

INHALT

EINLEITUNG	9
1 KURZER GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK	11
2 AUSRÜSTUNG	15
2.1 Kleidung	15
2.2 Schlittschuhe	16
2.3 Wie werden Schlittschuhe und Eisen gepflegt?	17
2.4 Wie schnürt man seine Schlittschuhe richtig?	17
3 BESONDERHEITEN VON SPORTART UND GERÄT	19
3.1 Besonderheiten des Schlittschuhs	19
3.2 Welche Bewegungsmöglichkeiten bietet der Schlittschuh?	20
3.3 Besonderheiten der Sportart	21
4 DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DAS EIS	23
4.1 In welchem Alter kann ein Kind mit dem Eis laufen beginnen?	23
4.2 Erfühlen des richtigen Stands	23
4.3 Erstes Erfühlen der Kante	25
4.4 Einbeinlauf: <i>Storch</i>	26
4.5 Der erste Sprung	27
4.6 Beschleunigen im beidbeinigen Slalomlauf	28
4.7 Fallen und Aufstehen	29
4.8 Hindernissen ausweichen	31
5 GRUNDLEGENDE TECHNIKEN	33
5.1 Körperhaltung	33
5.2 Schlittschuhschritt vorwärts	34
5.3 Übersetzen vorwärts	35
5.4 Schlittschuhschritt rückwärts	38
5.5 Richtungswechsel	39
5.5.1 Drehen vom Lauf vorwärts in den Lauf rückwärts	40
5.5.2 Drehen vom Lauf rückwärts in den Lauf vorwärts	40
5.6 Bremsen	41
5.6.1 Beidbeiniges Bremsen	41
5.6.2 Einbeiniges Bremsen	42

5.6.3 Bremsen auf der Außenkante	44
5.6.4 Bremsen aus dem Rückwärtslauf.....	45
6 DER LANGE WEG ZUM MEISTERLÄUFER.....	47
6.1 Bögen.....	49
6.1.1 Bogenachter va und ve	49
6.1.2 Bogenachter ra	53
6.1.3 Dreier RvaDre LvaDre.....	54
6.1.4 Doppeldreier Rva Lva	56
6.1.5 Schlangenbogen va	57
6.2 Schritte	59
6.2.1 Übersetzen rückwärts	59
6.2.2 Chassée	62
6.2.3 Laufschritt	62
6.2.4 Dreierschritt	62
6.2.5 Mohawk	64
6.2.6 Choctaw.....	65
6.2.7 Cross-Roll.....	65
6.2.8 Schwungbogen.....	67
6.2.9 Spitzenschritte	67
6.3 Pirouetten	68
6.3.1 Gemeinsamkeiten der Technik	68
6.3.2 Zweifuß-Standpirouette	71
6.3.3 Einfuß-Standpirouette.....	73
6.3.4 Himmelspirouette.....	75
6.3.5 Waagepirouette	76
6.3.6 Sitzpirouette	76
6.3.7 Eingesprungene Pirouetten.....	77
6.4 Sprünge	78
6.4.1 Beidbeinig gesprungene und gelandete Sprünge.....	78
6.4.2 Einbeinig gesprungene und gelandete Sprünge	80
6.4.3 Gemeinsamkeiten der Technik bei allen Drehsprüngen ..	82
6.4.4 Gemeinsamkeiten beim Erlernen von Sprüngen.....	86
6.4.5 Dreiersprung.....	87
6.4.6 Rotationssprünge –	88
Axel Paulsen, Salchow, Toeloop, Flip, Rittberger, Lutz, Mehrfachsprünge	
6.4.7 Weitere Sprünge –	95
Spreizsprung, Oppacher, Walley, Euler bzw. Thoren	

6.4.8 Sprungkombinationen	97
6.5 Verbindende Elemente	97
6.5.1 Fechter.....	97
6.5.2 Pistole	98
6.5.3 Zirkel	99
6.5.4 Flieger und Spirale.....	100
6.5.5 Mond.....	102
7 TRAINING	103
7.1 Welche Fähigkeiten braucht ein Eiskunstläufer?	104
7.2 Die Periodisierung des Eiskunstlauftrainings.....	105
7.3 Das Training auf dem Eis.....	106
7.4 Psychologische Gesichtspunkte	107
7.5 Ernährung.....	108
7.6 Die häufigsten Verletzungen beim Eiskunstlauf und Ratschläge zur ersten Hilfe	109
8 DEUTSCHE EISKUNSTLAUFBESTIMMUNGEN	111
8.1 Wettbewerbe	111
8.2 Bewertung und Ergebnisermittlung	112
LITERATUR	115
BILDNACHWEIS.....	117

