

**SPORT TRENDS • SPORT TRENDS**



Johannes Roschinsky

# KICKBOARDING

Meyer & Meyer Verlag



796.69



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Don't Walk – Just Kick .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Vom Kinderspielzeug zum Mobilitätskonzept .....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Entscheidungshilfen beim Kauf .....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Die wichtigsten Firmen.....</b>	<b>21</b>
	4.1 Micro .....	22
	4.2 Wetzer.....	29
	4.3 K2 .....	35
	4.4 Ciro.....	42
<b>5</b>	<b>Zusatzausrüstung .....</b>	<b>49</b>
	5.1 Schutzausrüstung .....	50
	5.2 Kickboard-Schuhe.....	55
	5.3 Sonstiges Zubehör.....	55
	5.4 Pflege und Wartung.....	56
<b>6</b>	<b>Technik und Fun auf dem Kickboard .....</b>	<b>59</b>
	6.1 Das Schwungholen.....	59
	6.2 Bremsen .....	60
	6.3 Das Kurvenfahren .....	60
	6.4 Nässe, scharfe Kurven und unebener Belag .....	62
<b>7</b>	<b>Kickboarding für jedermann fast überall .....</b>	<b>63</b>
	7.1 Mit dem Board zur Schule.....	63
	7.2 Fortbewegung in der City.....	64
	7.3 Auf dem Weg zum Büro.....	66
	7.4 Einkaufen mit dem Kickboard .....	67
	7.5 Kickboarding beim Camping, auf der Messe und im Tierpark.....	67
	7.6 Senioren auf Rollen .....	72



<b>8 Kickboarding als Fitnesstraining .....</b>	<b>73</b>
8.1 Kickboarding als Ausdauertraining .....	75
8.2 Kickboarding als Kraftausdauer- und Koordinationstraining .....	80
8.3 Kickboarding zur Gewichtsreduktion.....	81
8.4 Warm-up .....	87
8.5 Cool down .....	92
8.6 Tipps zum Kickboard-Training.....	94
<b>9 Kickboarding in der Schule.....</b>	<b>95</b>
9.1 Gründe für Kickboarding im Sportunterricht .....	95
9.2 Unterrichtsreihe Kickboarding.....	99
<b>10 Verkehrsvorschriften und Verletzungsprävention .....</b>	<b>103</b>
10.1 Verkehrsregeln beachten.....	103
10.2 Verletzungen vermeiden .....	107
<b>11 Die Trends der Zukunft.....</b>	<b>111</b>
<b>12 Literatur .....</b>	<b>113</b>
<b>13 Kickboard-Lexikon .....</b>	<b>115</b>
<b>14 Fotonachweis.....</b>	<b>118</b>