

Eislauf – Grundelemente: Chassé rückwärts

Beim Chassé r wird der abstossende Fuss leicht eingedreht im Gegensatz zu Chassé v, wo er leicht ausgedreht wird. Es geht immer darum, den Eiswiderstand zu suchen und zu spüren, damit effizient abgestossen werden kann.



Ablauf: Auf einer Kreisform rückwärts ein paar Schritte Anlauf nehmen. Danach die Füsse parallel stellen und schliessen. Die Front ist leicht gegen das Kreiszentrum gerichtet. Als Lernhilfe kann der kreisäussere

Arm nach vorne und der kreisinnere Arm nach hinten gehalten werden. Die Beingelenke beugen und mit dem kreisäusseren Fuss seitlich schräg nach vorne abstossen. Danach den abstossenden Fuss wieder zum Standfuss nehmen und die Füsse schliessen. Der Bewegungsablauf beginnt von vorne.

Bemerkung: Die Beingelenke bleiben gebeugt/flexibel. Das Abstossen (Impuls) nach vorne drückt den Körper rückwärts (analog Rückencrawl im Schwimmen).

→ [Übung](#)

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