# Eislauf – Grundelemente: Kurven laufen

**Sobald das Fahren v erworben ist, kann mit dem Kurven laufen (Kanten laufen) begonnen werden. Der Radius respektive die Grösse eines gewählten Kreises hängt von der Geschwindigkeit und von der Körpergrösse der SuS ab. Das gilt für alle Formen, die auf einer Kurve (auf der Kante) gefahren werden.**

**Ablauf**: Eine Kurve entsteht durch seitliche Körperneigung nach links oder nach rechts. Der kreisinnere Schlittschuh ist belastet und fährt auf der Aussenkante und nicht mehr auf der Kufe, wie beim fahren v geradeaus.

**Positionen**: Beim Laufen auf Kreisformen spricht man von kreisinnen = Richtung Kreiszentrum/nahe dem Kreiszentrum (Arm, Hand, Fuss etc.) und von kreisaussen = dem Zentrum abgewendet/weiter entfernt. Es ist verständlicher und eindeutiger als links und rechts.

**Bemerkung:** Für kleine Kinder, die sich langsam fortbewegen, muss ein kleiner Kreis gewählt werden. Zu gross gewählte Kreise fordern keine Kreisneigung und sind deshalb ungeeignet um das Kantenlaufen zu erwerben. Als Orientierungshilfe kann das Zentrum eines Kreises mit einem Gegenstand (Pylon/Plastikente/Turm aus Bauklötzen, der zuvor errichtet wurde) markiert werden.

→ Übungen

---

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**