

G. Pappert/K. Sindinger

Ift-LINE-SKATIN

Sicher, schnell und mühelos



INHALT

KAPITEL I: EINFÜHRUNG-

1. Vorbemerkungen
2. Kleine Gerätekunde
 - 2.1. Zur Entstehungsgeschichte
 - 2.2. Kleine Typologie der In-Line-Skates
 - 2.3. Die Ausrüstung
 - 2.4. Wartung und Pflege
- 3* Skaten - ein Sport für jedermann?
- 4» Lernen und Lehren des In-Line-Skatings
 - 4.1. Vorbemerkungen
 - 4.2. Die methodischen Eigenheiten des Erlernens von In-Line-Skating
 - 4.3. Schulsport In-Line-Skating?

KAPITEL II: DER SKATING-LEHRPLAN FÜR ANFÄNGER

1. Vorbemerkungen
2. Die Anfänge
 - 2.1. Stehen und Gehen
 - 2.2. Das Gleichgewicht verlieren
 - 2.3. Starten und Vorwärtslaufen
 - 2.4. Anfänger-Stops
 - 2.5. Bogen- und Kreisfahren vorwärts
 - 2.6. Übertreten vorwärts
 - 2.7. Reaktions- und Antizipationsübungen
 - 2.8. Koordinationsschulung durch Zusatzübungen
- 3» Auf dem Weg zum Crack – Skating für Fortgeschrittene
 - 3.1. Variationen des Vorwärtslaufens und des Springens
 - 3.2. Bergauf- und Bergablaufen
 - 3.3. Laufen rückwärts
 - 3.4. Umkehrdrehung vorwärts-rückwärts (Umschleifen)
 - 3.5. Umkehrdrehung rückwärts-vorwärts
 - 3.6. Übertreten rückwärts
 - 3.7. Fortgeschrittenen-Stops
 - 3.8. Treppenfahren (Stair-Riding)

KAPITEL III: SPASS AUF ROLLEN. SPIEL- UND BEWEGUNGSFORMEN IN GRUPPEN

1« Vorbemerkungen	102
2. Laufspiele mit Partnern	103
2.1. Mit einem Partner nebeneinander	103
2.2. Mit einem Partner gegenüber	104
2.3. Zu dritt nebeneinander und hintereinander	105
2.4. Zu viert, fünft oder sechst	106
3. Fangspiele	107
3.1. Freie Aufstellung	107
3.2. Kreisauflistung	109
3.3. Mannschaftsfangspiele	110
4. Stafetten und Wettläufe	m
4.1. Gruppenwettläufe	111
4.2. Gruppenwettläufe in Kreisauflistung	112
4.3. Pendelstafetten	113
5. Ballspiele mit In-Line-Skates	114
6. Sport-Spiele mit In-Line-Skates	116
6.1. In-Line-Basketball	116
6.2. In-Line-Hockey	118

KAPITEL IV: SKATEN IN STÄDTISCHEN VERKEHRZONEN

1« Vorbemerkungen	125
2. Skaten in Verkehrszonen	126
3» Die Verhaltensregeln der Internationalen Skating Association (USA)	128