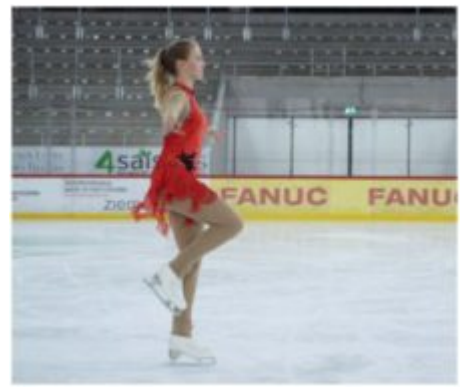


Eislauf: Kunststücke

Die Kunststücke Storch, Fächer, Flieger und Schmetterling können anhand der Bilder durch Nachahmen erworben werden. Der Schmetterling sollte aus Sicherheitsgründen zuerst rückwärts erworben werden.

Storch

Ablauf: Anlauf nehmen, Füße parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht nach links über Standbein verschieben und den rechten Fuss langsam anheben (rechtes Bein anwinkeln) bis der Spielfuss Mitte Unterschenkel ist.



Fächer

Ablauf: Anlauf nehmen, Füße parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein ausgedreht hinter Spur platzieren (Front bleibt stabil), langsam das linke Bein (Standbein) beugen bis die Endposition (siehe Bild) erreicht ist, der Oberkörper bleibt aufrecht, Blick in Fahrtrichtung, die Armhaltung ist frei wählbar (kann auch über dem Kopf sein).



Flieger

Ablauf: Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein ausdrehen und angehoben hinter die Spur platzieren, beide Beine sind absolut gestreckt, jetzt wird langsam die «Schaukelbewegung» ausgelöst: Spielbein geht nach oben und Oberkörper (Front) neigt sich leicht Richtung Eisfläche. Der Kopf bleibt aufrecht, Blick in Fahrtrichtung.



Schmetterling

Ablauf: Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten r, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein nach hinten nehmen und anwinkeln so dass man mit der rechten Hand das Ende des rechten Schlittschuhs ergreifen kann, diesen Schlittschuh (Spielfuss) nach hinten oben ziehen bis die Endposition (siehe Bild) erreicht ist, Oberkörper bleibt aufrecht, Blick geradeaus.



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