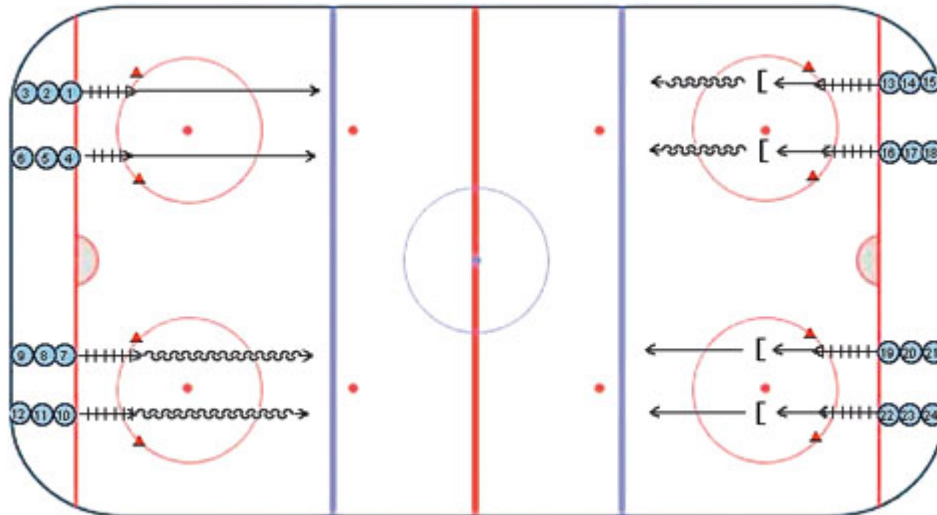


# Eishockey: Gleit-Künstler

Mit verschiedenen Übungen auf dem Eisfeld, wird das Gleiten erlernt. Die Übungen werden auch rückwärts ausgeführt.



Über die ganze Breite des Eisfeldes oder im Kreisbetrieb üben lassen. Start mit kurzen, kleinen Schritten (Füsse in Pinguin-Stellung): so schnell wie möglich, explosiv. Ab einer markierten Stelle beginnen zu gleiten:

1. Auf beiden Beinen in der Hockeyposition (Kniewinkel  $110^\circ$ , gerade auf den Schlittschuhen stehen).
2. Auf beiden Beinen während des Gleitens auf die Schlittschuhe absitzen.
3. Auf einem Bein, das andere Bein auf den gleitenden Schlittschuh stellen (Scooter fahren).
4. Auf einem Bein und abwechslungsweise mit dem anderen Schlittschuh die Kappe und die Ferse des gleitenden Schlittschuhes berühren.
5. Auf einem Bein, das andere Bein mit hohem Knie vor dem Körper halten (Flamingo).
6. Auf einem Bein, das andere Bein hoch nach hinten halten, Oberkörper nach vorne (Flieger).
7. Auf einem Bein, absitzen und das andere Bein gerade nach vorne strecken (Kanönli).

**Bemerkung:** Vorwärts und rückwärts üben; Sprünge und Drehungen einbauen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO