

Waltraud Witte

TIPS FÜR EIS LAUFEN

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsübersicht

Einführung	9
1 Was Sie vorab über Eis laufen wissen sollten	11
1.1 Eis laufen - immer noch aktuell	12
1.2 Eis laufen -eine Sportart für jedes Alter und jeden Geschmack!	13
1.3 Kann man das Eis laufen auch als älterer Mensch erlernen?	13
2 Die Ausrüstung des Eisläufers	17
2.1 Kleidung-was soll ich anziehen?	17
2.2 Schlittschuhe -sind Omas Schlittschuhe noch geeignet?	17
2.3 Wie pflege ich Schlittschuhe und Eisen?	20
2.4 Wie schnüre ich meine Schlittschuhe richtig?	20
3 Eislauf-Knigge	21
3.1 Eislaufordnung in öffentlichen Stadien	21
3.2 Lauf auf natürlichen Eisflächen	22
3.3 Richtiges Verhalten bei ZusammenstoßoderSturz	22
3.4 Erste Hilfe bei Verletzungen, Blasen und Druckstellen	24
4 Besonderheiten des Geräts und der Sportart	25
4.1 Besonderheiten des Schlittschuhs	25
4.2 Welche Bewegungsmöglichkeiten bietet der Schlittschuh?	26
4.3 Besonderheiten der Sportart, oder warum es so schwer ist, ein guter Eisläufer zu werden	27
5 Die ersten Schritte auf Schlittschuhen - Eis laufen mit kleinen Kindern	29
5.1 In welchem Alter kann mit dem Eis laufen begonnen werden?	29
5.2 Vom Krabbeln zum Stehen und Laufen	29
5.2.1 Gleiten und Beschleunigen im beidbeinigen Lauf: „Eier legen“	32
5.2.2 Einbeinlauf: „Storch“	33
5.2.3 Der erste Sprung	35
5.2.4 Beschleunigen im beidbeinigen Kurvenlauf	38
5.2.5 Bremsen	38
5.3 Vergnügliche Spiele für kleine Eislaufanfänger	41
5.3.1 Spiele zu zweit oder zu mehreren	41
5.3.2 Spielformen mit Kleingeräten	42

6	Eis laufen im Kindes- und Jugendalter.	49
6.1	Erfühlen des sicheren Standes auf dem Schlittschuh.	49
6.2	Grundlegende Techniken.	49
6.2.1	Schlittschuhschritt vorwärts.	49
6.2.2	Kurvenlaufen durch Übersetzen vorwärts.	52
6.2.3	Rückwärtslaufen.	56
6.2.4	Drehen.	60
6.2.5	Bremsen.	61
6.2.6	Bogenlauf.	64
6.3	Einführung in die Eisschnelllauftechniken.	65
6.3.1	Eisschnelllauf- und Shorttracktechnik.	65
6.3.2	Erlernen der Eisschnelllauftechniken.	69
6.4	Einführung in das Eiskunstlaufen.	71
6.4.1	Schlittschuhschritt vorwärts und rückwärts.	71
6.4.2	Übersetzen vorwärts.	71
6.4.3	Übersetzen rückwärts.	72
6.4.4	Tipps zum Erlernen von Piruetten.	76
6.4.5	Tipps zum Erlernen von Sprüngen.	79
6.4.6	Spiele und spielerische Übungen für Fortgeschrittene	84
6.5	Einführung ins Eishockey.	91
6.5.1	Hinweise zu Ausrüstung und Sicherheit	91
6.5.2	Der Schläger als Hilfsmittel zu sicherem Eislauf.	93
6.5.3	Stockhaltung.	94
6.5.4	Scheibenführung.	95
6.5.5	Passen.	96
6.5.6	Schießen.	98
7	Einführung in den Eistanz - Das Eis laufen Erwachsener.	99
7.1	Chasse.	99
7.2	Schwungbogen.	100
7.3	Laufschritt	101
7.4	Dreierschritt.	101
7.4.1	Dreierschritt vorwärts auswärts.	101
7.4.2	Dreierschrittvorwärtseinwärts.	103
7.5	Mohawk.	103
7.6	Cross-Roll.	104
7.7	Schiebeschritte.	104
7.8	Kombination einzelner Tanzschritte.	105

7.9 Tanz- und Paarlaffassungen.106

7.10 Spurenbildtänze.107

Erklärung von Fachausdrücken.109

Abbildungsnachweis.110

Literatur.111