

INHALT

1.	Eislauf – Die Versuchung	5
2.	Vorbemerkung	6
3.	Eislauf – Ein Sport für (fast) alle	7
4.	Die Ausrüstung	9
4.1	Der Schlittschuh	9
4.1.1	Bauarten	10
4.1.2	Grundtypen und Eigenschaften	10
4.1.3	Angebotsstruktur	11
4.1.4	Handhabung	11
4.1.5	Kurztipps	12
4.2	Die Schutzausrüstung	13
4.2.1	Grundausrüstung	13
4.2.2	Kurztipps	14
5.	Eislauf – Die Grundfertigkeiten	15
5.1	Stehen, Gehen, Drehen	15
5.2	Der Vorwärtslauf	17
5.2.1	Die Startposition	17
5.2.2	Der Start	18
5.2.3	Der Lauf	19
5.2.3.1	Kurzversion	19
5.2.3.2	Einzelkomponenten	19
5.2.3.3	Körperhaltungen	21
5.2.3.4	Das Üben von Laufvarianten	21
5.3	Übersetzen vorwärts	23
5.3.1	Vorübungen	23
5.3.2	Der Lauf	23
5.3.2.1	Einzelphasen am Beispiel Übersetzen nach rechts	25
5.3.3	Lernfolge	26
5.4	Techniken des Positionswechsels	26
5.4.1	Umsteigen vorwärts -> rückwärts	27
5.4.2	Umschleifen	27
5.4.3	Umdrehen	28
5.4.4	Umspringen	28

5.4.5	Umsteigen rückwärts → vorwärts	29
5.5	Der Rückwärtslauf	30
5.5.1	Vorübungen	30
5.5.2	Startposition und Start	30
5.5.3	Der Lauf	31
5.5.3.1	Kurzversion	31
5.5.3.2	Besonderheiten	32
5.6	Übersetzen rückwärts	32
5.6.1	Vorübungen	33
5.6.2	Der Lauf	33
5.6.2.1	Kurzversion	34
5.6.3	Einzelphasen am Beispiel Übersetzen gegen den Uhrzeigersinn	34
5.6.4	Lernfolgen	36
5.7	Sprung und Pirouette	36
5.8	Bremsen und Stoppen	37
5.8.1	Bremsen und Stoppen aus dem Vorwärtslauf	38
5.8.2	Bremsen und Stoppen aus dem Rückwärtslauf	39
5.9	Gleichgewicht und Balance	40
5.9.1	Gleichgewicht balancieren	40
5.9.2	Balancetraining	41
5.9.3	Führungshaltung	41
5.10	Stürzen und Aufstehen	42
5.10.1	Stürze verhindern	42
5.10.2	Stürzen ungeschützt	43
5.10.3	Stürzen mit Protektoren	43
5.10.4	Aufstehen	44
6.	Die Sicherheit	45
6.1	Kurztipps	46
7.	Eislauf – Die Gesundheit	47

ANHANG

Literatur

Wörterklärungen

Adressen