

# Eislauf – Drehen / Fahrtrichtung wechseln: Windmühlen

Während dieser Übung erleben die SuS das Drehen passiv und bauen somit das Gefühl für diese Bewegung auf. Sie bildet auch den Einstieg in das Drehen von Pirouetten.

Die SuS verteilen sich mit Abstand auf einem Kreis. Die Arme seitlich hochhalten und die Muskulatur anspannen. Die Füße parallel und geschlossen halten, das Gewicht auf den vorderen Teil der Schlittschuhe verlagern.



Die Lehrperson fährt bei jedem Schüler vorbei und dreht an einem der Arme, um die Windmühle in Gang zu setzen, resp. den Schüler in eine Drehung zu versetzen. Die Arme des Schülers müssen gespannt gehalten werden. Der Körper ist aufrecht.

## Variation

- Dito, aber die Schüler ziehen die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper zusammen. Diese Bewegung wird die Drehung beschleunigen und ein erstes Gefühl für eine Pirouette vermitteln.

## 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