

Rollschuhlaufen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Herausgegeben vom Deutschen Rollsport-Bund
Mit 241 Fotos, davon 9 in Farbe, und 24 Skizzen

nymphenburger

Inhalt

Zur Geschichte des Rollschuhlaufens 8

Rollschuhlaufen als Freizeitsport 13

Vorbemerkung15

Der Wert des Rollschuhlaufens als Freizeitsport .. 16

Der Gesundheitsaspekt 16 Der soziale Aspekt 16 Der emotionale Aspekt 17 Wer kann Rollschuhlaufen als Freizeitsportbetreiben? 17

Zwei Voraussetzungen für den Rollschuhlauf:

Rollschuh und Lauffläche18

Der Rollschuh 18 Zur Beschaffenheit der Lauffläche 20

Grundformen des Rollschuhlaufens 22

Das Bremsen 24

Wie kann man Ängste beim Rollschuhlaufen vermeiden? 26

Angst vor Verletzung 26 Angst vor Blamage 28

Wie findet Freizeit-Rollschuhlauf heute statt?_____29

Rollschuhlauf in den USA 29 Freizeit-Rollschuhlauf in Deutschland 30

Rollschnellauf 33

Vom Freizeit- zum Wettkampfsport 34

Die Wettkampfbahn 35 Das Sportgerät 37 Auf die Rollen kommt es an 38 Zur Pflege des Sportgerätes 39 Die Kleidung 39

Technik des Rollschuhlaufs 40

Der Start 47 Das Bremsen 49 Spezielle Übungsformen zum Erlernen und Vervollständigen der Technik 49 Training und Trainingsformen 50

Wettkämpfe 54

Rollkunstlauf 59

Einführung 60

Charakteristika der Sportart 60 Verbreitung des Rollkunstlaufs in der Welt 61 Schwerpunkte in Deutschland 62 Ausrüstung 62

Pflichtlaufen als Voraussetzung 65

Was wird beim Pflichtlaufen erlernt? 65 Beispiele 66

Kür - das eigentliche Ziel 76

Vorwärtslaufen 76 Rückwärtslaufen 78 Leichte Kunstformen 80 Sprünge 83 Pirouetten 89 Paarlaufelemente 94

Wettkampf und Wertung 99

Wettkampf 99 Pflichtwertung 102 Kürwertung für Einzel- und Paarlaufen 102

Trainingsaufwand und -Voraussetzungen 104

Rolltanz 107

Einführung in das Rolltanzen 108

Grundtechniken 110 Tanzhaltungen 112 Pflichttänze 114 Kürtanz 114

Rollhockey 117

Mannschaftssport auf Rollen 118

Die Rollhockey-Mannschaft 119 Die Ausrüstung beim Rollhockeyspiel 120

Die wichtigsten Regeln des Rollhockeyspiels 122

Die Rollschuhbahn 122 Die Tore 122 Das Spiel 122

Technik des Rollhockeyspiels 126

Lauftechnik 126 Der Umgang mit dem Schläger 127 Das Schießen 127

Taktik des Rollhockeyspiels 128

Der Angriff 128 Die Verteidigung 129 Das Spiel des Torhüters 130

Die Wettbewerbe 131

Anhang 133