

Inline-Skating: Rollenspass für jedes Alter

Inline-Skating ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene attraktiv. Doch auch das will gelernt sein. Am besten mit unseren Einsteigerübungen.

Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt. Das Rollvermögen und das Gleichgewicht sind im Rollsport wichtig. Und: Nur wer schnell und korrekt bremsen und anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich».

Besonders auch das Kurven fahren will gelernt sein. Fortgeschrittene werden mit vielfältigen Sprung- und Drehformen herausgefordert. All das lässt sich spielerisch üben.



Spiele eignen sich hervorragend, um Gelerntes anzuwenden. In Kombination mit bekannten Sportarten (z.B. Inlinehockey) lässt sich die Fahrtechnik feinschleifen. Inline Skates können zudem sehr gut für Ausdauerspiele genutzt werden. Für Ungeübte haben wir Inline-Skating-Übungen und Technikbeschriebe zusammengestellt.

→ [Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO