

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1914)

Artikel: Die Anfangsgründe des Kunst-Eislaufens : kurzgefasste systematische Anleitung von Arnold Pochon, Bern
Autor: Pochon, Arnold
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-989092>

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: 15.01.2026

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

Die Anfangsgründe des Kunst-Eislaufens.

Kurzgefasste systematische Anleitung von Arnold Pochon, Bern.

(Es wird vorausgesetzt, dass der Lernende bereits schlittschuhfahren kann und die Anfangsgründe des einfachen Bogenlaufens beherrscht.)

Zu den schönsten Wintervergnügen gehört unstreitig das Schlittschuhfahren, das beiden Geschlechtern und allen Altersstufen, den Armen wie den Reichen zugänglich ist. Gibt es doch kaum einen gesünderen und billigeren Sport, als sich in frischer Winterluft auf spiegelglatter Eisfläche nach Herzenslust zu tummeln.

Das Schlittschuhfahren ist uralte; schon die Pfahlbauer kannten es lange bevor das Zeitalter des Eisens anbrach, und benutzten zur Vorwärtsbewegung auf dem Eise eigens zugeschliffene Pferdeknochen. Jüngern Datums dagegen ist der Eislauf als Kunst. Die rasche Entwicklung, welche der Eissport durchgemacht hat, verdankt er in erster Linie der Vervollkommnung des Schlittschuhs selbst und zweitens dem grossen Schlittschuhkünstler Jackson Haynes, der anfangs des letzten Jahrhunderts viele Hauptstädte Europas bereiste und dessen Anregung die Entstehung vieler Eislaufvereine zu verdanken ist.

Goethe, Klopstock und Lamartine waren alle begeisterte Anhänger des Eissports. Eine grosse Organisation aller Eislaufvereine existiert heute in der Internationalen Eislaufvereinigung, die sich aus den einzelnen Verbänden der verschiedenen Länder zusammensetzt.

Allgemeines.

Anzug. Anliegend aber nicht eng, leicht und nicht zu warm; leichte Mütze.

Fussbekleidung. Gut passende und enganschliessende Schnürschuhe. Sohlen mittelstark, niedrig festgenagelte Absätze.

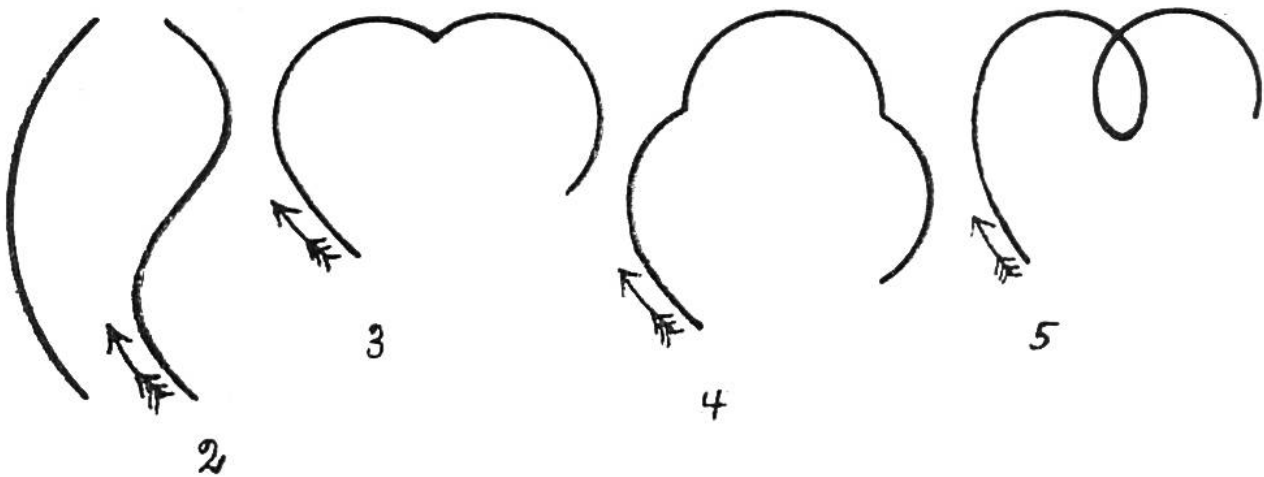
Haltung. Leib aufrecht, aber nicht steif. Kopf in die Höhe, nicht nach unten gesenkt. Arme und Hände zwanglos herabhängend. Keine turnerische oder militärische Strammheit. Beine weder zu steif, noch zu sehr in den Knien gebogen. Alle Gelenke federnd, besonders Fuss- und Kniegelenk. Halte nie die Schlittschuhspitze nach oben. Laufe stets natürlich und vermeide jede angelernte Pose.

Schwung. Stosse stets mit der Kante des Schlittschuhs ab, nie mit der Spitze; gleite möglichst lang dahin. Versuche die Bogen zu Spiralen auszudehnen. Trachte alle Figuren so gross als möglich und schwungvoll auszuführen.

Art der Ausführung.

Man unterscheidet **fünf Grundfiguren**, nämlich:

1. Den Bogen. 2. Den Schlangenbogen. 3. Den Dreier.
4. Den Doppeldreier. 5. Die Schlinge.



Die einfachste Eisfigur ist der Bogen; er lässt sich selbst nicht weiter zerlegen. Alle übrigen Eisfiguren sind Bogen-Kombinationen.

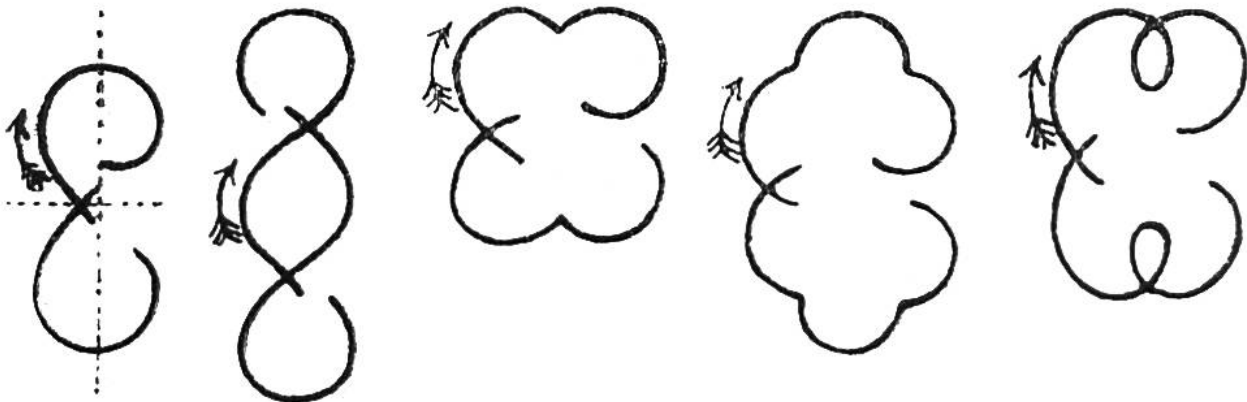
Es gibt: Auswärtsbogen und Einwärtsbogen,	Vorwärtsbogen und Rückwärtsbogen.
--	--------------------------------------

Da nun jede dieser vier Bogenarten auf jedem der beiden Füße gelernt werden muss, so kann demnach jede Figur in achtfacher Art ausgeführt werden, und zwar:

Rechts-Vorwärts-Auswärts	Links-Vorwärts-Auswärts
Rechts-Vorwärts-Einwärts	Links-Vorwärts-Einwärts
Rechts-Rückwärts-Auswärts	Links-Rückwärts-Auswärts
Rechts-Rückwärts-Einwärts	Links-Rückwärts-Einwärts.

Man nennt den in der Luft schwebenden Fuss **Spielfuss** und den auf dem Eise gleitenden Fuss **Standfuss**.

Die fünf Grundfiguren lassen sich wie nachstehend abgebildet in Achterform ausführen. (Man stelle sich im Kreuzungspunkt der Achsen auf.)



Der Bogen ist eine Körperfigur und wird durch Drehung des ganzen Körpers hervorgerufen. Man beginne mit kräftigem Abstoss und neige den Körper nach der Seite des Standfusses hin. Der Schlittschuh darf nur mit der äussern Kante einsetzen. Der eine Arm wird stets vor den Körper, der andere hinter den Körper gebracht. Der schwebende Fuss ist beim Vorwärtsgleiten mit abwärts gestreckter Spitze nach rückwärts zu halten. Der Schwung des ersten Bogens darf nicht ganz aufgebraucht, sondern muss auf den nächsten herübergenommen werden. Der Spielfuss ist in leichtem Schwunge etwas vor den Standfuss und wieder zurückzuführen.

Der Schlangenbogen ist eine Verbindung von zwei Bogen, dem Auswärts- und dem Einwärtsbogen; wir finden hier den Kantenwechsel, d. h. es wird nicht auf einer Schlittschuhkante, sondern abwechselnd auf der äussern und innern Kante, oder umgekehrt, gelaufen.

Beim „Vorwärts-Schlangenbogen“ halte zuerst den Spielfuss hinten, beschreibe mit dem Schlittschuh einen halben Bogen (Halbkreis); am Ende dieses halben Bogens angelangt, nimm den Spielfuss zum Kantenwechsel schnell nach vorn und bringe ihn alsdann gleich wieder in die alte Stellung nach hinten. Der Übergang von einer Kante zur andern hat durch ruckweises Vor- und Rückschwingen des schwebenden Fusses zu geschehen, sowie durch seitliches Drehen und Zurückdrehen der Schultern. Halte beim „Rückwärts-Schlangenbogen“ den Spielfuss nach hinten und ziehe ihn schnell nach vorn, um ihn langsam wieder nach hinten sinken zu lassen.

Diese Schlangenbogen erzeugen viel Schwung und ermöglichen das einfüssige Laufen, weshalb es sich empfiehlt, dieselben häufig zu üben.

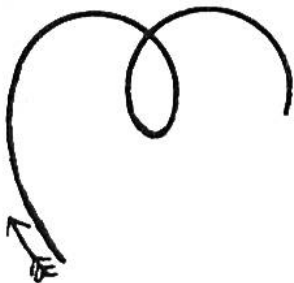
Der Dreier besteht aus einem Vorwärts- und einem Rückwärtsbogen in Verbindung mit einer halben Wendung des Körpers. Für die Erlernung des „Vorwärts-Auswärts-Dreiers“ beschreibe mit dem Standfuss einen Vorwärts-Auswärtsbogen auf der äussern Kante des Schlittschuhs (jedoch nicht zu kräftig), lege das Körpergewicht auf die vordere Hälfte des Schlittschuhs und führe auf diese Art eine halbe Drehung auf der Spitze des Schlittschuhs aus. Wenn du auf dem rechten Fuss läufst, so blicke bei der Drehung über die linke Schulter, wenn du

links anfängst, so siehe über die rechte Schulter. Nach der Drehung wird nun an den Vorwärts-Auswärtsbogen einen Rückwärts-Einwärtsbogen gesetzt, wobei man auf die innere Schlittschuhkante zu stehen kommt. Auch hier wird das Körpergewicht wieder auf die vordere Hälfte des Schlittschuhs verlegt. Das schwebende Bein bleibt in seiner Haltung nach rückwärts gestreckt.

Der Doppeldreier setzt sich zusammen aus einem Dreier und einem dritten Bogen. Dieser dritte Bogen entspricht dem ersten Bogen und schliesst derselbe beim Doppeldreier vorwärts-auswärts begonnen mit einem Vorwärts-Auswärtsbogen. Es muss natürlich nach dem zweiten Bogen wieder eine halbe Drehung ausgeführt werden. Der „Doppeldreier-Vorwärts-Auswärts“ zerfällt somit in einen Vorwärts-Auswärtsbogen, einen Rückwärts-Einwärtsbogen und einen Vorwärts-Auswärtsbogen. Die drei Bogen müssen nahezu gleich-gross sein. Den Spielfuss halte man immer rückwärts und nehme ihn nur zum Schluss der Figur beim Übergang auf den andern Fuss nach vorn.



Die Schlinge ist die schwierigste der fünf Grundfiguren. Bei Erlernung der „Vorwärts-Auswärts-Schlinge“ fahre mit halbem Schwunge und verstärkter Kniebeuge einen Vorwärts-Auswärtsbogen bis zum Halbkreis, dann strecke das Bein, vollführe eine kräftige Schulterdrehung und schwinde den von Anfang an zurückgehaltenen Spielfuss um den Standfuss herum.



Es gibt noch andere Schulfiguren, wie z. B.:

Die Wende.

Die Gegenwende.

Der Gegendreier.



und verschiedene Kombinationen, doch sind diese für den Anfänger zu schwer, weshalb von einer Besprechung hier Umgang genommen wird.

Begnügen wir uns daher mit Erlernung vorbeschriebener Figuren, für welche es schon vieler strenger Winter bedarf, um dieselben sicher und schön laufen zu können, und schliessen wir dieses Kapitel mit dem Wunsche: Es möge seinen Zweck erreichen und viele junge Leute zu Kunstläufern heranbilden.

Zehn Ratschläge für Bergsteiger.

(von J. Allemann, Bern, Lehrer und patentierter Bergführer).

1. Du sollst in den Bergen für Körper und Geist Erholung und Stärkung suchen; wer das Bergsteigen nur aus Mode oder zum Renommieren mitmacht, wird dabei nie Befriedigung finden.
2. Benutze die Reise auch dazu, um Erhabenheit und Schönheiten der Bergeswelt zu beachten; Berge, Gletscher, Seen, Bäche, Pflanzen, Tiere und Bewohner bieten dem aufmerksamen Wanderer Angenehmes und Anregendes.
3. Lerne die Gefahren des Gebirges kennen! Benutze dazu nicht nur gelegentliche Ratschläge und Literatur, sondern schliesse dich im Anfang auch an erfahrene Berggänger an!
4. Bereite dich auf jede Tour sorgfältig vor! Dazu gehören auch Trainieren, Studieren der Gegend, der Wege und der Unterkunftsverhältnisse.
5. Verwende auf die Ausrüstung rechtzeitig die grösste Sorgfalt.
6. Das Alleingehen im Gebirge ist verwerflich.
7. Behandle den Bergbewohner als deinen Mitmenschen, so wirst du bei ihm auch Entgegenkommen finden. Wenn er dem Wanderer hie und da Misstrauen entgegenbringt, so sind häufig Besitzesstörungen, Beschädigungen, Rücksichtslosigkeiten und geringschätzig Behandlung die Ursache hiezu. «Wie man in den Wald schreit, so tönt es heraus.»
8. Du sollst andern Bergsteigern den Genuss an ihrer Tour nicht dadurch schmälern, dass du die Hütten in Unordnung zurücklässest, dass du Scherben, Büchsen und Abfälle an unpassenden Orten ablegst! Gehe mit den Alpenpflanzen schonend um; Wegweiser, Fensterladen, Baumstämme sehen schöner aus, wenn dein Name nicht darauf steht.
9. Du bist dir und den Deinigen stets Vorsicht schuldig, Vorsicht in der Auswahl der Kameraden, Vorsicht im Fels, auf dem Gletscher, auf der ganzen Reise. Vorsicht ist nicht Zaghaftheit; zu einer rechtzeitigen Umkehr, zum rechtzeitigen Entsagen gehört auch Mut.
10. Du sollst denjenigen, der nicht auf gleiche Weise reist wie du, nicht ohne weiteres als minderwertig oder als waghalsig taxieren! Talwanderungen, Reisen im Vorgebirge, Hochtouren, Touren mit Führern, führerlose Partien, Sommer- und Winterpartien, jedes kann für den Betreffenden Berechtigung haben.
«Sehe jeder, wie er's treibe, und wer steht, dass er nicht falle!»

Notsignale für Bergsteiger.

Optische Signale. Bei Tag: Sechsmaliges Schwingen in der Minute irgend eines Gegenstandes, wenn möglich einer Fahne oder eines Kleidungsstückes, das an einem Stocke befestigt wird, mit Beschreibung eines Halbkreises vom Boden auf. — Unterbrechung von einer Minute. Wiederholen des Schwingens.

Bei Nacht: Sechsmaliges Vorzeigen in der Minute eines Lichtes (Laterne, Feuer usw.) mit Unterbrechungen von einer Minute.

Akustische Signale. Sechsmaliges kurzes, gellendes Anrufen in der Minute mit Unterbrechungen von einer Minute.

Die Antwort auf Notsignale erfolgt durch dreimaliges Wiederholen in der Minute von optischen oder akustischen Zeichen mit Zwischenräumen von einer Minute. (Aus dem Taschenkalender für Schweizer-Alpenklubisten.)