

Eislauf – Fahren und bremsen rückwärts: Rückwärtsgang einschalten

Achtung: Bei Fahrformen rückwärts gut organisieren, damit Zusammenstösse vermieden werden. Alle SuS sollten möglichst immer in die gleiche Richtung fahren, überholen ist nicht erlaubt. Mit folgenden Ideen kann das Fahren und Bremsen rückwärts geübt werden.

- Die SuS stehen sich gegenüber und legen zu zweit eine vorgegebene Strecke zurück. A fährt v und B fährt r mit lockerer Handfassung. Rollentausch.
- Dito, aber A bremst leicht, damit B den Eiswiderstand besser wahrnehmen kann und kräftiger abstossen muss. Rollentausch.
- Dito, aber A lässt sich von B ziehen. B fährt r. A hat die Füsse parallel und gleitet passiv. Rollentausch.
- Dito, aber A ruft «bremsen», worauf B möglichst rasch anhalten muss. Rollentausch.rôles.



Grundelemente (Technik)

- [Fahren rückwärts](#)
- [Bremsen rückwärts](#)

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