

Günther Tyroler/Beate Kocher-Benzing

Eislaufschule



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?	18
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:	60
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

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

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 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, 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

Die Eisregeln der DLRG	125
Lektüre- und Filmtipps, nützliche Internetadressen	126
Kleines Wörterbuch der Eislauf-Begriffe	127

