

Eislauf – Grundelemente: Chassé vorwärts

Dieses Element ist sehr nützlich, um auf einer Kreislinie kräftig abzustossen und somit Geschwindigkeit zu generieren. Die Bewegung ähnelt dem Trotinettfahren (Scooter) auf der Strasse mit dem grossen Unterschied, dass auf dem Eis seitlich abgestossen wird.



Ablauf: Auf einer Kreislinie (Radius beachten) ein paar Schritte Anlauf nehmen und danach die Füsse parallel und möglichst geschlossen nebeneinanderstellen und gleiten. Die Arme sind seitlich angehoben (zwischen Hüft- und Schulterhöhe). Die Beingelenke beugen und danach den kreisäusseren Fuss seitlich (leicht nach hinten) wegstossen. Den Eiswiderstand suchen. Wenn der Abstoss erfolgt ist, den Fuss leicht anheben (geschieht bei Kreisneigung automatisch), zurück zum Standfuss bringen und parallel schliessen. Die Kreisneigung bleibt konstant. Der Bewegungsablauf beginnt von vorne.

Bemerkung: Der kreisinnere Fuss kann leicht angehoben werden (siehe Reihenbild) oder er bleibt immer auf dem Eis und gleitet passiv.

Einsteiger: Sie sollten sinnvollerweise die Beingelenke immer gebeugt halten.

→ [Übung](#)

Quelle: Ina Jegher, J+S-Fachleiterin Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO