

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 37 (1977-1978)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gezieltes Eislaufen im Turnunterricht  
**Autor:** Gasser, Kati  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356549>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gezieltes Eislaufen im Turnunterricht

Kati Gasser, Chur

Erfreulicherweise entschliessen sich immer mehr Städte und Gemeinden, Kunsteisbahnen zu erstellen, denn trotz der enormen Verbreitung des Skisportes bleiben doch stets Randzeiten, die eine Anfahrt zu den Skigebieten nicht erlauben. Somit betreiben viele Kinder, leider aber zu wenig Erwachsene, beide Sportarten; das Eislaufen sowie das Skifahren. Bedauerlicherweise lassen jedoch die Kenntnisse im Eislaufen sehr zu wünschen übrig und verlieren daher rasch an Attraktivität. Eine Eisfläche braucht in ihrem beschränkten Ausmasse absolut nicht langweilig zu sein. Wer sich einmal ein elementares korrektes Fahren angeeignet hat, kann damit schon recht viel anfangen. Man braucht gar nicht zum Spitzensport emporzublinzeln und, da die Trauben zu hoch hängen, die Schlittschuhe entmutigt im Schrank zu verstauen. Jedermann hat die Möglichkeit, mit mehr oder weniger Talent sich nach der Musik auf dem Eise zu bewegen.

Leider interessieren sich die Eltern viel zu wenig, was ihre Kinder auf dem Eisfeld tun, drücken ihnen ein Paar billige Occasions-Schlittschu-

he in die Hand und sind froh, wenn sie beschäftigt sind. Anders beim Skifahren, wo Väter und Mütter darüber wachen, dass ihre Sprösslinge möglichst bald einem vollendeten Fahrstil näher kommen. Sie scheuen dabei keine Kosten. Eislaufen ist relativ billig und gesund für Körper und Geist. Es erfordert eine gute Haltung, Genauigkeit und Konzentration.

Vermehrt legen die Schulen wert darauf, das Eislaufen in den Turnunterricht einzubauen. Dies sollte allerdings gezielt sein, wobei sich die Lehrer zuerst mit der Grundschulung dieser Sportart vertraut machen sollten. Nachfolgende Aufzeichnungen mögen als Anregung dienen.

## Ausrüstung

In erster Linie muss auf tadelloses Schuhwerk geachtet werden. Der Eislaufstiefel sollte fest sitzen, so dass man beim Anprobieren eher das Gefühl hat, er sei zu klein. Beim häufigen Gebrauch weitet sich das Seitenleder stark. Primär ist also der Schuh; das Eisen muss dabei nicht unbedingt hochqualitativ sein. Dafür sollte das Anpassen des Eisens

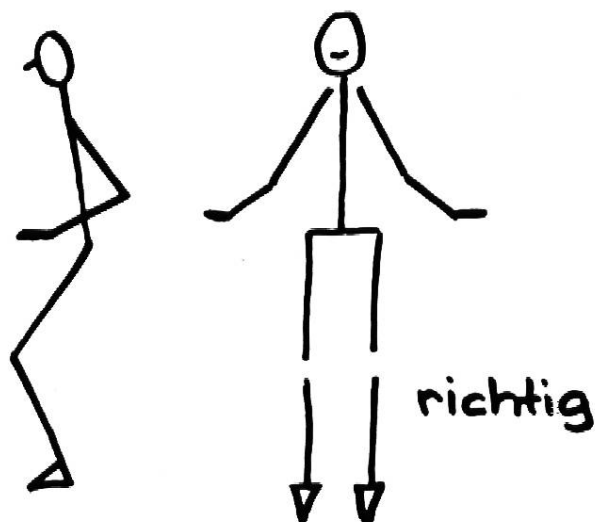
auf den Schuh sehr subtil vorgenommen werden, damit Schuh und Schlittschuh dieselbe Richtung haben. Hat jemand einen Senk- oder Knickfuss, muss dies berücksichtigt werden. Leider sind auf dem Markt hauptsächlich nur festvernietete Schlittschuhe erhältlich, was natürlich wesentlich preisgünstiger ist. Für Schuhe und Eisen «nach Mass» muss das Spezialgeschäft aufgesucht werden.

Der Hockeyschuh ist spezialisiert für das Hockeyspiel. Mindestens für die Grundschulung sollten auch die Knaben den leichten Kunstlauf-Schlittschuh tragen. Die Eisen müssen stets gut geschliffen sein. Nie ohne Schoner auf hartem Boden gehen. Mit runden, abgenützten Kufen hat man keinen Halt auf dem Eis; die Füße knicken ein und man rutscht dauernd aus. Ohne Kanten

ist es fast unmöglich, einen Kreis sauber auszufahren.

### Die ersten Schritte

Eislaufen ist ein Gleiten. Anfänger sollten sich zuerst auf beiden Füßen ziehen lassen, damit sie das Gefühl fürs Gleiten erhalten. Dann beginnt man mit Treten, d. h. rasch abwechselnd von einem Bein auf das andere stehen. Allmählich geht diese Bewegung in ein leichtes Gleiten über. Die Arme werden zur Balance auf Hüfthöhe leicht vom Körper weggehalten. Um richtig auf den Schlittschuhen stehen zu können, ist die Funktion des Knies massgebend. Dieses wirkt wie eine Feder zwischen Körper und Fuss. Während dem Fahren mehrmals in die Knie wippen und anschliessend beliebig lang in die Hocke gehen, gilt als vorzügliche Übung.



## Bremsen

Wir kennen drei Arten um zu bremsen. Das einfachste Bremsen ist wohl wie das Pflugfahren mit den Skis. Eine andere Art ist, sich auf einem Bein zu halten und das entlastete Bein quer auf dem Eis nachzuschleppen. Dann wäre noch das Bremsen auf beiden Füßen indem man sich brüsk seitwärts dreht. Diese Art ist aber nur guten Läufern zu empfehlen.

## Rückwärts fahren

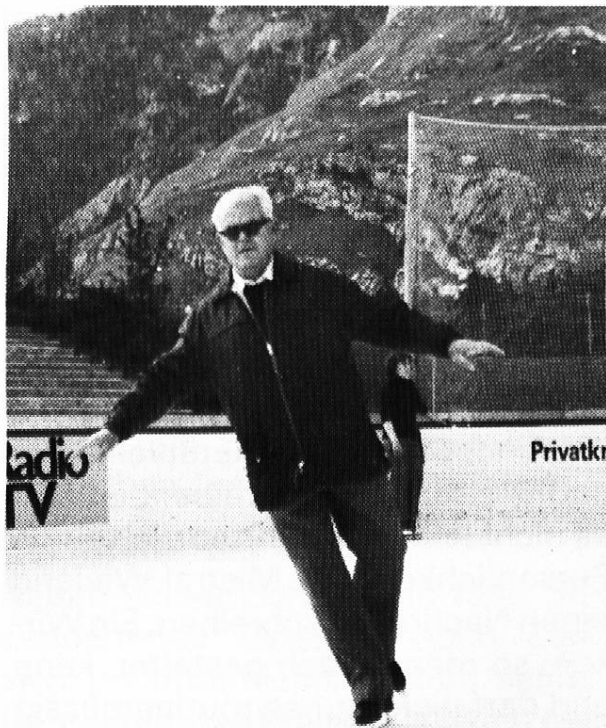
Während beim Vorwärtsfahren die Fersen gegeneinander sehen, ist beim Rückwärtsfahren die Fußstellung so, dass die Fußspitzen gegeneinander sehen, damit der Schlittschuh weggleiten kann. Durch leichtes Treten in dieser Stellung beginnt das Gleiten.

## Eisspiele

1. Man legt im Abstand von ca. 2 m Mützen oder Handschuhe aufs Eis, ungefähr auf der ganzen Breite der Eisbahn. Die Schüler nehmen Anlauf und heben diese Gegenstände auf, währenddem sie in die Hocke gehen.
2. Im Slalom **um die Gegenstände** laufen, die auf der Eisfläche in

## Übersetzen

Eine Vorübung wäre, Anlauf zu nehmen, auf beiden Füßen parallel zu stehen und sich leicht (Körper *und* Füße) zur Seite zu neigen. So entsteht eine Kreisform. Später versucht man einen Fuss über den anderen zu setzen. Z. B. nach links neigen und den rechten Fuss über den linken setzen usw., so als wollte man seitwärts laufen.



- Abständen liegen. Einmal lässt man die Schüler dies beim Vorwärtsfahren üben und einmal mit Rückwärtsfahren.
3. Wettrennen auf Zeit. Die Schüler stehen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig bei den Händen. In einer Richtung fährt der Schüler rückwärts und **zieht** seinen Partner, in der zweiten Richtung **stösst** er seinen Partner ans Ziel zurück.