

# Wie funktioniert Eisstockschießen?

## Regeln, Begriffe und die richtige Technik

Eisstockschießen erinnert an gesellige Freizeitaktivitäten wie Boule, Bowling oder Billard: Jeder kann es, mit Glück gut, mit Übung aber besser. ;)

Eisstockschießen gehört zu den Präzisionssportarten, bei denen ein Ziel so genau wie möglich getroffen werden muss. Die Eisstockschießen Technik ist dabei eigentlich ganz einfach: Der schwere, runde Eisstock wird am Stiel mit einer Hand aufgenommen und in aufrechter Position schwingvoll auf die Eisfläche gesetzt, auf der er dann gleitet.

Bei der Sommervariante wird auf Beton oder Asphalt gespielt, wobei die Auflagefläche des Eisstocks aus Hart-Plastik besteht. Im Winter ist es ein eher weicher Gummi.

Erste Voraussetzung für den Erfolg: Die Regeln kennen! Denn nur wenn jeder Schuss auch taktisch sitzt, gibt es die Chance auf Stock- und Siegpunkte.

### **Spielfeld und Begriffe**

Das Spielfeld besteht aus einem Standfeld, dem Zielfeld und dem länglichen Bereich dazwischen. Ziel- und Standfeld sind jeweils Rechtecke von 3 Meter Breite und 6 Meter Länge, zwischen denen 14 Meter Abstand besteht. Gespielt wird von der Abwurflinie, die sich am Ende des Standfeldes befindet, und zwar in Richtung des Zielfeldes. In dessen Mitte ist die Zielscheibe, die sogenannte „Daube“ platziert.

Nach dem ersten Durchgang, der ersten sogenannten „Kehre“, wird in der Gegenrichtung weitergespielt. Das Ziel- wird damit automatisch zum Standfeld um umgedreht.

### **Eisstockschießen Regeln**

Ziel beim Eisstockschießen ist es, die Eisstöcke der eigenen Mannschaft „in Bestlage“ zur Daube zu bringen, einer runden Gummischeibe mit Loch und einem Durchmesser von 12 Zentimetern. Die Daube wird auf dem Mittelkreuz des Zielfeldes platziert. Sie ist damit im Regelfall 24,5 Meter von der Abspielstelle entfernt.

Die beiden Mannschaften „schießen“ abwechselnd je einen „Eisstock“ in Richtung Daube. Verändert sich dadurch die Position der Daube, gilt fortan diese. Landet die Daube jedoch außerhalb des Spielfeldes, wird sie erneut auf dem Mittelkreuz eingesetzt.

Erreicht ein Stock nicht das Zielfeld, kommt er aus dem Spiel. Nachdem beide Mannschaften ihre vier Stöcke geschossen haben, ist die erste „Kehre“, der erste Durchgang, beendet.

## Wertung

In jedem Durchgang werden Spielpunkte gesammelt, die am Ende des Turniers addiert werden. Zunächst werden die einzelnen „Stockpunkte“ ermittelt, indem die Position der Stöcke auf dem Zielfeld in Bezug zur Daube bewertet wird. Die Mannschaft, deren Eisstock sich am Ende einer Kehre in „Bestlage“, also am nächsten zur Daube befindet, gewinnt drei Stockpunkte.

Jeder weitere Stock, der näher an der Daube platziert wird, als der bestplatzierte Eisstock des Gegners, wird mit zwei Stockpunkten bewertet. Der Gegner geht in dieser Kehre leer aus und erhält keine Stockpunkt. Der Bestplatzierte kann pro Kehre maximal 9 Stockpunkte sammeln.

Generell zählen beim Punkten nur Stöcke, die im Zielfeld platziert werden, oder zumindest berührt werden.

## Spielende

Es werden insgesamt sechs „Kehren“ gespielt, wobei immer abwechselnd begonnen wird. Wer nach sechs Kehren die meisten Stockpunkte auf dem Konto hat, bekommt zwei Siegpunkte. Bei Gleichstand erhalten beide Mannschaften je einen Siegpunkt.

Die Mannschaft, die am Ende des Wettbewerbs die meisten Siegpunkte hat, gewinnt. Bei Gleichstand entscheidet die „Stocknote“. Es gewinnt die Mannschaft, die im Spielverlauf die meisten Stockpunkte sammeln konnte.

## Spielvarianten

Bei Europa- und Weltmeisterschaften im Eisstockschießen werden neben dem beschriebenen Mannschaftswettbewerb noch die Disziplinen Zielwettbewerb und Weitenwettbewerb ausgetragen:

- Beim Zielwettbewerb spielen einzelne Schützen oder Mannschaften darum, wer mit dem Eisstock aufgemalte Zielpunkte auf dem Spielfeld am besten trifft und dadurch die meisten Punkte sammelt.
- Beim Weitenwettbewerb zählt die größte Weite beim Eisstockschießen innerhalb einer trichterförmigen Bahn. Der Weltrekord liegt aktuell bei 566 Metern.

## Ausstattung fürs Eisstockschießen

- **Eisstock-Set:** bestehend aus Stockkörper, Stiel und Laufsohle
  1. Stockkörper aus Kunststoff in verschiedenen Gewichtsklassen von 2,73 bis 2,83 kg
  2. Stiel mit Griff für unterschiedliche Handspannen
  3. Laufsohle aus Gummi, Farbe zeigt Härtegrad an
  4. • **Daube**
    - **rutschfeste Schuhe** • bequeme **Kleidung**

## Selbst probieren

Für Kinder und Erwachsener ein großer Spaß!



Eisstockschießen: Spannendes Winter-Vergnügen auf dem Eis  
Bildcredit: Thinkstock

### Tipps für das Eisstockschießen:

Die besten Siegchancen hat letztlich der, der **locker und gelassen** bleibt. **Kegel- oder Bowling-Erfahrungen** sind von Vorteil, denn die Armbewegung selbst weist Ähnlichkeiten auf, auch wenn mit dem Eisstock mehrfach Schwung benötigt wird.

Etwas Konzentration braucht der **richtige Griff**. Wichtig: Die Handfläche zeigt immer in die Richtung, in die dann auch geschossen wird. Das **Handgelenk wird möglichst nicht abgewinkelt**. Beim Aufsetzen des Eisstocks ist darauf zu achten, dass die **gesamte Fläche gerade auf dem Boden** aufsetzt.

Das **Material ist beim Eisstockschießen sehr wichtig**. Testen Sie verschiedene Stocklängen, um die richtige für sich zu identifizieren.