

Vorwort	5	
Eislaufen macht Spaß	7	
Die Eishalle: Sportlicher und sozialer Treffpunkt	9	
Eislaufen kann man lernen	10	
Eislaufen ist gesund	13	
Gelenkschonender Sport	14	
Schwache Knöchel sind ein Mythos	14	
Ein Sport für Jung und Alt	15	
Kleine Etikette für Eisläufer	17	
Nur für Mädchen?		
Kleine Sport-Geschichte	18	
Vor 4000 Jahren	20	
Volksvergnügen und Adelsprivileg	20	
Schrittschuh oder Schlittschuh?	23	
Eislaufen als Mode	24	
Die Courage der Frauen	25	
Vom Volkssport zum Leistungssport	27	
Eislaufen als Schulsport	28	
Exkurs: Berühmte Persönlichkeiten auf dem Eis	29	
So fängt man an:		
Die Eislauf-Grundschule	30	
Tipps zur richtigen Kleidung	31	
Tipps für die richtigen Schlittschuhe	31	
Ein Leben auf dem Eis	32	
Die Eislaufschule Waldau	33	
Kurs A – Vorwärts	33	
Kurs B – Rückwärts	39	
Schlittschuhlaufen ist Kantenlaufen	43	
Kurs C – Figuren	43	
Kurs D – Bogenfahren	47	
Kurs E – Pirouette	51	
Exkurs: Sarah Hecken – ein deutsches Talent	56	
Wettbewerbe und Kürklassen:		
Eislaufen im Verein	60	
Der Trainer-Ehrenkodex der Deutschen Eislauf-Union e.V.	61	
Chancen für Kinder	63	
Preise und Pokale	66	
Freiläufer, Figurenläufer, Kunstläufer	67	
Die offiziellen Anforderungen	70	
Die erste Kür	72	
Die unteren Kürklassen	74	
Sprünge	76	
Toeloop	76	
Salchow	76	
Rittberger	77	
Axel	77	
Geeignete Kleidung	78	
Off-Ice-Aktivitäten oder Training auf dem Trockenen	79	
Exkurs: Das neue Wertungssystem	80	
Hobbylaufen im Trend	82	

Worauf es wirklich ankommt:**Die Schlittschuhe 83**

Eishockey- oder Kunstlaufschlittschuhe? 84

Wozu die Zacke? 84

Die Passform 85

Die Qualität 85

Das Anziehen 87

Die Kufen 88

Das Schleifen 89

Die Pflege 89

Die Kosten 90

Schlittschuhe gestern und heute 90

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 104

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

Die 10 schönsten Eisbahnen der Welt 110

Amsterdam, Keizersgracht 110

Budapest, Városliget 110

London, Somerset House 111

Moskau, Gorki-Park 113

Moskau, Roter Platz 113

New York City, Rockefeller Center 113

New York City, Wollman Rink 113

Paris, Eiffelturm 113

Peking, Sommerpalast 115

Yosemite Nationalpark, 115

Kalifornien 115

Eislaufen in der Natur 116

Eislaufen an Bord 118

Exkurs: Schlittschuhlaufen in Stuttgart 120

Die erste Halle 121

Moderne Technik 122

Eislaufen im Freien 123

Anhang 124

Die Eisregeln der DLRG 125

Lektüre- und Filmtipps, 126

nützliche Internetadressen 126

Kleines Wörterbuch der Eislauf-Begriffe 127