

TRAUMHAFTES INLINE-SKATING

Ein Lehrbuch von
Elvira und Matthias Hoffmann

in Zusammenarbeit mit
dem Deutschen Rollsport-Bund e.V.



Walter Rau Verlag
Düsseldorf



Inhaltsverzeichnis

Danksagung	6	14. Die zehn Gebote der Internationalen Inline- Skating Association (IISA)	77
Vorwort	6	15. Kurse	78
1. Einleitung	7	16. Betätigungsfelder für Fortgeschrittene	79
2. Ein bißchen Geschichte	8	17. Zwei Fans berichten	86
3. Grundsätzliches	11	18. Speedskating-Wettkämpfe international/national	89
4. Ausrüstung	14	19. Wettkampfordnung für Rollschnellauf (Auszüge)	94
5. Sicherheitsausrüstung	20	20. Die zehn Regeln zum Verhalten auf Rollschnell- laufbahnen	107
6. Der gesundheitliche Aspekt	22	21. Blicke über den großen Teich	108
7. Sportliches Gesundheits- Minimalprogramm	24	22. Glossar: "Do you speak Inline?"	110
8. Sportliches Gesundheits- Optimalprogramm	26	23. Zeitschriften und Lehr-Videos	115
9. Ernährung	28	24. Adressen und Kontakte	116
10. Aufwärmen und Stretching	31	25. Zu guter Letzt	120
11. Die ersten Schritte zu ebener Erde und auf Treppen	38		
12. Wartung und Pflege	44		
13. Wie man's macht (neudeutsch: How to do it)	47		