

# Kleine Anleitung zum Kunst-Eislaufen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1937)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-988744>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vorwärtsübersetzen im Kreis, eine gute Vorübung für das Bogenfahren.

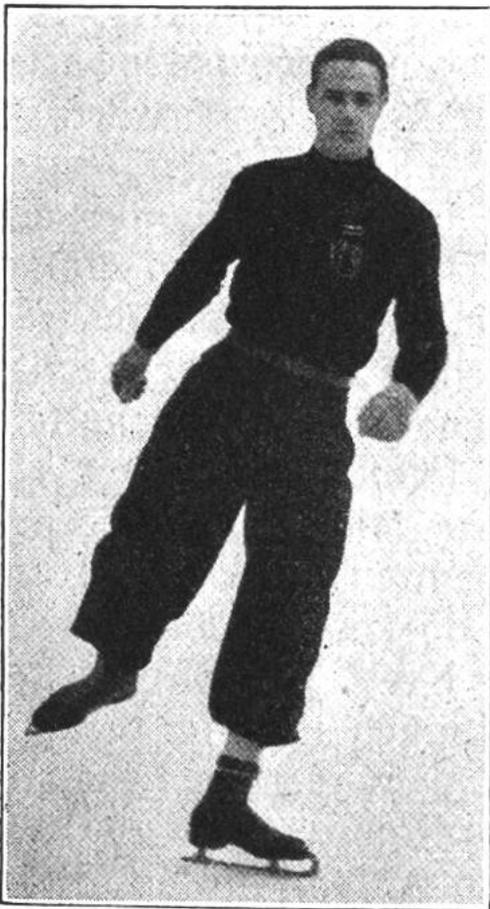
## **KLEINE ANLEITUNG ZUM KUNST-EISLAUFEN.**

Kunst-Eislaufen ist ein gesunder und schöner Sport. Da der Körper in steter Bewegung ist, darf die Kleidung nicht zu warm sein. Für Knaben eignet sich am besten Knickerbocker-Hose mit Pullover und für Mädchen kurzer Rock mit Pullover oder ein hübsches Eislaufkleid mit Glockenrock. **F u s s b e k l e i d u n g.** Noch wichtiger als ein guter Schlittschuh ist ein guter Schuh, der am Gelenk eng anschliesst und doch den Zehen genügend Spielraum lässt, damit das Blut richtig zirkulieren kann. Der Schlittschuh muss gut zum Schuh passen. Er darf nicht zu kurz sein, aber auch auf keinen Fall zu lang.

**H a l t u n g.** Fahre möglichst aufrecht, Arme immer in Hüfthöhe. Die Handgelenke sind nach oben zu halten. Nach jedem Abstossen etwas im Knie des Beines, auf dem man fährt (Standbein), federn. Das andere Bein, das vom Eise abgehoben wird (Spielbein), ist etwas nach aussen zu drehen und die Fusspitze immer nach unten zu halten. Laufe ganz natürlich, nie mit turnerischer oder militärischer Strammheit. Das **S c h u l e - L a u f e n** (auch Pflichtlaufen genannt),



Die kleine Mühle („Moulinet“). Sobald der Vorwärtsbogen „sitzt“, lassen sich schon nette Figuren zu zweit fahren.



Anfangstellung des Bogens links – vorwärts – auswärts kurz nach dem Abstossen.

das K ü r l a u f e n (auch freies Laufen genannt) und das T a n z e n sind drei verschiedene Arten des Kunst-Eislaufes, die stets auseinandergehalten werden müssen. Beim Pflichtlaufen sind bestimmte Figuren zu fahren, die vom Internationalen Eislaufverband zusammengestellt wurden. Das Kürlaufen ist ein freies Laufen, wobei sich Pirouetten, Sprünge, Spiralen und verschiedene Schrittarten folgen, je nach Können und Erfindungsgeist des einzelnen Fahrers. Es ist ein beglückendes Gefühl, zu den Klängen der Musik über die glatte Eisfläche dahinzuschweben und in buntem Wechsel die einzelnen Figuren aneinanderzureihen. Umso weit zu kom-



Anfangstellung des Bogens  
rechts-vorwärts-einwärts.

men, heisst es vor allem, einige Grundfiguren gut zu lernen, diese immer genau zu fahren und sie viel zu üben. Zu den Grundfiguren gehören: Bogenachter, Schlangenbogen, Dreier und Doppeldreier. Die nachfolgenden Ratschläge sollen euch das Erlernen einiger dieser Figuren erleichtern helfen. Später werden wir weiteres über den Kunst-Eislauf berichten.

**Bogenachter.** Er kann auf vier verschiedene Arten gelaufen werden: vorwärts-auswärts, vor-

wärts-einwärts, rückwärts-auswärts, rückwärts-einwärts. — Abkürzungen: r = rechts, l = links, v = vorwärts, a = auswärts, e = einwärts.

**Bogen rva und anschliessend lva:** Im Scheitelpunkt der gedachten Achterfigur aufstellen, rechter Arm vorn, linker hinten, mit der ganzen Kante des linken Schlittschuhs (nie mit der Spitze) leicht abstossen und einen Bogen nach rechts in Kreisform fahren. Achte darauf, dass die innere Schulter, die sogenannte Standbeinschulter, immer tiefer liegt als die andere. Gut auf der Aussenkante fahren, den Körper langsam mitdrehen. Spielfuss nach unten halten, im Knie etwas gebogen; nach der Mitte des Bogens Spielbein langsam nach vorne bringen, bis der Kreis geschlossen ist. Dann erst linken Bogen beginnen: Linken Fuss im rechten Winkel zum rechten aufstellen, mit dem rechten Fuss abstossen und in der entgegengesetzten Richtung den zweiten Bogen fahren. Das Spielbein ist am Anfang hinten etwas gekreuzt, das heisst, es wird hinten über das Standbein hinaus in der Richtung des Kreis-Mittelpunktes gehalten.



Der Blick ist immer in den Kreis-Mittelpunkt gerichtet. — **Bogen rve** und **lve**: Ruhiger Abstoss, mit der inneren Kante des rechten Fusses einen Kreis nach links fahren; Arme verkehrt halten, das heisst beim Beginn ist der linke Arm vorn, der rechte hinten.

Schlangenbogen von Fräulein G. Sjursen, der Schweizer Meisterin und Eislauflehrerin, auf der Kunsteisbahn Ka-We-De in Bern gefahren.

Die Kreisinnere-Schulter bleibt tief; Spielbein ins Kreisinnere halten und nach der Mitte des Bogens nahe am Standfuss vorbei nach vorne führen; gleichzeitig Oberkörper drehen. Nach geschlossenem Kreis wieder im rechten Winkel abstossen und entsprechend den linken Bogen fahren.

**Schlangenbogen vorwärts.** Er ist eine Verbindung von je einem Auswärts- und Einwärtsbogen. Der erste Bogen ist immer nur ein Halbkreis, der zweite ein ganzer Kreis. Beim Übergang vom einen zum andern wird die Kante des Schlittschuhs gewechselt. Reihenfolge: Ein halber Kreis rva, Kantenwechsel, auf dem gleichen Fuss ein ganzer Kreis rve; dann Fusswechsel: ein halber Kreis lve, Kantenwechsel, ein ganzer Kreis lva. Hierauf von vorn beginnen. Zum Kantenwechsel Spielbein nach vorn bringen und dann langsam zurückführen. Beim Übergang von einem zum andern Fuss ist darauf zu achten, dass Arme und Schultern in gleicher Richtung mit der Längsachse der Figur stehen. Der Schlangenbogen kann auch lva begonnen werden.