

Zdeněk Pavliš

Eishockey

Grundlagen



Meyer & Meyer Verlag

796.96

Inhalt

Vorwort	7
1 Eislaufen im Eishockey	9
1.1 Voraussetzungen für ein erfolgreiches Eislauftraining	10
2 Eislaufen vorwärts	15
2.1 Richtige Technik	16
2.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	21
2.3 Hauptfehler in der Technik	30
3 Eislaufen rückwärts	33
3.1 Richtige Technik	33
3.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	36
3.3 Hauptfehler in der Technik	41
4 Bremsen und Anhalten	43
4.1 Bremsen beim Vorwärtslaufen	44
4.1.1 Richtige Technik	44
4.1.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	48
4.1.3 Hauptfehler in der Technik	49
4.2 Bremsen beim Rückwärtslaufen	50
4.2.1 Richtige Technik	50
4.2.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	52
4.2.3 Hauptfehler in der Technik	53
5 Bogenlaufen	55
5.1 Richtige Technik	55
5.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	57
5.3 Hauptfehler in der Technik	60
6 Übersetzen vorwärts	63
6.1 Richtige Technik	63
6.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	65
6.3 Hauptfehler in der Technik	68

7	Übersetzen rückwärts	71
	7.1 Richtige Technik	71
	7.2 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	73
	7.3 Hauptfehler in der Technik	75
8	Drehungen	77
	8.1 Richtige Technik – Drehungen beim Vorwärts- ins Rückwärtslaufen ..	77
	8.1.1 Drehung auf beiden Schlittschuhen	77
	8.1.2 Drehung auf einem Schlittschuh	78
	8.1.3 Drehung durch Umtreten von einem auf das andere Bein ..	78
	8.1.4 Drehung im Bogen	80
	8.2 Richtige Technik – Drehungen beim Rückwärts- ins Vorwärtslaufen ..	80
	8.2.1 Drehung auf beiden Schlittschuhen	80
	8.2.2 Drehung durch Umtreten von einem auf das andere Bein ..	80
	8.3 Methodische Tipps/Trainingsschwerpunkte	82
	8.4 Hauptfehler in der Technik	83
9	Starts	85
	9.1 Richtige Technik	85
	9.1.1 Start vorwärts aus dem Stand	85
	9.1.2 Start seitwärts aus dem Stand	87
	9.1.3 Start vorwärts aus dem Vorwärtslaufen	87
	9.1.4 Start vorwärts in die Gegenrichtung nach dem Anhalten aus dem Vorwärtslaufen	88
	9.1.5 Start vorwärts nach dem Anhalten aus dem Rückwärtslaufen ..	90
	9.1.6 Start seitwärts aus dem Rückwärtslaufen	92
	9.2 Methodische Tipps	93
	9.3 Hauptfehler in der Technik	95
10	Gewandtes Eislaufen	97
11	Kleine Bewegungsspiele auf dem Eis	101
12	Eislaufübungen	111
	Symbole	118
	Literatur	119
	Bildnachweis	119