

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1937)

Artikel: Kleine Anleitung zum Kunst-Eislaufen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988744>

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: 14.09.2025

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



Vorwärtsübersetzen im Kreis, eine gute Vorübung für das Bogenfahren.

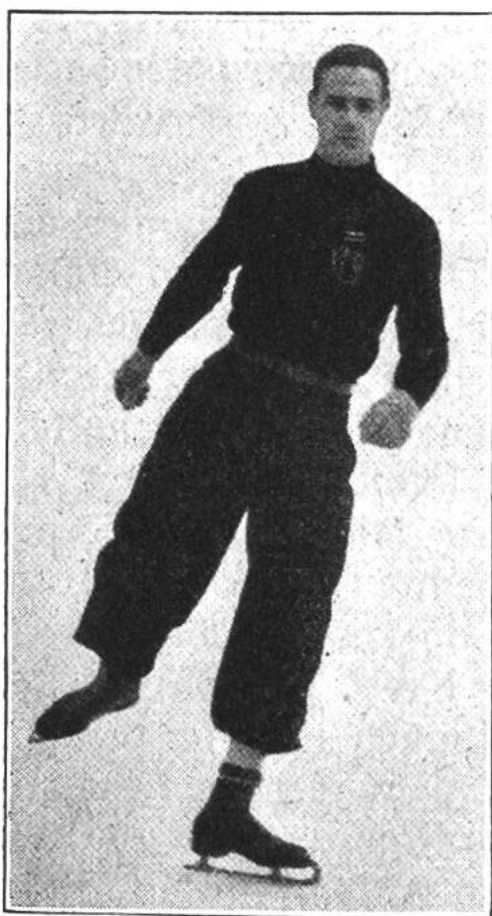
KLEINE ANLEITUNG ZUM KUNST-EISLAUFEN.

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.



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

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.

Die Kreisinne-Schulter bleibt tief; Spielbein ins Kreisinne 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.