

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1917)

**Artikel:** Anleitung zum Kunsteislaufen  
**Autor:** Pochon, Arnold  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989110>

#### **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:** 10.01.2026

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

# ANLEITUNG ZUM KUNSTEISLAUFEN.

Arnold Pochon, Bern.

Schlittschuhläufer auf den Bildern: Herr Bror Meyer, St. Moritz.



Vorwärts-Einwärts-Bogen.

(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 uralt; schon die Pfahlbauer kannten es, lange bevor das Zeitalter des Eisens anbrach und benutzten zur Vorwärtsbewegung auf dem Eise eigens

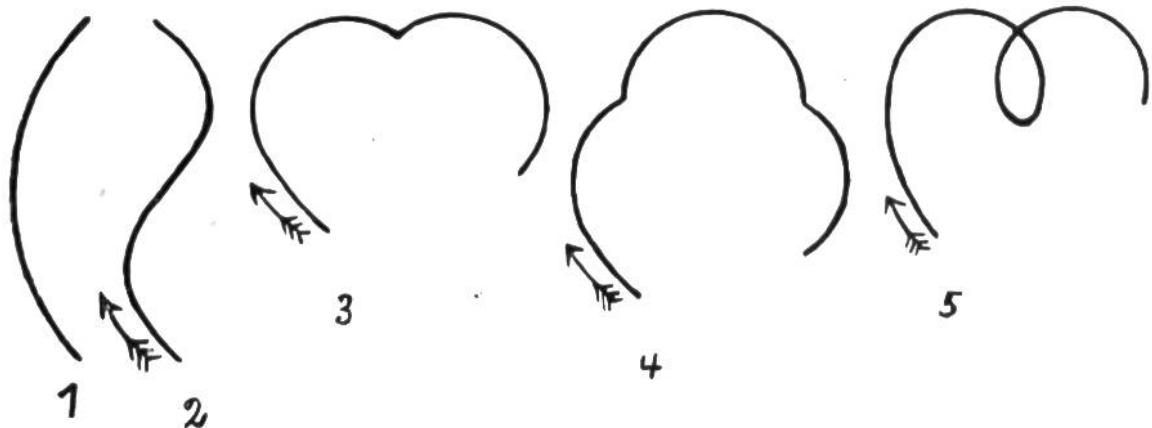
zugeschliffene Pferdeknochen. Jüngern Datums dagegen ist der Eislauf als Kunst. Die rasche Entwicklung, welche der Eissport durchgemacht hat, verdankt er in erster Linie der Vervollkommenung des Schlittschuhs selbst und zweitens dem grossen Schlittschuhkünstler Jackson Haynes, der anfangs des letzten 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 mittel-



Die 5 Grundfiguren.

stark, niedrige, 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. BOGEN
2. SCHLANGENBOGEN
3. DREIER

#### 4. DOPPELDREIER

#### 5. SCHLINGE

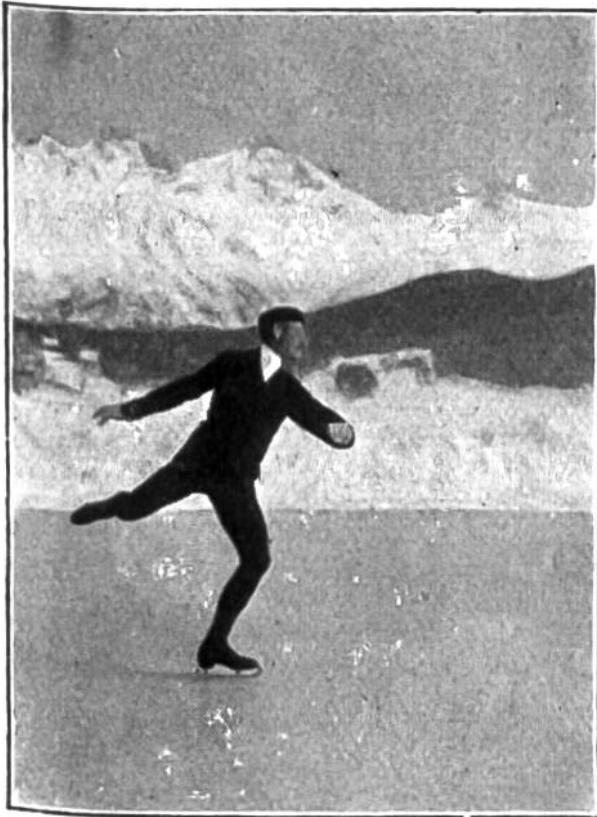
Die einfachste Eisfigur ist der Bogen; er lässt sich selbst nicht weiter zerlegen. Alle übrigen Eisfiguren sind Bogen-Kombinationen. Es gibt:

Auswärtsbogen und Einwärtsbogen,  
Vorwärtsbogen und Rückwärtsbogen.

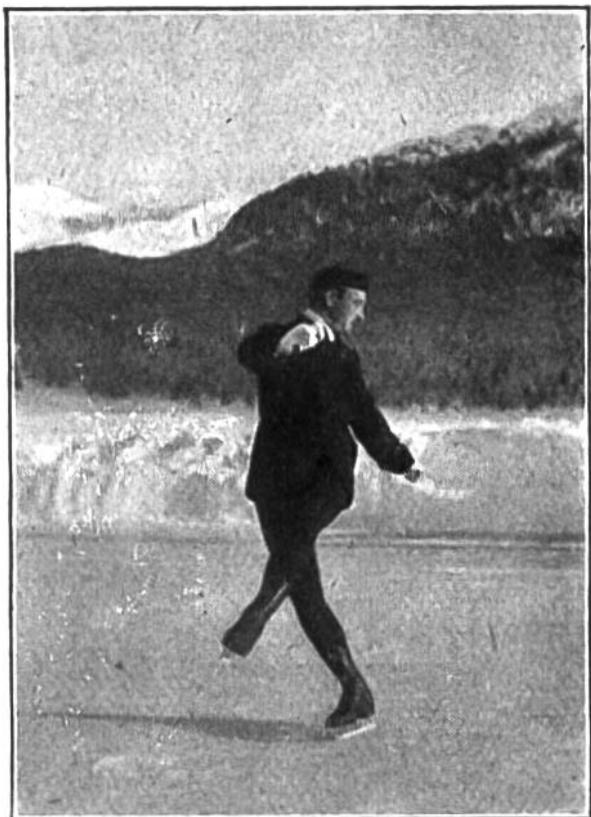
Da nun jede dieser vier Bogenarten auf jedem der beiden Füsse gelernt werden muss, so kann demnach jede Figur in achtfacher Art ausgeführt werden und zwar:

Rechts	vorwärts-auswärts,
„	vorwärts-einwärts,
„	rückwärts-auswärts,
„	rückwärts-einwärts,
Links	vorwärts-auswärts,
„	vorwärts-einwärts,
„	rückwärts-auswärts,
„	rückwärts-einwärts.

Man nennt den in der Luft schwebenden Fuss **SPIELFUSS** und den auf dem Eise gleitenden Fuss **STANDFUSS**.



Vorwärts-Auswärts-Bogen.

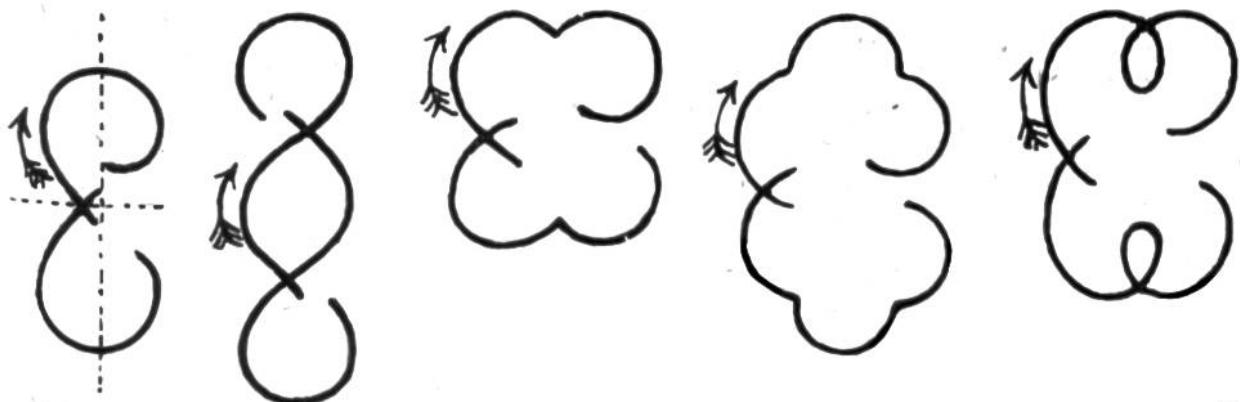


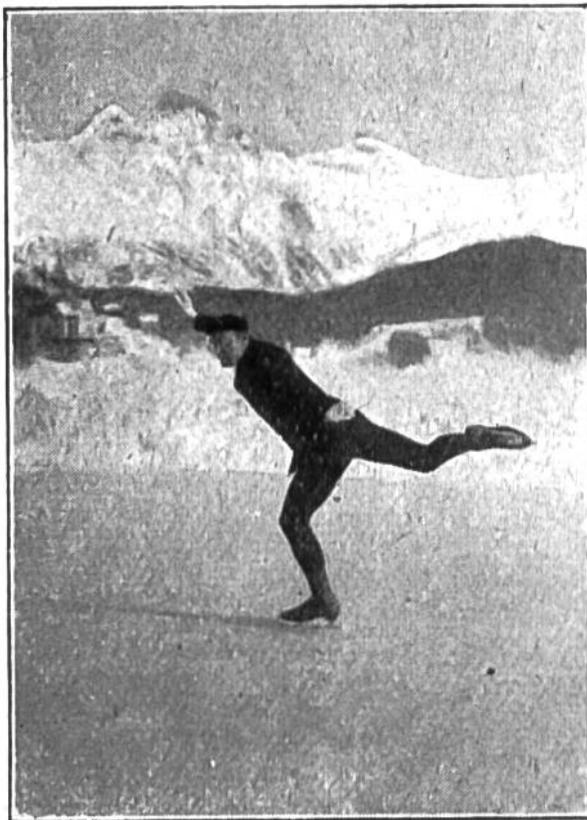
Rückwärts-Auswärts-Bogen.

Die fünf Grundfiguren lassen sich wie untenstehend 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 übergenommen werden. Der Spielfuss ist in leichtem Schwun-





Spirale vorwärts-auswärts.



Spirale rückwärts-einwärts.

ge etwas vor den Standfuss und wieder zurückzuführen.



Rückwärts-Einwärts-Bogen.

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



Spitzpirouette.



Schlussstellung einer Figur.

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.

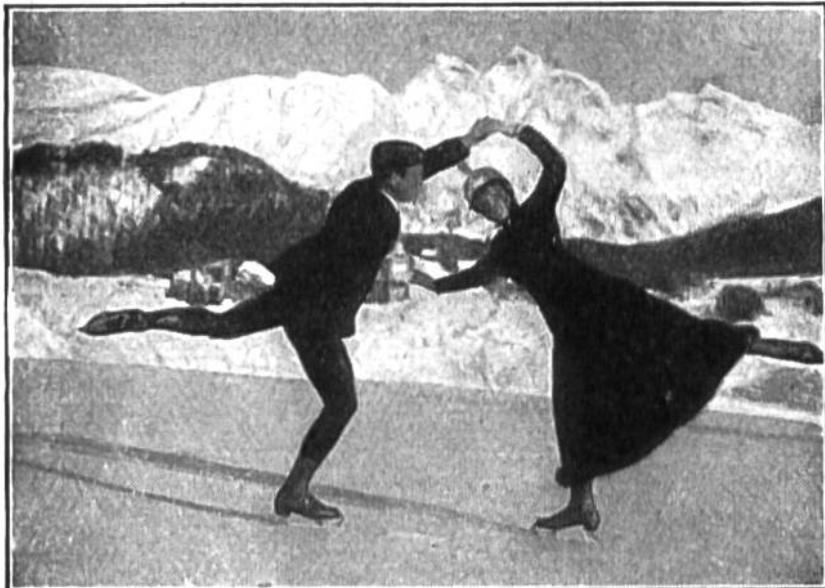
DER DREIER besteht aus einem Vorwärts- und einem Rückwärtsbogen in Verbindung mit einer halben Wendung des

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



In einer Spirale. Der Herr rückwärts-auswärts, die Dame vorwärts-einwärts.



Der Herr rückwärts-auswärts, die Dame vorwärts-auswärts.

wird nun an den Vorwärts-Auswärtsbogen ein 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 DOPPEL-DREIER setzt sich zusammen aus einem Dreier u. einem dritten Bogen. Dieser dritte Bogen entspricht dem ersten Bogen, und schliesst derselbe beim Doppeldreier vorwärts-auswärts begonnen mit einem

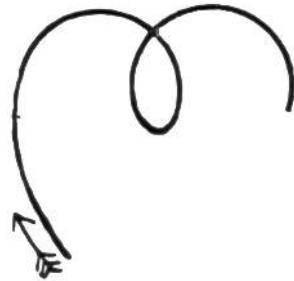


Vorwärts - Auswärtsbogen. Es muss natürlich nach dem zweiten Bogen wieder eine halbe Drehung ausgeführt werden. Der „Doppeldreier vorwärts - auswärts“ zerfällt somit in einen Vorwärts - Auswärtsbogen, einen Rückwärts-Einwärtsbogen

u. 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 5 Grundfiguren. Bei Erlernung der „Vorwärts-Auswärts-Schlinge“ fahre mit

halbem Schwunge und verstärkter Kniebeuge einen Vorwärts - Auswärtsbogen bis zum Halbkreis, dann strecke das Bein, vollfüre eine kräftige Schul-



terdrehung und schwinge 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



Wende Gegenwende Gegendreier

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.

## 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.)