

Dave Mischler
Roberto Peña
Barbara von Werra

Roll on

Inline-Skating
lehren
und lernen

INGOLD Verlag  Auer

Inhaltsverzeichnis

Seite 7 Einleitung

Seite 9 Background

- 9 Wissenswertes zur Ausrüstung
15 Sicherheit beim Inline-Skating



Seite 18 Inline-Skating lehren und lernen

- 18 Das erste Mal auf Rollen
20 Orientierungswissen zum Unterrichten
26 Musterlektion Heel-Stop
31 Checkliste für die Lektionsvorbereitung



Seite 32 Technik

- 32 Übersicht
33 Positionen und Kernbewegungen
37 Skateschritte 1–3
38 Heel-Stop
39 A-Turn
40 Swizzle
41 Spin-Stop
42 Turn mit gesicherten Beinen
43 Parallel-Turn
44 Rückwärtsfahren
45 Wechsel rückwärts-vorwärts
46 Wechsel vorwärts-rückwärts
47 T-Stop
48 Übersetzen
49 Power-Slide



Inhaltsverzeichnis

Seite 50 Übungssammlung

50	Positionen und Kernbewegungen
52	Skateschritte 1-3
54	Heel-Stop
56	A-Turn
58	Swizzle
60	Spin-Stop
62	Turn mit gescherten Beinen
64	Parallel-Turn
66	Rückwärtsfahren
68	Wechsel
70	T-Stop
72	Übersetzen
74	Power-Slide

Seite 76 Spielsammlung

76	Fangspiele
78	Kleine Spiele
80	Ausdauerspiele
82	Spielerische Fahrformen/Geschicklichkeit auf Rollen
84	Brennball-/Mattenlauf-Formen
86	Grosse Spiele

Seite 88 Anhang

88	Dank
89	Autoren
90	Links
92	Sponsoren