Von den eigentlichen Uebungen selbst.

Ich erkenne zwey Arten des Eislaufs: den mit geraden und den mit gebogenen Gleitungen, oder den geraden Lauf und den Bogenlauf. Alle übrigen Bewegungen, welche außer diesen auf dem Eise noch vorgenommen werden können, bilden keine Hauptart des Eislaufs, sondern sind nur als einzelne, leichtere oder schwerere Übungen oder Kunststücke zu betrachten.

a) Der gerade Lauf.

Der streichende Fuß, d. i. der, auf welchem das Fortgleiten geschieht, steht fast gerade vor der Person hinaus gerichtet. Das Knie ist gebogen, die Last des Körpers legt sich ganz auf diesen Fuß, darum streckt sich der obere Körper, wiewohl ohne alles Krümmen des Rückens, über ihn hin. Der andere Fuß verrichtet den Abstoß, d. i. er tritt, um jenen Fuß zum schnellsten Fortgleiten zu bringen, nahe hinter ihm nieder auf das Eis, stemmt sich dagegen mit aller Muskelkraft und schnellt dadurch die ganze Person vorwärts. Der abstoßende Fuß ist bey dieser Action so stark auswärts gerichtet, daß er mit der Bahn des streichenden im rechten Winkel steht, d. i. wenn in der Zeichnung a der streichende Fuß und a b die Bahn wäre, so müßte der andere Fuß im Abstoße in der Richtung

von c stehen. Nach vollendetem Abstoße zieht sich dieser Fuß dicht an den streichenden heran und kaum 1 bis 2 Zoll weit vom Eisen herauf. Ein großer Übelstand ist es dieses zu versäumen und mit auseinander gesperrten Beinen zu laufen, oder den Abstoßenden, wie beym gewöhnlichen Laufen, nach hinten hinauf zu schlagen.

Indem nun der streichende Fuß in seiner Gleitung fortgeht, so streckt sich das Knie desselben nach und nach gerade, und der obere Körper richtet sich völlig auf. Daran müssen sich Anfänger so bald als möglich gewöhnen, denn das im Anfange bey den Elementarübungen ihnen angerathene Neigen nach vorn hinaus, war nur nöthig, um das Rücklings-Fallen zu hindern.

Die Kraft des Abstoßes hat ihre Wirkung gethan, das Fortgleiten wird langsamer. Nur so lange nutzt man sie; aber auch nicht weniger als so lange: denn es ist eine unangenehme und abmattende Gewohnheit, den Effect des Abstoßes nicht gehörig abzuwarten, sondern schnell hintereinander gleichsam Stoß auf Stoß zu setzen; das heißt nur, sich vergeblich zerarbeiten, und der ganzen schönen Übung das Ansehen des sehr Mühsamen zu geben. Anfänger haben nöthig, diese Warnung nicht zu übersehen, damit die Schritte lang und gleichförmig werden.

Tritt bald nach einem Abstoße der Zeitpunkt ein, daß die Schnelligkeit des Fortgleitens zu gering wird: dann setzt man den bisher ruhig neben den streichenden gehaltenen Fuß zu einer folgenden Gleitung auf das Eis, in der oben angegebenen Rich-

tung, fast geradeaus nieder, und der bisher streichende dreht sich mit der Spitze so stark auswärts, daß er in den oben bestimmten rechten Winkel kommt, wo er den neuen Abstoß für eine wiederholte Gleitung vollendet. So folgt denn mit wechselnden Füßen immer Abstoß und Gleiten, auf Abstoß mit Gleiten, und die Spur der Bahn wird wie Zeichen 2, wobey a jedesmahl der Einsatz und bey b, in den punktirten Stellen, jedesmahl der Ort des Abstoßes ist. — Unsere Zeichnung A. stellt einen Schlittschuh-Läufer gerade in dem Moment dar, in welchem der Abstoß so eben vollendet, und der streichende Fuß zu einer neuen Gleitung angesetzt ist.

Nicht bloß für diese, sondern für alle Arten des Eislaufes, bleibt mir hier noch die Erinnerung übrig, daß alle unnöthigen Bewegungen des Körpers, besonders der

Hände und Arme vermieden werden müssen. Die Arme müssen auf irgend eine Art an Leibe ruhen, und unbeweglich seyn. Nachlässig in einander geschlungene Arme, oder eine Hand im Busen, die andere in der Rocktasche (in keinem Fall aber hohe Schultern) möchte wohl die beste Stellung seyn, weil dabey der größte Anschein von Leichtigkeit und Nachlässigkeit statt findet. Der Schwerpunkt erhält seine bestimmt bleibende Lage, welches den freyen Schwung erleichtert. Dagegen die Arme, sobald sie freygelassen werden, in ein Fortrudern gerathen. Beym Gehen beleidigt es das Auge bey weitem nicht so sehr als beym Schlittschuhlauf. Auch muß der Rücken steif bleiben, weil sonst der Schwerpunkt alle Augenblicke wanket und folglich nicht bestimmt unterstützt werden könnte.

Ungestümme Schnelligkeit des Laufes

verträgt sich mit der Schönheit nicht, wie uns unser eigenes Gesicht sagen wird:

Wie das Eis hallt! Töne nicht vor! ich
dulde das nicht!
Wie fliegst Du dahin! mit zu schnellem Flug
Verscheuchest Du Rossa hinweg!

Die Hemmung des Laufes, welche oft beliebig, oft nöthig ist, wird bekanntlich sehr leicht dadurch erlangt, daß der Läufer, indem er auf beyden nebeneinander stehenden Schlittschuhen dahin fliegt, den ganzen Körper ein wenig nach vorn überneigt, die Fußspitzen hebt und mit den scharfen hintern Ecken der Schlittschuhe in das Eis einschneidet.

b) Der Bogenlauf.

Wenn der gerade Eislauf mehr darauf angelegt ist, ein Stück Weges schnell zurück zu legen, so geht der Zweck des Bogenlaufs nur dahin, den Weg durch angenehme Bewegung genußvoller zu machen; jener ist ähnlich dem Marsche des Wanderers, dieser dem erheiternden Spaziergange; jener gleich dem eilenden Trabe eines Reise-Pferdes, dieser dem Prunkschritte des stolzirenden Rosses. Bey dem geraden Laufe ist die Spur des Schlittschuhes zwar nicht ganz gerade, aber doch nur wenig gebogen; bey den Bogenlaufe schneiden die Schlittschuhe nichts als Viertels- oder gar Halb-Kreise in die Eisfläche, daher auch der Nahme. Er zerfällt in zwey einander gerade entgegengesetzten Arten, nähmlich in der ein- und in den auswärtsgehenden Bogenlauf. Da

diese letztere weit vorzüglicher als jene ist, und es in jeder Hinsicht rathsamer seyn möchte, sie erst ganz zu erlernen, ehe man sich auf die erstere einläßt, so stelle ich diese voran.

Der auswärtsgehende Bogenlauf zeichnet eine Spur auf die Eisfläche, die nach Belieben, aus Viertels- oder Halbkreisen besteht und in der Zeichnung 3, dargestellt ist. Wollte man diese Halbzirkel noch vergrößern, so würde die Bewegung des Laufenden rückgängig werden. Es kommt ganz auf das Verhalten des Schlittschuhläufers an, wie groß ein solcher Bogen werden soll. Er kann ihn machen, daß seine Sehne nur wenige Fuß, aber auch daß sie 10, 15, 20 und mehrere Fuß lang wird, zumahl wenn ihm die Luft zu Hülfe kommt. Ich habe meisterliche Schlittschuhläufer gesehen, welche ihre größte Kunst

darauf setzten, die Bogen so klein als möglich zu machen; aber weit vorzüglicher scheint mir doch die Bewegung in größern Bogen, denn sie ist weit freyer und ungehemmter, sie ähnelt mehr den leichten Dahinschweben eines Vogels, wenn bey jenem Verhalten im Gegentheile eine Bewegung entsteht, die einem hin und herschwankenden Gehen so ziemlich gleich scheint.

Laßt uns jetzt das Entstehen einer solchen Spur untersuchen, das ist, das Verhalten des Läufers beleuchten, wodurch er sie hervorbringt. Seine ganze Action besteht, der Hauptsache nach, wiederum nur aus wechselnden Abstößen und Gleitungen, wie bey dem geraden Laufe. Der Abstoß hat hier nichts Eigenthümliches, aber die ganze Körperhaltung, unter der er geschiehet, ist schon anders. Hier ist kein Vorwärtslegen des Körpers. Der ganze Kör-

per ist und bleibt im ganzen Laufe völlig gerade. Macht der rechte Fuß in a den Abstoß, so steht der Linke bey b im Anfange der Gleitung, und er würde nach c hinübergehen, wenn nicht die Haltung des Körpers eine andere Richtung bewirkte. Diese Haltung zerfällt in 3 kleine Actionen: a) Die Person lehnt den gerade gehaltenen Körper, von b an und in der ganzen Gleitung fort, nach dem Mittelpunkt des Bogens über die Basis ihres Fußes stark hinaus, das heißt, sie neigt sich auf die linke Seite nach außen hin; b) sie dreht sich im Gelenk der linken Hüfte links, und steuert eben dadurch den Schlittschuh in einem Bogen nach d hin; c) um dieses Drehen zu befördern und der Senkung des Körpers behülflich zu seyn, zieht sie den rechten Fuß aus der Stelle des Abstoßes in leisem Schwunge d i c h t über den streichenden lin-

ten, so daß die Fußspitze ziemlich stark nach innen steht. Dieß sind die 3 Hauptmomente. Ich enthalte mich, die Sache mit !größerer Umständlichkeit zu verfolgen; denn ich würde nichts als Verwirrung bewirken. Nur noch einzelne Bemerkungen.

Die Neigung nach außen, oder bestimmter, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, kann so stark werden, daß die laufende Person unter einer kleinen Kniebeugung mit den Fingerspitzen den Boden erreicht. Die Frage ist daher: Wie kommt sie aus einer so merklich schiefen Lage, die weit über die Basis hinausgeht, wiederum herauf in die senkrechte Stellung? — Die Antwort kann kurz seyn: Es ist sehr begreiflich, daß der obere Körper, indem der Fuß in einem Bogen dahinfliegt, durch die

Fliehkraft aus seiner Neigung nach dem Centrum herausgeworfen werden muß. Diese Bewegungskraft von Mittelpunkte weg ist es, wodurch die Person am Ende der jedesmahligen Gleitung, also bey d, wiederum nicht bloß senkrecht steht, sondern sogar schon die Neigung fühlt, sich von jetzt an rechts nach dem Centrum des künftigen Bogens hinüber zu lehnen. In diesem Moment tritt nunmehr der rechte Fuß auf die Bahn in nieder, und der linke gibt auf der kleinen Querlinie zwischen d und e den Abstoß. Unsere Zeichn. B. stellt einen solchen Schlittschuhläufer im Augenblicke des, mit dem linken Fuße vollendeten, Abstoßes dar. In der Natur würde er von diesem Moment an den linken Fuß mit einem leichten Bogenschwunge dicht über die Spitze des rechten heben und so den Bogen vollenden.

Die Zeichnung, die in der Hauptsache

der Natur getreu ist, spricht die Schwierigkeit deutlich aus, die der Anfänger zu überwinden hat, ehe er die Dreistigkeit erhält, sich in eine so schiefe Lage zu begeben. Der beste Rath für ihn ist hier: zuerst den geraden Lauf vollständig zu erlernen, ehe er sich auf diesen einläßt. Hat er dadurch schon viel Gewandtheit in der Haltung des Gleichgewichts erworben und eine Stetigkeit in der angestrammten Haltung der Muskeln der untern Glieder erlangt, dann ist es Zeit, die Übung nach folgenden Winken zu beginnen. Er versuche es, ohne alles Ueberneigen nach vorn hinaus, vielmehr bey fast aufrechter und senkrechter Haltung des Körpers ganz langsam den geraden Lauf zu machen, immer eine Gleitung so lang als die andere. Kann er hiermit ziemlich fertig werden, so versuche er es, den abstoßenden Fuß gleich nach dem Abstoße nach und nach über den

gleitenden zu heben. (Anfänger müssen sich hüthen dieses Heben zu übertreiben.) Schon hierdurch wird der Schlittschuh von seiner sonstigen geraden Bahn abweichen und mehr nach außen gehn. Hat er auch hierin einige Versuche gemacht, so beginne er endlich die Neigung nach außen immer mehr und mehr. Das sind denn etwa die erleichternden Übungsstufen, die sich hier angeben lassen.

Der einwärtsgehende Bogenlauf geschieht unter einer Haltung des Körpers, welche der vorigen im Ganzen gerade entgegengesetzt ist. Die Spur des Laufs ist ganz die obige des Bogenlaufs nach außen; aber sie entsteht auf eine entgegen gesetzte Art. Hat der linke Fuß den Abstoß in a gemacht, so gleitet der rechte von b nach d; der ganze obere Körper neigt sich stark links nach dem Centrum

hinüber, und der abstoßende Fuß schließt sich entweder seitwärts, oder unter Haltung der fünften Position, an den streichenden. Das ist die ganze Sache. Durch die schiefe Lage des Körpers wird die Gleitung zu einem Bogen. Gelangt der streichende Fuß in d an, so setzt sich der linke in e ein, und der rechte, bisher streichende, macht dazu den Abstoß in d. Diese Art des Laufes, die gleichfalls eine angenehme Bewegung gewährt, ist leichter als die vorige und bald gelernt. Sie erfordert nicht so viel Dreistigkeit als jene; denn, obgleich der Körper dabey in eine sehr schräge Lage kommt, so ist sie doch für den Anfänger weniger ängstlich, weil er auf der Seite, nach welcher der Körper sich neigt, das andere Bein gleichsam in Reserve hat und sich darauf stützen kann, wenn er das Gleichgewicht verlieren sollte.

c) Besondere Regeln für den Bogenläufer.

1) Eine der Hauptzierden des Bogenlaufes liegt in der schönen Form des Bogens, welcher von dem streichenden Fuße beschrieben wird. Er muß nähmlich nicht zu kurz seyn, das heißt keine zu enge Krümmung machen, weil dann die Bewegung des Körpers mehr schaukelnd als wiegend wird. Die länglichte Krümmung wird aber dadurch erhalten, daß man den streichenden Fuß nicht zu früh einsetzt; dieß muß nähmlich gerade in dem Augenblicke geschehen, da der andere Fuß den vorigen Strich vollführt hat, und nun eben den letzten Stoß geben will; und zwar ziemlich nahe vor diesem andern.

2) Die Schwingung des gehobenen Fußes ist ein Haupterforderniß. Der Feh-

ler, den Fuß schnell und gleich nach geschehenem Stoße vorwärts zu schwingen, und diesen Schwung hoch in der Luft zu vollführen, ist sehr gewöhnlich, weil wenige Schönheitsgefühl genug haben, um nicht durch zu gewaltsame und übertriebene Bewegungen auf Bewunderung Anspruch machen zu wollen.

3) Die Kniee müssen zwar nicht Stelzenmäßig steif, aber noch weniger zu sehr gebogen seyn, wie es die Schieber zur Beförderung der Schnelligkeit zu thun pflegen.

4) Der letzte Stoß des sich hebenden Fußes muß natürlicher Weise schräg, das heißt halb hinterwärts und halb seitwärts geschehen, und die Schenkel müssen zu einer auswärts drehenden Bewegung gewöhnt werden, um fest auf den Nieten zu seyn.