

Eislauf – Drehen / Fahrtrichtung wechseln: Twist

Mit folgenden spielerischen Übungen wird der Drehpunkt des Schlittschuhs spürbar. Für Drehungen braucht es geringen Eiswiderstand.

Die SuS stellen sich in lockerer Haltung auf einer Kreislinie, mit Blick/ Front in Richtung Kreiszentrum, nebeneinander auf. Die Füße parallel und geschlossen halten. Das Gewicht nach vorne auf die Schlittschuhe verlagern (ohne die Zacken zu belasten).



- Die Arme leicht angewinkelt halten und zusammen mit dem Rumpf/Schulterbereich sehr locker nach links und rechts schwingen. Die Schlittschuhe rotieren (drehen) mit.
- Dito, aber Arme hängen lassen und primär mit den Hüften nach links und rechts schwingen. Die Schlittschuhe gehen mit möglichst geringem Eiswiderstand locker mit. Man bewegt sich langsam rückwärts.
- Dito, aber Schulter/Arme und Hüfte/Schlittschuhe drehen gegeneinander. (Hüfte/ Schlittschuhe nach links, Schulter/Arme nach rechts). Als Metapher dient das Bild vom «Twist» (Tanzform).
- Die SuS halten sich in Schulterfassung und drehen nur die Schlittschuhe nach links und rechts (halbe Drehung). Die Front bleibt Richtung Kreiszentrum. Die Lehrperson gibt durch klatschen oder mit der Stimme das Tempo für die Drehungen an. Im Moment eines kurzen Hochentlastens werden die Schlittschuhe gedreht (halbe Drehung). Diese Übung sollte sehr rhythmisch gestaltet werden. Es entsteht ein ständiges Wechseln zwischen tief-hoch(drehen)-tief-hoch(drehen).
- Dito, aber die SuS machen die Übung ohne Schulterfassung alleine.
- Anlauf nehmen und auf der Kreislinie mit parallel gestellten und geschlossenen Füßen gleiten. Den Rumpf Richtung Kreiszentrum drehen. Gleichzeitig den Innenarm nach hinten und den Aussenarm nach vorne bewegen, hochentlasten und eine halbe Drehung ausführen. Sofort nach der halben Drehung erfolgt im Rumpf und mit den Armen die Gegenbewegung (analog dem «Twist»), um die Rotation zu stoppen. Man gleitet jetzt rückwärts auf der Kreislinie weiter.
- Dito, aber nach der Drehung keine Gegenbewegung einleiten, sondern in die gleiche Richtung weiter drehen. So wird sich eine fortlaufende Rotation in Richtung Kreiszentrum entwickeln.
- Dito, aber nur einbeinig fahren und drehen (Innenfuss oder Aussenfuss). Entweder auf einem Schlittschuh fortlaufend rotieren oder nach einer halben Drehung die Rotation mittels Gegenbewegung im Rumpf stoppen und auf einem Bein auf der Kante rückwärts weiterfahren.

Grundelement (Technik)

→ Drehen / Fahrtrichtung wechseln

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