

## Zeichenerklärung

Mit oder ohne Puck, vorwärts und rückwärts laufen; bremsen, ein Hindernis umfahren, über eines springen; passen oder schiessen. Die Eislaufbahn (siehe rechts) enthält alle Symbole, die die verschiedenen Aktionen darstellen. Sie werden Sie auf den folgenden Seiten durch die Übungen führen.

