

Waltraud Witte

EISKUNSTLAUF BASICS



Meyer & Meyer Verlag



796.91

INHALT

VORWORT	9
1 KURZER GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK	11
2 AUSRÜSTUNG	17
2.1 Kleidung	17
2.2 Schlittschuhe	18
2.2.1 Eiskunstlaufstiefel	19
2.2.2 Das Eisen	19
2.2.3 Wie werden Schlittschuhe und Eisen gepflegt?	20
2.2.4 Wie schnürt man seine Schlittschuhe richtig?	20
3 BETRACHTUNGEN ZUR EIGENART VON SPORTART UND GERÄT	22
3.1 Das Eis	22
3.2 Der Kunstlaufschlittschuh	22
3.3 Der Schlittschuh und seine Bewegungsmöglichkeiten auf dem Eis	23
3.4 Was unterscheidet Eiskunstlaufen von anderen Sportarten?	25
4 DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM EIS	28
4.1 Erfühlen des richtigen Standes	28
4.2 Erstes Erfühlen der Kante	30
4.3 Die „Hocke“	32
4.4 Der „Storch“	33
4.5 Der erste Sprung	34
4.6 Beschleunigen im beidbeinigen „Slalomlauf“	35
4.7 Bremsen	36
4.8 Stürzen und Aufstehen	37
5 DER LANGE WEG ZUM MEISTERLÄUFER	41
5.1 Vereinsinterne Prüfungen	41
5.2 Wettbewerbe für Läufer, die noch keine Prüfungen abgelegt haben	42

5.3	Die Vorprüfungen der Deutschen Eislauf-Union (DEU).....	43
5.3.1	Der Freiläufer	44
5.3.2	Der Figurenläufer	48
5.3.3	Der Kunstläufer	52
5.4	Die Kürklassen beim Einzellaufen	64
6	GRUNDLEGENDE LAUFTECHNIKEN	67
6.1	Vorwärtslaufen	67
6.1.1	Laufschritt vorwärts	67
6.1.2	Übersetzen vorwärts	68
6.2	Rückwärtslaufen	73
6.2.1	Schlittschuhschritt rückwärts	73
6.2.2	Übersetzen rückwärts	75
6.3	Richtungswechsel	78
6.3.1	Drehen von vorwärts auf rückwärts	78
6.3.2	Drehen von rückwärts auf vorwärts	79
6.4	Bremsen	81
6.4.1	Bremsen mit einem Bein bei beidbeinigem Stand	81
6.4.2	Einbeiniges Bremsen	83
7	INHALTE EINES EISKUNSTLAUFPROGRAMMS	85
7.1	Schritte und Drehungen	85
7.1.1	Schritte	87
7.1.1.1	<i>Chassée</i>	87
7.1.1.2	<i>Mohawk</i>	88
7.1.1.3	<i>Choctaw</i>	90
7.1.1.4	<i>Cross-Roll</i>	92
7.1.1.5	<i>Schwungbogen</i>	96
7.1.1.6	<i>Schlangenberg</i>	97
7.1.1.7	<i>Spitzenschritte</i>	98
7.1.2	Drehungen	99
7.1.2.1	<i>Dreier</i>	99
7.1.2.2	<i>Dreierschritt vorwärts auswärts</i>	99
7.1.2.3	<i>Dreier rückwärts auswärts</i>	102
7.1.2.4	<i>Doppeldreier</i>	104
7.1.2.5	<i>Gegendreier</i>	104
7.1.2.6	<i>Wende und Gegenwende</i>	104

7.1.2.7	<i>Twizzles</i>	104
7.1.2.8	<i>Schlingen</i>	104
7.2	Pirouetten	105
7.2.1	Gemeinsame Technikmerkmale aller Pirouetten	106
7.2.2	Die beidbeinige Standpirouette	110
7.2.3	Die einbeinige Standpirouette	111
7.2.4	Himmelspirouetten	114
7.2.5	Waagepirouette	115
7.2.6	Sitzpirouette	116
7.2.7	Eingesprungene Pirouetten	117
7.3	Sprünge	118
7.3.1	Sprünge, die zur Vorbereitung auf die in der Scale of Value gelisteten Sprünge dienen	118
7.3.1.1	<i>Beidbeinig gesprungene und gelandete Sprünge</i> ..	118
7.3.1.2	<i>Einbeinig gesprungene und gelandete Sprünge</i> ..	120
7.3.1.2.1	<i>Pferdchen</i>	120
7.3.1.2.2	<i>Dreiersprung</i>	120
7.3.2	In der Scale of Value gelistete Sprünge	121
7.3.2.1	<i>Gemeinsamkeiten der Technik bei allen Sprüngen</i> ..	122
7.3.2.2	<i>Gemeinsamkeiten beim Erlernen der Technik von Sprüngen</i>	128
7.3.2.3	<i>Kantensprünge</i>	130
7.3.2.3.1	<i>Axel Paulsen</i>	130
7.3.2.3.2	<i>Rittberger</i>	132
7.3.2.3.3	<i>Salchow</i>	134
7.3.2.4	<i>Zackensprünge</i>	134
7.3.2.4.1	<i>Toeloop</i>	134
7.3.2.4.2	<i>Flip</i>	135
7.3.2.4.3	<i>Lutz</i>	136
7.3.2.5	<i>Verbindungssprünge</i>	138
7.3.2.5.1	<i>Spreizsprung</i>	138
7.3.2.5.2	<i>Oppacher</i>	139
7.3.2.5.3	<i>Walley</i>	140
7.3.2.5.4	<i>Jeté</i>	140
7.3.2.5.5	<i>Euler oder Thoren</i>	140
7.3.2.6	<i>Sprungfolgen</i>	140
7.3.2.7	<i>Sprungkombinationen</i>	140

7.4	Verbindende Elemente	146
7.4.1	Fechter	146
7.4.2	Pistole.....	146
7.4.3	Zirkel	148
7.4.4	„Flieger“ und Spirale	149
7.4.5	Der „Mond“	150
7.4.6	Ina Bauer.....	151
8	TRAINING	153
8.1	Welche Eigenschaften und Fähigkeiten braucht ein Eiskunstläufer?	154
8.2	Die Periodisierung des Eiskunstlauftrainings.....	156
8.3	Die einzelne Trainingseinheit.....	157
8.4	Psychologische Gesichtspunkte.....	159
8.5	Ernährung.....	160
8.6	Die häufigsten Verletzungen beim Eiskunstlauf	160
9	DEUTSCHE EISKUNSTLAUFBESTIMMUNGEN (DKB)	162
9.1	Die Leistungsklassen.....	162
9.2	Das Programm	164
9.3	Die Bewertung	167
9.3.1	Funktionäre und Preisrichter.....	167
9.3.2	Technischer Wert eines Programms	168
9.3.3	Die Programmkomponenten.....	169
9.3.4	Punktabzüge.....	171
9.3.5	Endergebnis	171
9.3.6	Erfahrungen mit dem neuen Wertungssystem	171
	FACHBEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN	174
	LITERATUR	178
	BILDNACHWEIS	179
	MITWIRKENDE	180