

INHALT

VORWORT	11
1 KURZER GESCHICHTLICHER <u>ÜBERBLICK</u>	13
2 AUSRÜSTUNG	21
2.1 Kleidung	21
2.2 Schlittschuhe	23
2.2.1 Eiskunstlaufstiefel	24
2.2.2 Das Eisen	24
2.2.3 Wie werden Schlittschuhe und Eisen gepflegt?	25
2.2.4 Wie schnürt man seine Schlittschuhe richtig?	25
3 BETRACHTUNGEN ZUR EIGENART VON SPORTART UND GERÄT	27
3.1 Das Eis	27
3.2 Der Kunstlaufschlittschuh	28
3.3 Der Schlittschuh und seine Bewegungsmöglichkeiten auf dem Eis	29
3.4 Was unterscheidet Eiskunstlaufen von anderen Sportarten?	30
4 DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM EIS	33
4.1 Erfühlen des richtigen Standes	33
4.2 Erstes Erfühlen der Kante	36
4.3 Die Hocke	37
4.4 Der Storch	37
4.5 Der erste Sprung	38
4.6 Beschleunigen im beidbeinigen Slalomlauf	40
4.7 Bremsen	41
4.8 Stürzen und Aufstehen	42

5	DER LANGE WEG ZUM MEISTERLÄUFER	45
5.1	Vereinsinterne Prüfungen	45
5.2	Wettbewerbe für Läufer, die noch keine Prüfungen abgelegt haben.	47
5.3	Die Vorprüfungen der Deutschen Eislauf-Union (DEU).	47
5.3.1	Der Freiläufer	49
5.3.2	Der Figurenläufer	53
5.3.3	Der Kunstläufer.	56
5.4	Die Kürklassen beim Einzellaufen	69
6	GRUNDLEGENDE LAUFTECHNIKEN	73
6.1	Vorwärtslaufen.	73
6.1.1	Laufschritt vorwärts	75
6.1.2	Übersetzen vorwärts.	75
6.2	Rückwärtslaufen	80
6.2.1	Schlittschuhschritt rückwärts.	80
6.2.2	Übersetzen rückwärts.	82
6.3	Richtungswechsel	85
6.3.1	Drehen von vorwärts auf rückwärts	85
6.3.2	Drehen von rückwärts auf vorwärts	86
6.4	Bremsen	88
6.4.1	Bremsen mit einem Bein bei beidbeinigem Stand	88
6.4.2	Einbeiniges Bremsen	90
7	INHALTE EINES EISKUNSTLAUFPROGRAMMS.	93
7.1	Schritte und Drehungen	93
7.1.1	Schritte	95
7.1.1.1	Chassée.	95
7.1.1.2	Mohawk.	96
7.1.1.3	Choctaw	99
7.1.1.4	Cross-Roll.	101

7.1.1.5 Schwungbogen	107
7.1.1.6 Schlangenbogen	107
7.1.1.7 Spitzenschritte	109
7.1.2 Drehungen	110
7.1.2.1 Dreier	110
7.1.2.1.1 Dreierschritt vorwärts auswärts	110
7.1.2.1.2 Dreierschritt rückwärts auswärts	114
7.1.2.1.3 Doppeldreier	116
7.1.2.1.4 Gegendreier	116
7.1.2.2 Wende und Gegenwende	116
7.1.2.3 Twizzles	117
7.1.2.4 Schlingen	117
7.2 Pirouetten	118
7.2.1 Gemeinsame Technikmerkmale aller Pirouetten	119
7.2.2 Die beidbeinige Standpirouette	124
7.2.3 Die einbeinige Standpirouette	125
7.2.4 Himmelspirouetten	129
7.2.5 Waagepirouette	130
7.2.6 Sitzpirouette	131
7.2.7 Eingesprungene Pirouetten	132
7.3 Sprünge	133
7.3.1 Sprünge, die zur Vorbereitung auf die in der Scale of Value gelisteten Sprünge dienen	133
7.3.1.1 Beidbeinig gesprungene und gelandete Sprünge	133
7.3.1.2 Einbeinig gesprungene und gelandete Sprünge	135
7.3.1.2.1 Pferdchen	135
7.3.1.2.2 Dreiersprung	136
7.3.2 In der Scale of Value gelistete Sprünge	137
7.3.2.1 Gemeinsamkeiten der Technik bei allen Sprüngen	138
7.3.2.2 Gemeinsamkeiten beim Erlernen der Technik von Sprüngen	146

EISKUNSTLAUF BASICS

7.3.2.3 Kantensprünge	148
7.3.2.3.1 Axel Paulsen	148
7.3.2.3.2 Rittberger	149
7.3.2.3.3 Salchow	150
7.3.2.4 Zackensprünge	153
7.3.2.4.1 Toeloop	153
7.3.2.4.2 Flip	156
7.3.2.4.3 Lutz	158
7.3.2.5 Verbindungssprünge	160
7.3.2.5.1 Spreizsprung	160
7.3.2.5.2 Oppacher	161
7.3.2.5.3 Walley	161
7.3.2.5.4 Jeté	161
7.3.2.5.5 Euler oder Thoren	161
7.3.2.6 Sprungfolgen	162
7.3.2.7 Sprungkombinationen	162
7.4 Verbindende Elemente	168
7.4.1 Fechter	168
7.4.2 Pistole	169
7.4.3 Zirkel	170
7.4.4 Flieger und Spirale	171
7.4.5 Der Mond	173
7.4.6 Ina Bauer	175

8 TRAINING	177
8.1 Welche Eigenschaften und Fähigkeiten braucht ein Eiskunstläufer?	178
8.2 Die Periodisierung des Eiskunstlauftrainings	181
8.3 Die einzelne Trainingseinheit	183
8.4 Psychologische Gesichtspunkte	184
8.5 Ernährung	185
8.6 Die häufigsten Verletzungen beim Eiskunstlauf	186
9 DEUTSCHE EISKUNSTLAUFBESTIMMUNGEN (DKB)	189
9.1 Die Leistungsklassen	189
9.2 Das Programm	195
9.2.1 Das Kurzprogramm	195
9.2.2 Die Kür	196
9.3 Die Bewertung	198
9.3.1 Funktionäre und Preisrichter	198
9.3.2 Technischer Wert eines Programms	199
9.3.3 Die Programmkomponenten	200
9.3.4 Endergebnis	202
9.3.5 Erfahrungen mit dem neuen Wertungssystem	202
FACHBEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN	204
LITERATUR	208
Bildnachweis	209
Mitwirkende	210