

Inhalt

1. Methodische Erläuterungen.....	9
2. Ablauf einer Übungsleiterstunde	11
1. Erwärmung ohne Skates	12
2. Schwerpunkttraining	13
3. Spielerische Übungen.....	13
4. Geschicklichkeitsparcours	13
5. Abschlusspiel	14
6. Beweglichkeitstraining und Entspannung ohne Skates	14
3. Besondere Trainingseinheiten	15
4. Materialverzeichnis	17
1. Geräteübersicht	18
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen	19
5. Übungsleiterstunden	21
1. Aufrichten - Hinsetzen	22
2. Grundposition/Skatingposition	26
3. Gleichgewicht	31
4. Kurvenfahren: Bogentreten	35
5. Fallen: 4-Punkt	39
6. Gewichtsverlagerung I.....	43
7. T-Bremse	48
8. Skatingschritt I	53
9. Rückwärtsfahren.....	58
10. Richtungswechsel I.....	63
11. Fitnesstest I	68
12. Freestyle I	73
13. Übersetzen vorwärts I	78
14. Sprint I	83
15. Tiefstart.....	88
16. Turn around	92
17. Gewichtsverlagerung II.....	97
18. Zielschritt	101
19. Gruppenfahren I.....	105
20. Skatingschritt II	109
21. Einzelstart (Lichtschrankenstart)	114
22. Wettkampfvorbereitung I	119
23. Kurvenfahren: Außenkante	123
24. Bremsen: Knee Stop	127
25. Hindernisse übersteigen/überspringen	131
26. Staffel: American Relay	135
27. Komplexübungen.....	141
28. Richtungswechsel II.....	144
29. Gewichtsverlagerung III.....	148
30. Gruppenfahren II.....	152
31. Kurve: Bogengleiten	156
32. Fallen: Double Kneeing	160

33. Sprint II	164
34. Freestyle II	168
35. Fitnesstest II	173
36. Gruppenfahren III.....	178
37. Übersetzen vorwärts II.....	182
38. Gewichtsverlagerung IV	187
39. Bremsen: Power Slide	191
40. Wettkampfvorbereitung II	195
41. Kreatives Lernen an Stationen	199
6. Vereinsinterner Wettkampf	201
1. Organisation und Material	202
2. Wettkampfablauf.....	202
3. Übersicht Disziplinen	202
4. Geschicklichkeitsparcours 1	203
5. Geschicklichkeitsparcours 2	204
6. Wertungskarte Geschicklichkeitsparcours.....	205
7. Wettkampfkarte.....	206
8. Beispiel Wettkampfkarte	206
9. Anmeldeformular	207
7. Dehn- und Stretchingübungen zur Entspannung.....	209
1. Der Rumpf: Vorderseite	210
2. Der Rumpf: Rückseite	211
3. Der Rumpf: Gesäß/Hüfte	212
4. Der Rumpf: Seite	214
5. Die Beine	215
6. Die Arme.....	217
7. Hals/Nacken/Schulter	218
8. Spiele auf Inline-Skates	219
9. Quellenverzeichnis	231
1. Internetadressen	232
2. Themen-Literaturverzeichnis	232
3. Inline-Skating-Bibliographie	233