

**Joel Rappelfeld**

# **IN-LINE-SKATING ROLLERBLADING**

>QQX> 00Q0 Q0Q0 0QQ0 00Q0 0XJO QQQ0 Q0Q0 Q0Q0 00C0 QQQ0 00Q0

**Deutsch von Manuele Heise  
(Fachliche Beratung Hardy Puttkammer)**

**Rowohlt**

# Inhalt

Einleitung	7
Die Geschichte des Skate	9
1 Equipment	11
2 Skate-Check und Wartung	19
3 Körperhaltungen	25
4 Dehnübungen zum Aufwärmen und Abkühlen	28
5 Los geht's!	40
6 Abbremsen und Stoppen und für Fortgeschrittene	59
7 Skaten für Fortgeschrittene	65
8 Kurven und Rückwärtslaufen	75
9 Freestyle	88
10 Auf der Straße	95
11 Hindernisse und Hänge	104
12 Konditions- und Cross-Training	121
13 Schnellauftraining	147
14 Schmerzen und Verletzungen	151
15 Spaß, Spiele und eine nette Geschichte	157
Anhang A: Allgemeines	161
Anhang B: Terminologie	165