

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Eislaufen macht Spaß</b>	<b>7</b>
<i>Die Eishalle: Sportlicher und sozialer Treffpunkt</i>	
9	
<i>Eislaufen kann man lernen</i>	
10	
<i>Eislaufen ist gesund</i>	
13	
<i>Gelenkschonender Sport</i>	
14	
<i>Schwache Knöchel sind ein Mythos</i>	
14	
<i>Ein Sport für Jung und Alt</i>	
15	
<i>Kleine Etikette für Eisläufer</i>	
17	

## Nur für Mädchen?

### Kleine Sport-Geschichte

<i>Vor 4000 Jahren</i>	
20	
<i>Volksvergnügen und Adelsprivileg</i>	
20	
<i>Schrittschuh oder Schlittschuh?</i>	
23	
<i>Eislaufen als Mode</i>	
24	
<i>Die Courage der Frauen</i>	
25	
<i>Vom Volkssport zum Leistungssport</i>	
27	
<i>Eislaufen als Schulsport</i>	
28	
<i>Exkurs: Berühmte Persönlichkeiten auf dem Eis</i>	
29	

## So fängt man an:

### Die Eislauf-Grundschule

<i>Tipps zur richtigen Kleidung</i>	
31	
<i>Tipps für die richtigen Schlittschuhe</i>	
31	
<i>Ein Leben auf dem Eis</i>	
32	
<i>Die Eislaufschule Waldau</i>	
33	
Kurs A – Vorwärts	
33	
Kurs B – Rückwärts	
33	
<i>Schlittschuhlaufen ist Kantenlaufen</i>	
39	
Kurs C – Figuren	
43	
Kurs D – Bogenfahren	
43	
Kurs E – Pirouette	
47	

<b>18</b>	<i>Exkurs: Sarah Hecken – ein deutsches Talent</i>	<b>56</b>
<b>20</b>		
<b>23</b>	<b>Wettbewerbe und Kürklassen:</b>	
<b>24</b>	<b>Eislaufen im Verein</b>	<b>60</b>
<b>25</b>	<i>Der Trainer-Ehrenkodex der Deutschen Eislauf-Union e.V.</i>	<b>61</b>
<b>27</b>		
<b>28</b>	<i>Chancen für Kinder</i>	<b>63</b>
<b>29</b>	<i>Preise und Pokale</i>	<b>66</b>
	<i>Freiläufer, Figurenläufer, Kunstläufer</i>	
	<i>Die offiziellen Anforderungen</i>	
	<i>Die erste Kür</i>	
<b>30</b>	<i>Die unteren Kürklassen</i>	<b>74</b>
<b>31</b>	<i>Sprünge</i>	<b>76</b>
<b>31</b>	<i>Toeloop</i>	<b>76</b>
<b>32</b>	<i>Salchow</i>	<b>76</b>
<b>33</b>	<i>Rittberger</i>	<b>77</b>
<b>33</b>	<i>Axel</i>	<b>77</b>
<b>39</b>	<i>Geeignete Kleidung</i>	<b>78</b>
<b>43</b>	<i>Off-Ice-Aktivitäten oder Training</i>	
<b>43</b>	<i>auf dem Trockenen</i>	<b>79</b>
<b>47</b>	<i>Exkurs: Das neue Wertungssystem</i>	<b>80</b>
<b>51</b>	<i>Hobbylaufen im Trend</i>	<b>82</b>

**Worauf es wirklich ankommt:****Die Schlittschuhe***Eishockey- oder Kunstraufschlittschuhe?**Wozu die Zacke?**Die Passform**Die Qualität**Das Anziehen**Die Kufen**Das Schleifen**Die Pflege**Die Kosten**Schlittschuhe gestern und heute***83****Die 10 schönsten Eisbahnen der Welt***Amsterdam, Keizersgracht**Budapest, Városliget**London, Somerset House**Moskau, Gorki-Park**Moskau, Roter Platz**New York City, Rockefeller Center**New York City, Wollman Rink**Paris, Eiffelturm**Peking, Sommerpalast**Yosemite Nationalpark,**Kalifornien**Eislaufen in der Natur**Eislaufen an Bord**Exkurs: Schlittschuhlaufen in Stuttgart**Die erste Halle**Moderne Technik**Eislaufen im Freien***Allein, zu zweit und überall: Ein****Sport und seine Möglichkeiten****93***Show und Effekte*

96

*Nostalgie-Eislauf*

100

*Fahrt im Stoßschlitten*

101

*Eiszeit überall*

102

*Die Eismacher*

102

*Montage einer Kunsteisbahn*

103

*Künstliche Kälte*

103

*Saison satt*

104

*Die 10 schönsten Eisbahnen in**Deutschland, Österreich und der Schweiz*

106

*Berlin, Potsdamer Platz*

106

*Davos Klosters*

106

*Dresden, Taschenbergpalais*

106

*Frankfurt, Opernplatz*

107

*Hamburg, Wandsbek*

107

*Heidelberg, Karlsplatz*

108

*Kaiserwinkl, Walchsee*

108

*Wien, Kunsteisbahn Engelmann*

108

*Wien, Rathaus*

109

*Zürich, Dolder*

109

**Anhang****124***Die Eisregeln der DLRG*

125

*Lektüre- und Filmtipps,**nützliche Internetadressen*

126

*Kleines Wörterbuch der Eislauf-Begriffe*

127