

Georg Ladig / Frank Rüger

Richtig Inline-Skating

**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

BLV

796 69

Vorwort	7	Die Schutzausrüstung 49
Geschichte und Geschichten	9	Spezialausrüstung 50
Physik und Biomechanik	11	Welcher Skate paßt zu mir? 51
Vortriebswirksame Kräfte 11		Wartung und Pflege 54
Vorschub 11		Rollentausch 54
Weg und Geschwindigkeit 13		Rollenwechsel 55
Die optimale Skate-Bewegung 17		Lagerreinigung 55
Talfahrt 20		
Stabilität	22	Gesundheit und Risiko
Bremskraft	24	59
Wirkende Widerstände – die Energieschlucker	26	Smart Skating 60
Rollwiderstand 27		Schutz vor Verletzungen 60
Walkwiderstand 27		Vorsichtig skaten 60
Schlupf 28		Die Regeln akzeptieren 60
Abrollwiderstand 29		Andere Verkehrsteilnehmer respektieren 62
Luftwiderstand und Aerodynamik 29		Skaten in der Sporthalle
Windschattenfahren 31		63
Rotationswiderstand der Lager 35		Allgemeine organisatorische Aufgaben 63
		An- und Ablegen der Inline-Skates 63
		Überprüfen 63
		Gefahren durch Geräte und Material 64
Ausrüstung	36	Fehlbelastung und Überlastung der Wirbelsäule
Der Skate	36	64
Die Schale 37		Widrige Wirbel 64
Der Rahmen 38		Inline-Skating und Gesundheit
Der Innenschuh 39		67
Spezielle Damenskates 39		Die Fitneß-Regeln 68
Die Rollen 39		Präventivsport Inline-Skating 70
Der Bremsstopper 42		Leistungsbereich 72
Die Lager 42		
Modelleinteilung	46	Fahrtechnik
Kinder 46		73
Fitneß 47		Die »Skate-Tools« 73
Soft 47		Grundfähigkeiten 74
Stunt 48		Gewöhnen ans Gerät
Hockey 48		76
Race 49		Aufstehen 76
		Gleichgewicht 77
		Sicherer Stand 77
		Stürzen 78

Die ersten Schritte 79

Anfahren und Gleiten 79

Kurvenfahren 81

Richtige Arm-Bein-Koordination 83

Bremsen 83

Der Pflug-Stop 83

Der Rasen-Stop 84

Der Heel-Stop 84

Kraftsparend und ausdauernd skaten 86

Slalomtechnik – Kurvenfahrt mit Gegenrotation 88

Bremsen für Fortgeschrittene 89

Der Spin-Stop 89

Der T-Stop 92

Übersetzen 92

Rückwärtsfahren 93

Umdrehen 95

Drehung im Sprung 97

Pirouette 97

Bremsen für Profis 97

Der Powerslide 97

Der Hockey-Stop 98

Treppensteigen 99

Bergauf 99

Bergab 99

Meistern kleiner Skate-Hindernisse 100

Randstein 102

Kleine Rillen oder Kanten im Teer 103

Der letzte Schliff 103

Die Disziplinen 104

Speed 106

Sprint 108

Marathon 108

24 Stunden 108

Short Track 108

Downhill 108

Hochgeschwindigkeiten 109

Langlauf 109

Speed-Skating mit Gruppen 109

Verfolgungslauf 109

American 110

Long Distance 110

Staffeln 110

Aggressive-Skating 110

Street 113

Halfpipe 113

Mannschaftsspiele 113

Hockey 114

Fußball 116

Frisbee 116

Basketball 117

Tanz und Formationen 117

Innovationen 119

Off-Road-Skate 120

Scheibenbremsen 120

Gehhilfen 120

Alufelgen 122

Kugellager mit zwei Kugelringen 122

Segel für Inline-Skates 122

Klappsystem 122

Beleuchtung 123

Hupe 123

Skate-Computer 124

Gedämpfte Schiene 124

Anhang 126

Kleines Fachwörterlexikon 126

Adressen 127