Trockenübungen für das Eiskunstlaufen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1945)**

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-988799

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.

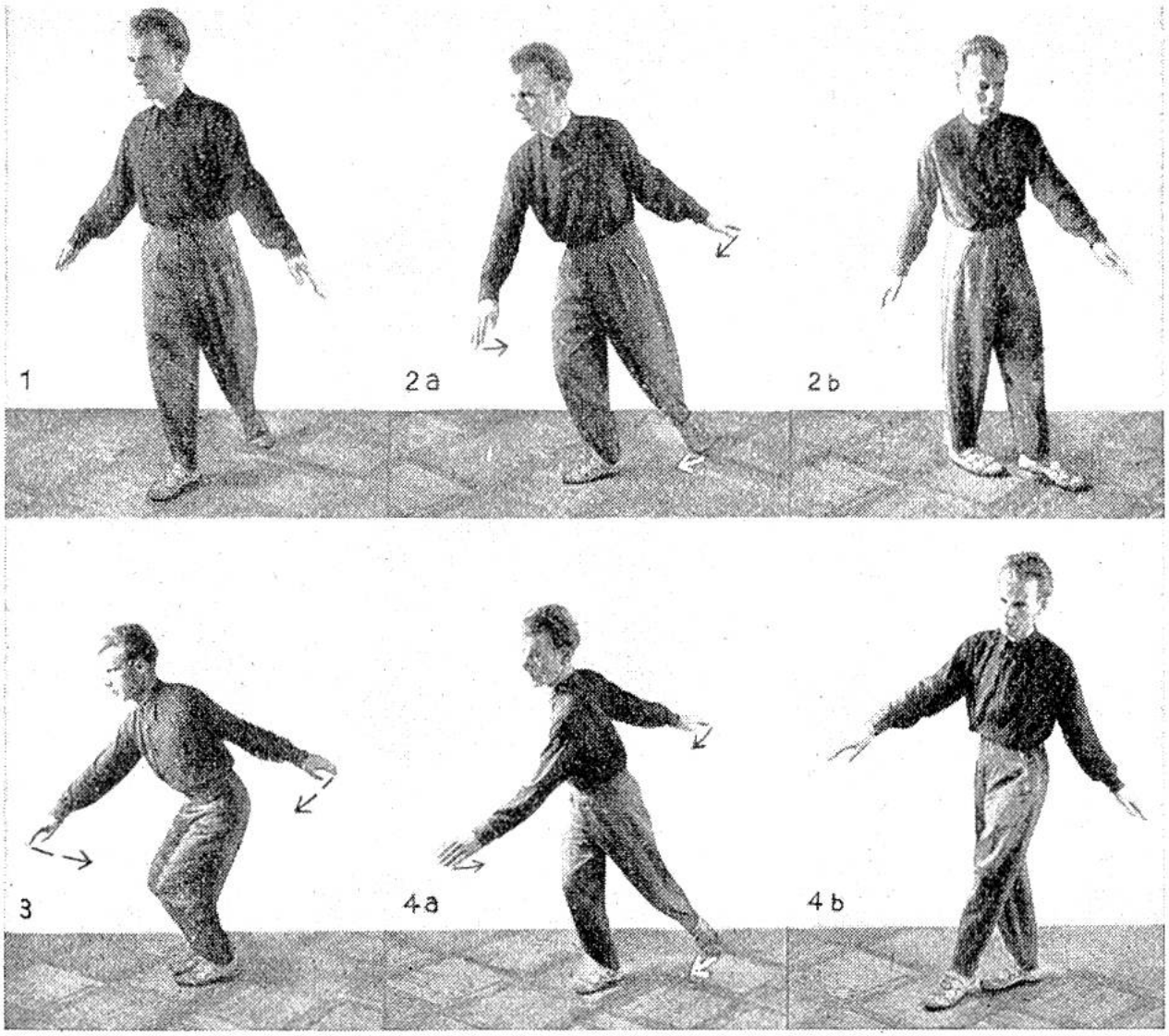
Standfuss = eislaufender Fuss; Spielfuss = gehobener, nicht eislaufender Fuss.

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-



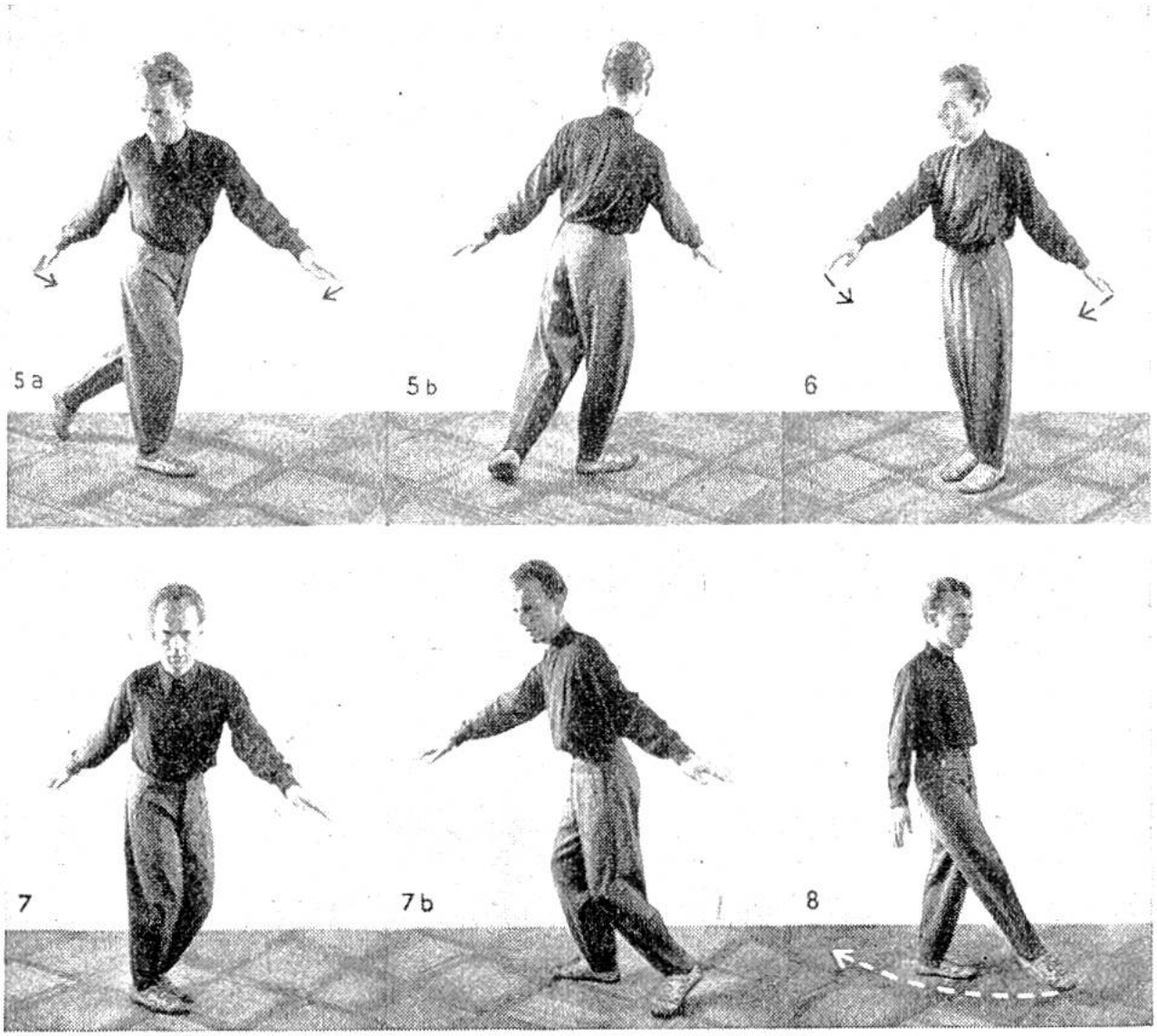
gen. Absätze leicht heben und in gleichmässigem Zählrhythmus Knie beugen und strecken. Armschwingen gleichzeitig von vorne nach hinten und zurück.

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.