

Eislauf – Grundelemente: Fahren rückwärts

Fahren r wird sehr oft nur im Zusammenhang mit Kurvenlaufen angewandt. Fahren r geradeaus wird in der Praxis selten gebraucht. Somit kann auch im Kreis damit begonnen werden.



Grundposition: Erwerben von Fahren r erfolgt analog zu Fahren v mit dem Unterschied, dass beim Start die V-Position umgekehrt ist: Die Fersen werden auseinander gehalten, die Fussspitzen eher

gegeneinander (es muss noch Platz frei sein zwischen den Spitzen). Das Gewicht ist eher vorne Mitte auf dem Schlittschuh.

Ablauf: Das Gewicht wird auf den rechten Fuss verlagert. Mit dem linken Fuss erfolgt der Abstoss, indem man mit der Innenkante nach vorne (von sich weg) gegen die Eisfläche drückt und so auf dem rechten Fuss r zu gleiten beginnt. Danach wird der Abstossfuss zurück zur Spitze des fahrenden Schlittschuhs gebracht und der Bewegungsablauf beginnt von vorne mit dem anderen Fuss.

Einsteiger: Können in der Grundposition kleine Gewichtsverlagerungen nach rechts und links machen bis die Schlittschuhe langsam ins Gleiten kommen. Wichtig: Das Gewicht nur seitwärts verlagern und von einem Bein auf das andere wechseln (die Bewegung hat nichts mit Gehen r auf dem Boden zu tun).

→ [Übung](#)

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