

ACHTUNG – EISLÄUFER !!!!!

Was ist „RTS“?? Rotation Trainings Scheibe

Der beste Trainingspartner!

Schon täglich 5 Minuten mit der „RTS“ trainiert, verbessert die Drehgeschwindigkeit bei Sprüngen und Pirouetten!

„RTS“ ist das Geheimnis der Sprungtechnik der Top-Eiskunstläufer!

Macht die Probe!

Wenn Du 10 Drehungen nicht schaffst, dann brauchst Du eine „RTS“!
Jeder Eiskunstläufer sollte seine persönliche „RTS“ besitzen.

Ein Trainingstag ohne „RTS“ ist ein verlorener Trainingstag!



„RTS“ Trainingsbeschreibung und Anleitung

Was erreichen wir mit „RTS“?

Kunstläufer lernen den zentralen Mittelpunkt der Körperachse zu finden, das Brustbein anzuheben, den Kopf während der Drehungen aufrecht zu halten, das Schwindelgefühl abzutrainieren. Durch das zentrierte Drehen erreichen wir eine enorme Verbesserung bei allen Drehungen, sei es Pirouetten am Eis oder Sprungdrehungen in der Luft. Denn wer in der Luft gerade dreht, erspart sich unnötige Sturzorgien.

Eistanzer oder Synchronläufer erreichen eine Verbesserung aller Drehungen sowie ein verbessertes „Checken“ (fixieren) der Schulter gegen die Hüfte, für alle Drehungen am Eis, darüber hinaus bewirken die Übungen mehr Beweglichkeit im Hüftbereich, die mit keinem anderen Trainingsgerät in dieser Form so leicht erreicht werden kann.

Wie funktioniert es?

Erst einmal benötigen wir genügend Platz, beim ersten Versuch ist es leicht möglich dass Möbelstücke oder andere im Zimmer befindliche Gegenstände zu Verletzungsgefahr führen können.

Plaziere „RTS“ in einem zentralen Mittelpunkt der gefahrlose Drehungen ermöglicht. Der Untergrund ist egal, da die „RTS“ auch auf glatten Boden gut aufliegt und nicht rutscht. Versuche nun mit dem Vorfuß- also den Zehenspitzen samt Zehenballen zentral im Mittelpunkt der „RTS“ die richtige Position zu finden. Richte den Körper auf, hebe den Kopf an, versuche wie ein stolzer Spanier zu sein, dann stoße dich mit dem anderen Fuß ab und mache die ersten 2-3 Drehungen. Wirft es dich von der Scheibe, dann ist es klar, eine Scheibe anzuschaffen war dringend notwendig da du nicht in der Körperachse drehst.

Drehst du aber sofort 15 oder mehr Umdrehungen, dann brauchst du die Scheibe eigentlich nur zum aufwärmen und Verbessern der Doppel und Dreifachsprünge.

