

Kuno Hottenrott/Veit Urban

Adventure Sports

In-Line Skating



Meyer & Meyer Verlag

Vorwort	7
1. Abenteuer - Faszination - Fun	9
RECREATION und FITNESS-SKATING - ein Sport für den Alltag.....	11
STREETSTYLE - die Innenstädte „in große Abenteuerräume, Skate-Parks oder Sportstätten" verwandeln.....	13
STUNT-SKATING - gewagte Sprünge der Freaks auf Stuntanlagen...	15
IN-LINE HOCKEY- ein Mannschaftssportspiel.....	16
SPEED-SKATING und LONG-DISTANCE-RENNEN - Sprint- und Ausdauersport.....	17
2. Die bewegte Geschichte des Skates	21
3. Ausrüstung	27
In-Line Skates.....	27
Fahrwerk.....	30
Protection.....	39
4. Recreation und Fitneß	41
Die „richtige Körperhaltung" einnehmen.....	43
Das Gleichgewicht halten.....	45
Das Prinzip des Skatens: Widerstand erzeugen.....	45
Mit Skates verwachsen.....	45
Erste Bewegungen.....	46
Der Skating- bzw. Schlittschuhschritt.....	47
Das Rollen und Gleiten vorwärts.....	48
Hourglass and C Cutting (Gleiten und Laufen rückwärts).....	52
Hourglass backwards.....	52
C Cutting (rückwärts laufen).....	53
Forwards to Backwards and Backwards to Forwards.....	54
Der Kurvenlauf.....	56
Das Bremsen.....	60
Das kontrollierte Fallen.....	69
Downhill.....	70

5. Streetstyle	75
Ausrüstung.....	75
Anforderungen an den Streetstyle.....	78
Wettkampfformen.....	91
6. Stunt-Skating	93
Ausrüstung.....	95
Anforderungen an das Stunt-Skating.....	95
Wettkampfformen.....	102
7. In-Line Hockey	103
Ausrüstung.....	104
Anforderungen.....	106
Spielregeln.....	115
8. Speed-Skating	117
Let's Talk about Speed.....	121
Kurventechnik der Speed-Skater.....	127
9. Literatur	130
10. Glossar	131