

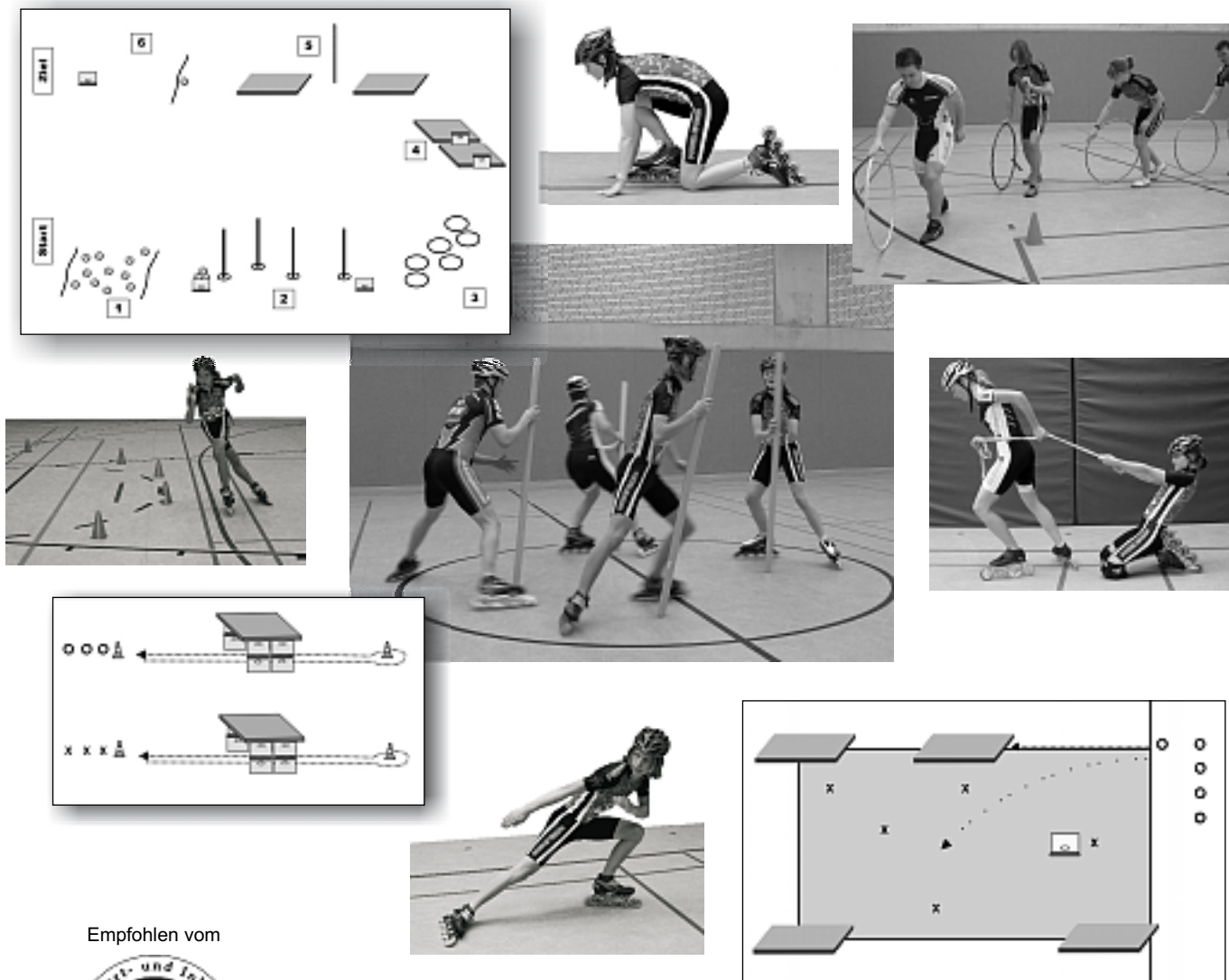
Inline-Skating hat sich bereits nach wenigen Jahren in der Sportszene etabliert. Aus dem anfänglichen Trend hat sich inzwischen eine große Anhängerschaft gebildet, die die unterschiedlichen Disziplinen des Inline-Skatings intensiv und professionell betreibt. So ist der Anspruch an ein Inline-Skating-Buch gewachsen, in dem methodische Übungsreihen und abwechslungsreiche Trainingsangebote die Leistungen der fortgeschrittenen Skater verbessern und das Bewegungsrepertoire erweitern helfen.

Dieses Buch möchte diese Lücke schließen und stellt ein Trainingskonzept für Anfänger und Fortgeschrittene mit einem umfangreichen und abwechslungsreichen Übungskatalog vor. Es ermöglicht das Inline-Skating aus sämtlichen Perspektiven (Spiel, Geschwindigkeit, Akrobatik) kennen zu lernen und auf das wettkampfmäßige Ausüben dieser Sportart (Speedskating, Inline-Hockey, Inline-Basketball etc.) vorzubereiten. Die Inhalte sind für das Jugendtraining entwickelt worden. Der Einsatz im Erwachsenenentraining hat sich aber als ebenso erfolgreich bewiesen.

Das vorgestellte Konzept ist aus der langjährigen Vereinsarbeit mit ambitionierten Jugendlichen und Senioren erwachsen. Die Inhalte wurden seit mehreren Jahren im Training angewandt und stetig verbessert.

Je nach den örtlichen Bedingungen lassen sich die Trainingsinhalte leicht modifizieren und in das eigene Training einbauen. Die zahlreichen Skizzen und Abbildungen sollen helfen die Übungen und Spiele schnell zu verstehen und den Trainingsteilnehmern verständlich zu präsentieren.

Mit 208 Abbildungen und 179 Skizzen



Empfohlen vom



ISBN 978-3-8370-0666-7



9 783837 006667



Praxishandbuch Inline-Skating-Training

Rochhausen - Dionne

# Praxishandbuch Inline-Skating-Training

Sascha Rochhausen

Chantal Dionne



Methodisches Inline-Skating-Training für Kinder & Jugendliche

