



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

**Handbuch des Damen-Sport**  
**Heydebrand und der Lasa, Leopold von**  
**Wien [u.a.], 1886**

Das Schlittschuhlaufen.

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

Im vergangenen Winter machten die Costüme zweier sehr eleganter Damen viel Aufsehen; die eine trug einen Rock aus pflaumenblauem und steinfarbenem Tartan mit einer pflaumenblauen Brocatjacke Louis XV. und eine Kappe in gleicher Farbe, die andere, eine grosse schlanke Figur, einen schwarzseidenen, roth gefütterten „Mother Hubbard-Mantel“ mit einer schwarzseidenen und ebenfalls roth gefütterten Mütze. Diese kleine Kopfbedeckung, welche zu dem Mother Hubbard-Mantel sehr kleidsam war, wurde vielfach nachgeahmt und mit Seidenplüsch oder mit Seehundfell aufgeputzt. Einige Damen trugen sie die Stirn bedeckend, andere wieder mehr auf dem Hinterkopf.

Ein Muff ist für die Damen auf dem Eise ein fast unentbehrliches Kleidungsstück. Derselbe hängt entweder an einer Schnur um den Hals oder er wird mit einer solchen um die Taille befestigt, damit die Dame in jedem Augenblick die Hände frei haben kann, ohne den Muff zu verlieren.

#### Das Schlittschuhlaufen.

Am leichtesten und besten wird das Schlittschuhlaufen von den Kindern gelernt, welche mit den Schlittschuhen an den Füßen ohne weitere Unterweisung einzig und allein nach dem Vorbilde Anderer auf der Eisfläche fortzukommen sich bemühen. Anfangs gleiten die Füße bald hierhin, bald dorthin aus, die Kleinen fallen dabei unzählig



oft nieder, ohne sich erheblich wehe zu thun, in kurzer Zeit haben sie aber erlernt, sich auf den Beinen zu erhalten, und ist dieser Standpunkt erst erreicht, dann machen sie auch unglaublich schnelle Fortschritte im Laufen und in der Sicherheit.

Für Anfänger ist das schneeige und etwas weichere Eis dem ganz harten und spiegelglatten vorzuziehen. Besser als durch einen Eisstock oder einen Stuhlschlitten wird die Anfängerin immer durch einen geübten Schlittschuhläufer unterstützt, der ihr von seitwärts die Hände reicht und ihr so lange vorwärts hilft, bis sie allein fortzukommen im Stande ist. Das unvermeidliche Hinfallen verläuft in der Regel ohne erhebliche Beschädigungen, weil der Körper das Eis in einem Winkel gleitend erreicht, und wenn auch ein härterer Fall vielleicht momentan entmuthigt und alle Anstrengungen des Lernenden anfangs ohne Erfolg zu sein scheinen, so macht sich die heutige Uebung dennoch morgen bemerkbar und dasjenige, was anfänglich unmöglich schien, erlernt sich nach und nach spielend.

Bei den ersten Versuchen auf dem Eise müssen die Füße so nahe als möglich zusammengehalten werden. Beim Versuch zur Fortbewegung mit dem rechten Fusse sind die Füße ziemlich rechtwinkelig gegeneinander zu stellen und das Knie des rechten Fusses ist in dem Augenblick des Vorschiebens zu biegen, während der linke Fuss den Abstoss giebt. Sobald die Läuferin in der Bewegung ist, hat sie



das Knie wieder zu strecken und so lange auf dem rechten Beine fortzugleiten, als die Kraft des Abstosses ausreicht; dann wird der linke Fuss auf das Eis niedergesetzt, der Körper auf demselben im Gleichgewicht gehalten und der Abstoss mit dem nun wieder im rechten Winkel stehenden rechten Fuss gegeben und so fort. Das erforderliche Gleichgewicht zu dem abwechselnden Abstossen sucht die Anfängerin mit den Armen zu gewinnen, mit denen sie in allen Richtungen in der Luft umherfährt, während eine geübte Läuferin die Arme stets ruhig und den Körper gerade und aufrecht hält. Der Abstoss beim gewöhnlichen Lauf erfolgt mit der inwendigen Kante des Eisens und anfänglich findet auch die Fortbewegung auf der gleichen Kante statt, aber die schnellen Läufer in den Niederungsgegenden bewegen sich bei ihren Wettläufen in einem leichten Bogen auf der äusseren Kante des Eisens vorwärts, biegen am Ende eines jeden Stosses den Fuss nach der inwendigen Seite, um den kräftigen Abstoss mit der inneren Kante geben zu können.

Für die einfachen Bewegungen sind einige Winke zu beherzigen:

Die Läuferin darf niemals nach den Füßen sehen, denn um den Blick dorthin zu wenden, muss sie den Körper biegen und kommt in Folge dessen leicht aus dem Gleichgewicht. Sieht sie geradeaus und bringt die Fersen möglichst nahe zusammen, so hält sie auch den Körper ziemlich aufrecht.



Der Körper muss je nach der Richtung des Laufes eine leichte Neigung nach vorwärts, beziehungsweise nach rückwärts erhalten. Wenn Läuferinnen bei den ersten Versuchen zum Rückwärtslaufen den Körper nach vorwärts neigen, so werden sie aus diesem Grunde schon öfter zu Fall kommen, was sie vermeiden könnten, wenn sie mit einigem Geschick das Gleichgewicht auf dem hinteren Theile des Schlittschuhes zu gewinnen suchten.

Die Schlittschuhläuferin muss das Gesicht stets nach der Richtung der Bewegung halten, weil dann die Schultern unwillkürlich zur Erhaltung des Gleichgewichtes mitwirken.

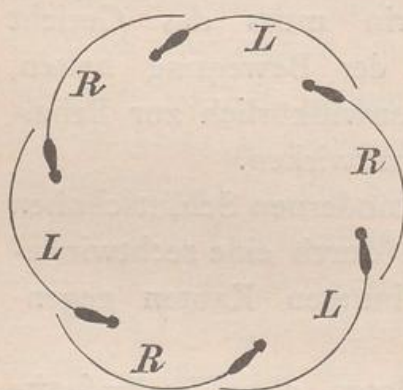
Das Anhalten auf den modernen Schlittschuhen mit gebogenem Eisen wird durch eine rechtwinklige Stellung von deren inneren Kanten gegeneinander erzielt.

Alle Bewegungen müssen ohne krampfhaftes Anstrengen ausgeführt werden und das ist nur durch Uebung zu erlernen. Die anscheinend mühelose Ausführung anerkannt schwieriger Figuren ist der Beweis für eine durch regelmässige und systematische Uebung erlangte Fertigkeit.

Es ist viel wichtiger, eine Bewegung gründlich, als zwanzig oberflächlich zu lernen. Anfänglich dürfen die Arme als Balancirstange dienen, nach Erlangung einer gewissen Fertigkeit müssen sie aber ganz ruhig gehalten werden und die Schultern zur Herstellung des Gleichgewichtes ausreichen.



Wenn die Ausführung der schwierigen Figuren auf dem Eise sich auch nicht für Damen eignet, so bieten die einfacheren ihnen doch auch eine grosse Unterhaltung und die Läuferinnen nehmen sich bei den mit einigem Geschick geschrittenen Figuren in der Regel sehr graciös aus. Das ganze Figurenlaufen beruht auf der Vor- und Rückwärtsbewegung auf dem inneren und äusseren Rande des Eisens und auf der Zeichnung einer einfachen Drei.



Zum Bogen auf der äusseren Kante des rechten Fusses fange man wie beim Lauf geradeaus an, während der Kopf nach rechts gedreht und die linke Schulter vorgenommen wird, und der Bogen (R) rechts ist erreicht.

Da diese Bewegung der Anfängerin neu ist, so wird sie dieselbe nicht lange aushalten; zur Fortsetzung des Bogens in derselben Richtung wird dann der linke Fuss vorgesetzt und da die Läuferin nun wie beim Lauf geradeaus auf der inneren Kante des linken Schlittschuhs (L) ruht, wird sie gleich eine Erleichterung fühlen. Folgt dann wieder der rechte Fuss auf der äusseren und der linke auf der inneren Kante, so entsteht der Kreis durch die Bewegung rechts herum. Zum Kreise durch die Bewegung links herum muss der linke Fuss auf der aus-

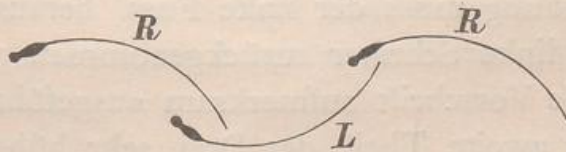


wendigen Kante ruhen, das Gesicht nach links gewendet und die rechte Schulter vorgenommen werden, während der rechte Fuss sich auf der inneren Kante bewegt.

Sobald das Laufen auf der auswendigen Kante mit beiden Füßen geläufig ist, dann kann das Wechseln zur inwendigen Kante aufhören und von auswendig rechts zu auswendig links und so fort übergegangen werden.



Eine weitere Figur entsteht ferner, wenn die Läuferin am Ende des Bogens mit einem Fuss den anderen auf die auswendige Seite übersetzt und den Bogen von dort beginnt.



Werden auf die eine oder die andere Art die Bogen bis zum Kreise geführt, so entsteht die Acht. In Stelle der Bogen und Kreise kann man auch eine Spirale ziehen, wenn man mit kräftigem Abstoss auf dem anderen Fuss so lange aushält, bis man zum Stehen kommt.

Vor Ausführung der Drei muss die Läuferin erst lernen rückwärts zu laufen. Zu diesem Zwecke drehe sie die Spitzen nach einwärts, drücke auf



die inwendige Kante und schreite abwechselnd aus. Sobald die Bewegung erreicht ist, wird der eine Fuss gehoben und der laufende auf die innere Seite des anderen gebracht und so fort. Um eine Drei auf dem rechten Fuss zu machen, beginne man mit einem Bogen rechts, auswärts, vorwärts, und wenn man zum zweiten Theil mit einem



Bogen rechts, einwärts, rückwärts übergehen will, so drücke man auf die Spitze der Schlittschuhe, bringe mit einem Ruck die linke Schulter vor und ändere auf diese Art die Richtung des Laufes von vorwärts nach rückwärts. Gleich nach Ausführung der Wendung muss der linke Fuss herausgedreht und die linke Schulter zurückgenommen werden. Wenn die Vorschrift aufmerksam ausgeführt wird, kann der zweite Theil der Drei sehr hübsch geformt werden.

Die Schwierigkeit, eine Drei zu zeichnen, liegt mehr in dem Mangel an Geschick der Läuferin, nachdem die Wendung gemacht ist, die innere Kante rückwärts zu halten, als in der Ausführung der Drehung selbst.

Dreien können auf allen Kanten ausgeführt werden, indem man rechts oder links, auswärts oder einwärts, vorwärts oder ebenso rückwärts beginnt.



Die Verschiedenartigkeit der Figuren und Bewegungen auf Schlittschuhen ist unbegrenzt, so dass der hier zur Verfügung stehende Raum nicht einmal zu deren Aufzählung genügen würde. Die passionirte Schlittschuhläuferin, die sich speciell für das Figurenlaufen interessirt, verweisen wir auf das englische Buch „*A System of Figure Skating*“, welches schon in mehreren Auflagen bei Horace Cox in London, Strand 346, erschienen ist.

Aus dem Zusammenfügen einzelner Bogen entstehen natürlich die schwierigsten und verwickeltsten Figuren, die entweder von Einzelnen oder von Mehreren gemeinsam ausgeführt werden. Eine der weniger complicirten, aber dennoch sehr graciösen und hübschen Figuren ist der richtige Walzer, der, von einigen Paaren nach dem Tact der Musik wie im Ballsaale ausgeführt, ein reizendes Bild liefert.

### Das Schlittenfahren.

Die meisten Unternehmer von Eisbahnen bieten dem sportlustigen Publicum auch die Benutzung von Schlitten, so dass die Begleiterinnen der zum Schlittschuhlauferschiedenen Damen, sowie auch wohl diese selbst die Gelegenheit finden, sich von einem oder dem anderen galanten Herrn ihrer Bekanntschaft über die glatte Eisfläche schieben zu lassen. Diese Schlitten sind in der Regel einfache hölzerne