Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1945)

Artikel: Trockenübungen für das Eiskunstlaufen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988799

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: 05.01.2026

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

TROCKENÜBUNGEN FÜR DAS EISKUNSTLAUFEN.

Wie für das Skilaufen, so eignen sich auch für das Eislaufen die Trockenübungen ausgezeichnet als Vorbereitung zum Ausüben dieses schönen Sportes. Leicht und sicher über die spiegelglatte Fläche gleiten zu können, war schon für Goethe ein Erlebnis. Als körperliche Ertüchtigung verschafft es heute einen willkommenen Ausgleich zur Stubenarbeit und weckt zudem den Sinn und das Empfinden für schöne Bewegung. Wer das Eislaufen einmal erlernt und die Freuden, die es vermittelt, erlebt hat, ist von diesem Sport beglückt, der ihn das Gesetz der Schwerkraft vergessen lässt. Zu Anfang dieses Jahrhunderts entwickelte sich aus dem gewöhnlichen Eislaufen allmählich das Kunstlaufen, welches nach 1930 einen gewaltigen Aufschwung erlebte. Es ist eingeteilt in die genau vorgeschriebenen Schulfiguren und den freien Vortrag von Sprüngen, Schritten und Pirouetten. Auch der Eistanz erfreut sich seit einiger Zeit grosser Beliebtheit. Trockenübungen sind für den Neuling eine gute Einführung und für den Fortgeschrittenen eine Selbstkontrolle und ein Training in der „eislosen" Zeit.

Einige Übungen zusammengestellt von einem Eislauflehrer.

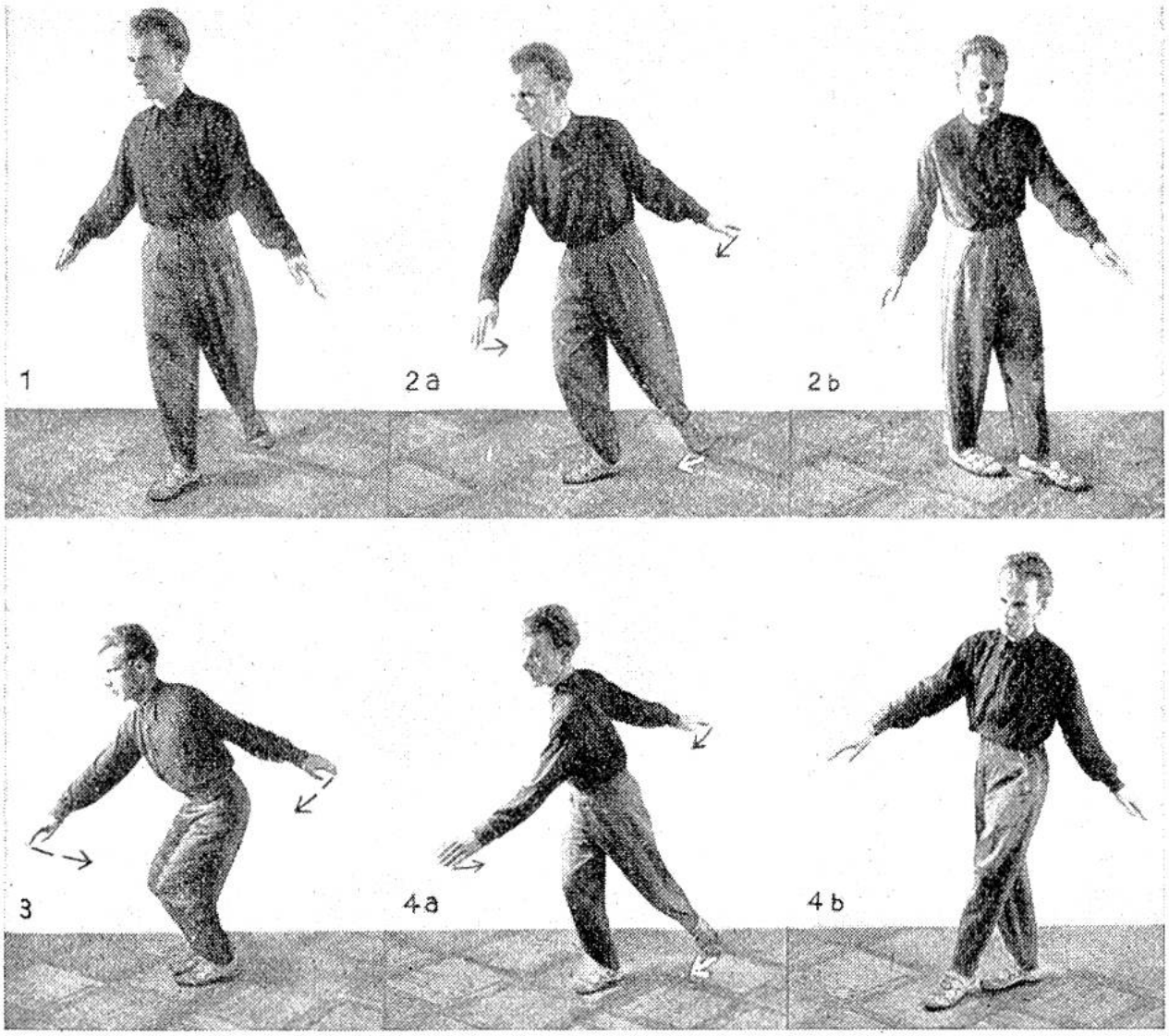
Standfuss = eislaufender Fuss; Spielfuss = gehobener, nicht eislaufender Fuss.

1. Grundhaltung. Arme seitwärts, Hände nicht über Hüfthöhe. Normale, entspannte Haltung. Kreuz nicht einziehen. Spielfuss in kurzem Abstand hinter Standfuss nehmen.

2a. Ausgangsstellung für vorwärts-auswärts-Bogen. Rechte Schulter, rechter Arm vorn über dem Standfuss. Linke Schulter, linker Arm hinten. Spielfuss hinten. Rechte Schulter tiefer. Rechte Schulter und rechten Arm sowie Spielfuss in entgegengesetzte Haltung bringen =

2b. Schlußstellung des vorwärts-auswärts-Bogens. Linke Schulter und linker Arm vorn, rechte Schulter und rechter Arm hinten. Rechte Schulter auch in der Schlußstellung tiefer halten. Zurückführen der Bewegung in die Ausgangsstellung. Im Pendelrhythmus abwechselnd Ausgangs- und Schlußstellung einnehmen.

3. Kniebeuge. Das Körpergewicht lastet über den Knien, das heisst: Schultern und Knie müssen in einer Senkrechten lie-



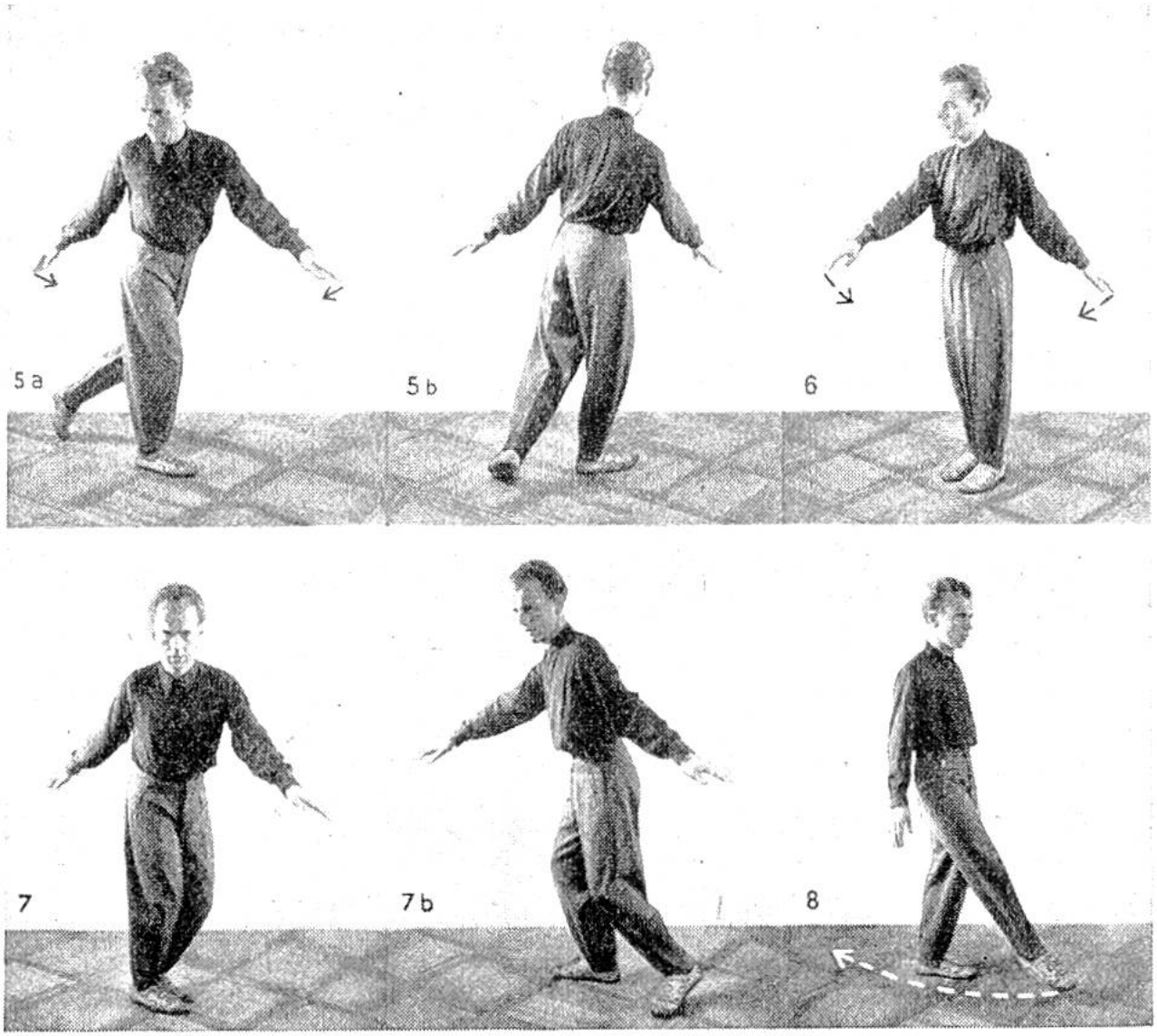
gen. Absätze leicht heben und in gleichmässigem Zählrhythmus Knie beugen und strecken. Armschwingen gleichzeitig von vorne nach hinten und zurück.

4a. Ausgangsstellung für vorwärts-einwärts-Bogen. Gegenhaltung, das heisst: bei rechtem Standfuss linke Schulter vorn und tiefer, rechte Schulter und Spielfuss hinten, dann Übergang zur entgegengesetzten Haltung =

4b. Schlußstellung für vorwärts-einwärts-Bogen. Im Pendelrhythmus abwechselnd Ausgangs- und Schlußstellung einnehmen.

5a. Ausgangsstellung für rückwärts-auswärts-Bogen. Standfuss rechts: rechte Schulter und rechter Arm hinten, seitlich rückwärts Spielfuss ansehen und einnehmen der entgegengesetzten Haltung =

5b. Schlußstellung für rückwärts-auswärts-Bogen. Rechte Schulter und rechter Arm vorn, linke Schulter und linker Arm hinten. Spielfuss bleibt bei dieser Übung hinten. Im



Pendelrhythmus abwechselnd Anfangs- und Schlußstellung einnehmen.

6. Armführung. Arme immer am Körper vorbeiführen.

7a. Dreier vorwärts-auswärts-einwärts. Ausgangshaltung wie vorwärts-auswärts-Bogen, auf „1" Vorbereitung, das heisst rechte Schulter und rechter Arm nach hinten; dann linke Schulter und linker Arm nach vorn, auf „2" Spielfuss an den Standfuss bringen, auf „3" Drehung ausführen =

7b. Nach der Drehung. Die eingenommene Haltung bleibt.

8. Spielbeinführung. Spielfuss vorn auf der zu laufenden Spur, hinten auf der gelaufenen Spur. Spielfuss von der Hüfte aus bewegt. Spielfuss stets dicht am Standfuss vorbeiführen.

Bei allen Übungen darauf achten, dass die Stellung des Standfusses immer in der Laufrichtung bleibt. Hüften bei den Pendelübungen nie hinausdrücken, Körper nicht seitwärts abknicken.