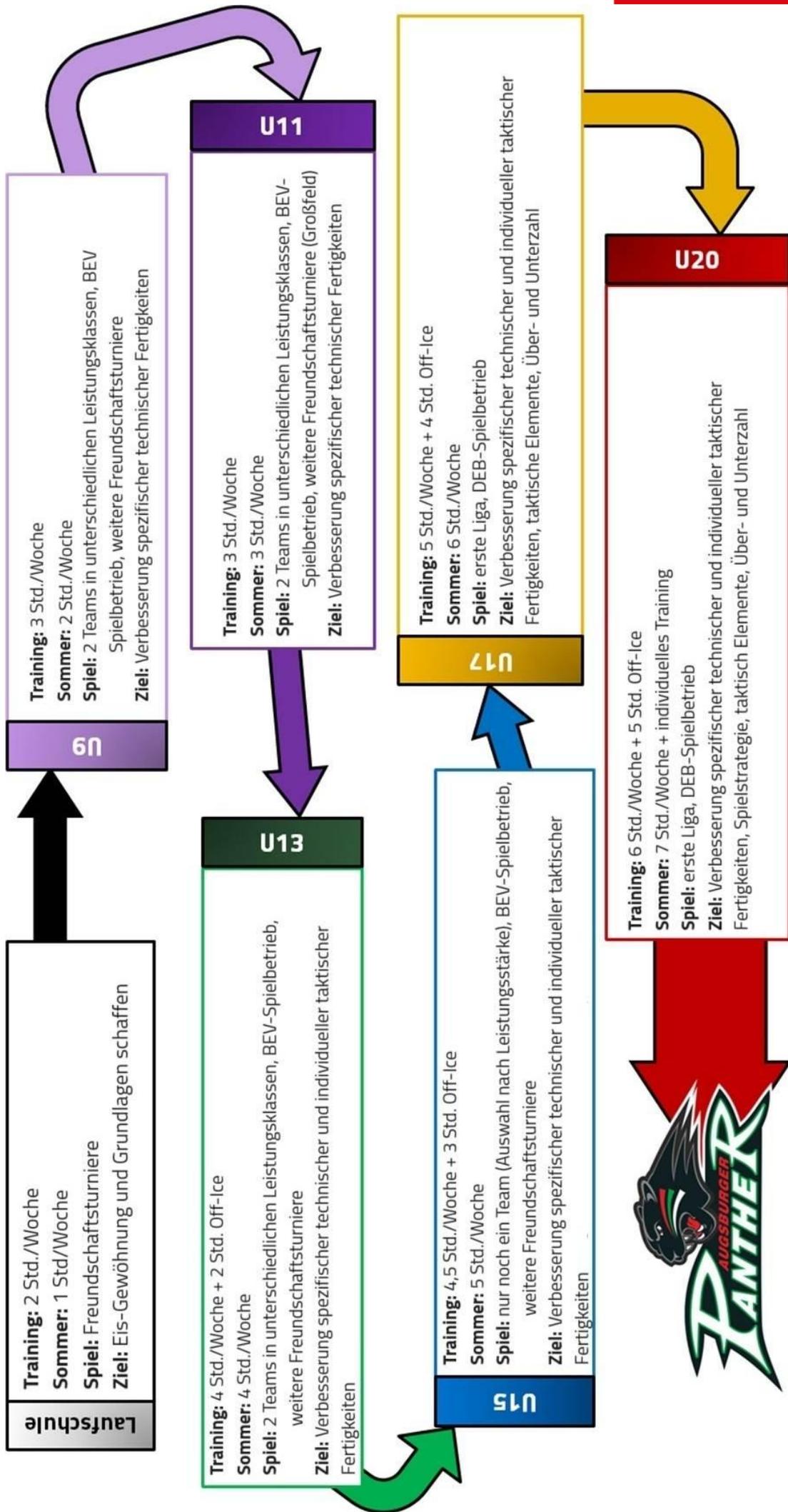
## 16. Wie können mich meine Eltern unterstützen?

Zunächst ist es wichtig, dass Dich Deine Eltern regelmäßig und pünktlich zu den Trainingseinheiten bringen.

Oft sind Eltern sehr ehrgeizig und erwarten von den kleinen Eishockeycracks eine ganze Menge. Dieser Ehrgeiz ist auch richtig und erwünscht. Oft ist es aber für Deine Entwicklung und Deinen Fortschritt besser, wenn Du trainieren kannst, ohne den Druck Deiner Eltern zu spüren. Die meisten Kinder trainieren ungezwungener und effektiver, wenn sie nicht unter dem Einfluss der Eltern stehen. Deine Mama und Dein Papa sollen das Training den Trainern überlassen, denn sie wissen wann und wie sie Dir und den anderen Kindern das Eislaufen und Eishockeyspielen am besten beibringen. Deine Eltern können sich entspannen und ganz gemütlich auf der Terrasse im Stadion das Training verfolgen. So können sie Dich nicht mit gut gemeinten Ratschlägen während des Trainings und in den Pausen irritieren.

## 17. Wie geht es nach der Laufschnule für mich weiter?

Um einen Überblick zu erhalten, was in den einzelnen Altersklassen auf Dich zukommt und was von Dir erwartet wird, haben wir unseren AEV-Erfolgsweg für Dich als Grafik zusammengefasst.



Deiner Karriere als kleiner Panther steht nun nichts mehr im Wege.

Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße,  
Dein Laufschul-Team

**Kontakt:**

Daniela Wiedemann

[laufschule@augsburger-ev.de](mailto:laufschule@augsburger-ev.de)

