

Inhalt

8 Vorwort

10 Die Welt des Inline-Skating

- 12 Fun und Sport für alle
- 13 Geschichte des Inline-Skating
- 14 Formen des Inline-Skating
- 18 Die Inline-Disziplinen

22 Die richtige Ausrüstung

- 24 Soft- und Hardboots
- 26 Lager, Rolle, Schiene, Achse und Spacer
- 31 Der optimale Fitness- und Touren-Skate
- 32 Inline-Skates mit fünf Rollen
- 35 Wartung der Skates
- 36 Ausrüstung unterwegs

38 Sicher skaten

- 40 Ist Skaten gefährlich?
- 41 Schutzausrüstung
- 42 Wo darf man Skaten?
- 46 Versicherungsschutz
- 46 Gefahrenquellen erkennen
- 50 Konditionelle Voraussetzungen

58 Grundlagen der Fahrtechnik

- 60 Überblick
- 60 Richtig fallen
- 62 Kanteneinsatz beim Inline-Skaten

- 64 Kernelemente des Inline-Grundschrilles
- 68 Richtig bremsen
- 75 Ausweichen und Abschwngen
- 80 Kurventechnik
- 83 Ökonomischer Skaten:
 Speed- und Long-Distance-Schritt
- 88 Hindernisse unterwegs

90 Mit Inlinern auf Tour

- 92 Touren-Skaten und Streckensuche
- 94 Infoquellen für die Tourenplanung
- 97 So findet man Wege zum Skaten

114 Inline im Urlaub

- 116 Inline-Skaten weltweit
- 116 Deutschland
- 124 Österreich
- 126 Schweiz
- 127 Niederlande
- 130 Schweden
- 131 Finnland
- 131 Mallorca
- 133 Kalifornien
- 138 City-Skating in New York
- 138 Organisierte Inline-Reisen und Inline-Camps

142 Anhang

- 144 Infos aus dem Internet, Adressen
- 146 Literaturhinweise
- 156 Register
- 160 Über den Autor