

<b>Vorworte .....</b>	<b>6-9</b>
von Franz Reindl, Gernot Tripcke und Arne Bicker	
<b>Präambel .....</b>	<b>10</b>
Eislaufen als moderne Fitness-Variante für alle zu jeder Zeit	
<b>Einleitung .....</b>	<b>12-23</b>
Schlittschuhlaufen – Eislaufen – Eishockeytechnik	
<b>Ausbildungsphase 1 .....</b>	<b>24-85</b>
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	
<b>Ausbildungsphase 2 .....</b>	<b>86-101</b>
Grundlagen des Vorwärtslaufs ..... 86	
Grundlagen des Rückwärtslaufs ..... 94	
<b>Ausbildungsphase 3 .....</b>	<b>102-153</b>
Vorwärtslauf: Richtungsänderung, Starten, Bremsen, Drei-Phasen-Laufschritt ..... 104	
Rückwärtslauf: Bogenlauf, Bremsen ..... 133	
Spielformen auf dem Eis zum Einüben des Schlittschuhlaufs ohne Schläger ..... 136	
<b>Ausbildungsphase 4 .....</b>	<b>154-187</b>
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	
<b>Ausbildungsphase 5 .....</b>	<b>188-217</b>
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
<b>Übungen für die EH-Lauftechnik .....</b>	<b>218-248</b>
Lauf mit passender Schlägerhaltung	
<b>Die Ausrüstung .....</b>	<b>249-304</b>
Die untere Ausrüstung .....	249
Die obere Ausrüstung .....	254
Die Schlittschuhe .....	260
Die Kufen .....	275
Der Schläger .....	286
<b>Die Technik .....</b>	<b>305-356</b>
Die Stocktechnik .....	308
Die Schlägerbeherrschung .....	313
Die Scheibenkontrolle und -führung .....	316
Übungen hierzu .....	329
<b>Schlussbemerkungen .....</b>	<b>357-383</b>
...und wie geht es weiter? .....	357
Die letzten Gedanken .....	377
Nachwort von Boris Capla .....	381
Ein Blick in Jojos Fotoalbum .....	382
Literaturnachweis .....	384