

Eislauf – Grundelemente: Springen / Zweibeinsprung

In der Folge werden einfache Formen von Springen aufgezeigt, die das Erwerben von Sprungelementen erst ermöglichen. Springen braucht etwas Mut und sollte vorsichtig und gezielt angegangen werden.



Ablauf: Anlauf nehmen und auf einer Kreisform linksherum vorwärts fahren. Füsse parallel stellen, Beingelenke beugen und die Arme nach hinten nehmen. Kräftig abspringen (Beingelenke strecken) und

gleichzeitig die Arme nach vorne oben führen. Während der Streckbewegung mit der rechten Körperseite (Rumpf) eine leichte Rotation linksherum einleiten. Über die Spitzen abspringen, nach einer halben Drehung via Spitzen rückwärts weich landen. Die Landung abfedern, indem die Beingelenke gebeut werden. Die Rotation stoppen indem der Rumpf eine leichte Gegenbewegung ausführt (Front zeigt in Richtung Kreiszentrum).

Einsteigende: Die gleiche Bewegung aber ohne halbe Drehung. Von v auf zwei Füßen nach vorne oben wegspringen und wieder auf zwei Füße v weich landen (Arme nach vorne strecken).

→ [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