

Eislauf – Grundelemente: Drehen/Fahrtrichtung wechseln

Im Eislaufen wird die Fahrtrichtung oft gewechselt. Drehungen von v nach r und umgekehrt ermöglichen variantenreiches Bewegen. Der geübte Eisläufer dreht und fährt meistens nur auf einem Schlittschuh.



Ablauf: Um von v auf r oder umgekehrt die Fahrtrichtung zu wechseln, muss ein Drehimpuls erfolgen. Dieser Impuls geht, je nach Drehrichtung, von der linken oder rechten Körper-/Rumpfseite aus. Bevor eine Drehung

eingeleitet werden kann, muss man bereits auf einer Kreislinie fahren.

→ [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