

Eislauf – Springen/Zweibeinsprung: Zweibeinsprung auf dem Kreis

Diese Sprungform bildet die Basis, um später einen Dreiersprung und weitere, schwierigere Sprünge zu erwerben. Die folgenden Übungen müssen auf einer Kreisform gefahren werden. Ohne Drehung ist es auch möglich den Zweibeinsprung geradeaus zu üben.

Anlauf nehmen v, die Füße parallel stellen und geschlossen halten, gleiten. Beingelenke beugen und beide Arme nach hinten nehmen. Danach die Arme nach vorne oben (Achtung: nur bis Schulterhöhe!) bewegen und gleichzeitig die Beingelenke strecken.

Über die Zehenspitzen abspringen / abrollen und sich in der Luft strecken. Via Zacken auf beiden Füßen / Schlittschuhen mit gebeugten Beingelenken wieder landen. Die Landung weich abfedern.



Variationen

schwieriger

- Dito, aber mit einer halben Drehung. V abspringen und r landen. Der Absprung ist analog. Bei der Landung wird die Front zum Kreiszentrum hin abgedreht. Der Aussenarm ist vorne, der Innenarm hinten in Fahrtrichtung (Metapher: Kreis umarmen).
- Dito, aber nur auf dem Innenbein landen.
- Dito, aber vom Innenbein v auf das Innenbein r springen. Das ist nun eine erste Grobform des Dreiersprungs.

Grundelement (Technik)

→ [Springen / Zweibeinsprung](#)

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