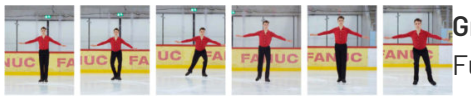
# Eislauf – Grundelemente: Fahren vorwärts

**Das Erwerben von «Fahren vorwärts» (Fahren v) bildet den Einstieg und die Basis für das Fortbewegen mit Schlittschuhen auf einer Eisfläche. Es ist die Grundlage für alle Eissportarten.**



**Grundposition**: Die Füsse sind in einer V-Position (Fersen geschlossen, Fussspitzen auseinander). Die Arme werden seitlich nach vorne ausgestreckt. Das Gewicht ist auf beide Füsse gleichmässig verteilt. Blick geradeaus in Fahrtrichtung.

**Ablauf**: Beingelenke beugen. Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern und mit dem rechten Fuss (Innenkante des Eisens) gegen die Eisfläche drücken, um sich durch Kantenabstoss in die Fahrtrichtung links v wegzustossen (der Abstoss erfolgt leicht schräg nach hinten). Auf dem linken Fuss gleiten. Die Beingelenke leicht strecken und gleichzeitig den rechten Fuss Richtung Ferse des linken Fusses bringen. Die Füsse Ferse an Ferse schliessen. Dito von vorne und nach rechts abstossen. Vor jedem Abstoss müssen zwingend die Beingelenke gebeugt werden und die Schlittschuhe Ferse an Ferse geschlossen sein.

**Einsteiger**: Können auch einfach in der V-Position kleine Schritte v machen. Wichtig ist, das Gewicht immer auf den fahrenden Fuss / Schlittschuh zu verlagern (Bildmetapher: watscheln wie ein Pinguin).

→ 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**