Eislauf – Chassé rückwärts: Im Kreis herum rückwärts

Folgende Übungsauswahl fördert das Erwerben Chassé r und das Gleiten auf der Kante ra und re.

- Chassé r im Wechsel mit fahren r auf dem Kreis.
- Dito, aber vier Mal Chassé und dann nur zweimal fahren r (rechts/links).
- Mit Chassé Anlauf nehmen. Die Füsse parallel stellen und mit Kreisneigung gleiten. Danach das Aussenbein anheben und somit auf der Aussenkante r gleiten.
- Dito, aber das Innenbein anheben und somit auf der Innenkante des kreisäusseren Fusses gleiten.
- Auf dem Kreis r in der Storch-Position gleiten und dazu den Innenarm r kreisen.
- Weitere Variationen, die v möglich sind, können auch r angewandt werden.

Bemerkungen: Weitere Variationen, die v möglich sind (z.B. Scooter), können auch r angewandt werden.

Grundelement (Technik)

→ Chassé 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