

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	6-9
von Franz Reindl, Gernot Tripcke und Arne Bicker	
Präambel	10
Eislaufen als moderne Fitness-Variante für alle zu jeder Zeit	
Einleitung	12-23
Schlittschuhlaufen – Eislaufen – Eishockeytechnik	
Ausbildungsphase 1	24-85
Vorbereitungen und Übungen neben dem Eis	24
Bewegung und Übungsformen auf dem Eis	40
Hilfsmittel und Merkmale auf dem Eis	51
Übungen zum Erlernen des Schlittschuhlaufens	60
Ausbildungsphase 2	86-101
Grundlagen des Vorwärtslaufs	86
Grundlagen des Rückwärtslaufs	94
Ausbildungsphase 3	102-153
Vorwärtslauf: Richtungsänderung, Starten, Bremsen, Drei-Phasen-Laufschritt	104
Rückwärtslauf: Bogenlauf, Bremsen	133
Spieldaten auf dem Eis zum Einüben des Schlittschuhlaufes ohne Schläger	136
Ausbildungsphase 4	154-187
Vorwärtslauf: Bogenlauf mit Anbremsen	157
Rückwärtslauf: Starten im Power Skating, Bogenlauf mit Übersetzung, einbeiniges und beidbeiniges Bremsen	165
Wendungen: vom Vorwärtslauf zum Rückwärtslauf und umgekehrt	171
Technik: Bewegungsablauf und Biomechanik	179
Ausbildungsphase 5	188-217
Vorwärtslauf: Bremsen auf Innenfuß mit der Außenkante	189
Vorwärts-/Rückwärtslauf: azyklischer Lauf	190
Rückwärtslauf: Start mit Übersetzungsschritten und mit Vorwärts-/ Rückwärts-Laufschritten,.....	191
Bremsen seitlich einbeinig auf Außenfuß/Innenfuß	193
Wendungen: kleinster Bogenlauf als Drehung,	
Wendigkeit/Fertigkeit	194
Nützlichkeit in der EH-Lauftechnik	206
Beschleunigung aus jeder Lage	207
Power Skating	208
Übungen für die EH-Lauftechnik	218-248
Lauf mit passender Schlägerhaltung	
Die Ausrüstung	249-304
Die untere Ausrüstung	249
Die obere Ausrüstung	254
Die Schlittschuhe	260
Die Kufen	275
Der Schläger	286
Die Technik	305-356
Die Stocktechnik	308
Die Schlägerbeherrschung	313
Die Scheibenkontrolle und -führung	316
Übungen hierzu	329
Schlussbemerkungen	357-383
...und wie geht es weiter?	357
Die letzten Gedanken	377
Nachwort von Boris Capla	381
Ein Blick in Jojos Fotoalbum	382
Literurnachweis	384