

Vorwort



Eislaufen im Eishockey

Voraussetzungen für ein
erfolgreiches Eislauftraining10

Eislaufen vorwärts

Richtige Technik.....16
Methodische
Tipps/Trainingsschwerpunkte21
Hauptfehler in der Technik.....30

Eislaufen rückwärts

Richtige Technik.....33
Methodische
Tipps/Trainingsschwerpunkte36
Hauptfehler in der Technik.....41

Bremsen und Anhalten

Bremsen beim Vorwärtslaufen44
Richtige Technik.....44
Methodische Tipps/
Trainingsschwerpunkte48
Hauptfehler in der Technik.....49
Bremsen beim Rückwärtslaufen50
Richtige Technik.....50
Methodische Tipps/
Trainingsschwerpunkte52
Hauptfehler in der Technik.....53

Bogenlaufen

Richtige Technik55
Methodische Tipps/
Trainingsschwerpunkte57
Hauptfehler in der Technik60

Übersetzen vorwärts

Richtige Technik63
Methodische Tipps/
Trainingsschwerpunkte66
Hauptfehler in der Technik69

Übersetzen rückwärts

Richtige Technik71
Methodische Tipps/
Trainingsschwerpunkte72
Hauptfehler in der Technik75

ISHOCKEY

GRUNDELAGEN

Drehungen	71	Richtige Technik	87
Richtige Technik – Drehungen beim Vorwärts- ins Rückwärtslaufen.....	77	Start vorwärts aus dem Stand.....	87
Drehung auf beiden Schlittschuhen	77	Start seitwärts aus dem Stand	89
Drehung auf einem Schlittschuh	78	Start vorwärts aus dem Vorwärtslaufen	89
Drehung durch Umtreten von einem auf das andere Bein	78	Start vorwärts in die Gegenrichtung nach dem Anhalten aus dem Vorwärtslaufen	90
Drehung im Bogen	79	Start vorwärts nach dem Anhalten aus dem Rückwärtslaufen	92
Richtige Technik – Drehungen beim Rückwärts- ins Vorwärtslaufen.....	81	Start seitwärts aus dem Rückwärtslaufen	94
Drehung auf beiden Schlittschuhen	81	Methodische Tipps	95
Drehung durch Umtreten von einem auf das andere Bein	81	Hauptfehler in der Technik	97
Methodische Tipps/ Trainingsschwerpunkte	83		
Hauptfehler in der Technik	84		
Starts	87		



Gewandtes Eislaufen	99
Kleine Bewegungsspiele auf dem Eis	103
Eislaufübungen	113
Symbole	127
Bildnachweis	128