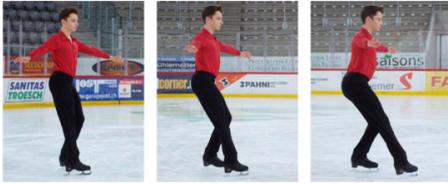


Eislauf – Grundelemente: Bremsen vorwärts

Der halbe Schneepflug v ist die einfachste Form, um zu bremsen. Die Bewegung ist praktisch analog zum Pflug (Pflugstemmen) im Skifahren.



Ablauf: Fahren v. Füße parallel nebeneinander stellen und gleiten. Das Gewicht wird auf einen Fuss verlagert. Den anderen Fuss eingedreht mit sehr wenig Belastung auf einer ganz leichten Innenkante gegen vorne wegstossen. Den Eiswiderstand suchen und vorsichtig mehr Druck auf diesen Fuss geben (den Fuss eher vorne Mitte belasten) bis eine

Bremswirkung entsteht.

Fortgeschrittene: Dieselbe Bewegung kann auch mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt werden (Schneepflug). Während einer Tiefentlastung beide Fersen nach aussen stossen. Diese Übung braucht viel Gefühl und eine sehr differenzierte Wahrnehmung (eher schwierig für Einsteigende).

→ [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