

## Bewegungstipps: Inlineskaten für Einsteiger

Bewegung auf Rädern und Rollen verbessert die Koordinationsfähigkeit. Wer eine gute Technik beim Inlineskaten beherrscht, sorgt nicht nur für mehr Sicherheit, sondern auch für gesunden Spass. Doch alles will gelernt sein. Am besten mit unseren Einsteigerübungen und den Sicherheitstipps der BFU.



Inlineskaten kennt keine Altersgrenzen, attraktiv ist es für alle. Kinder müssen auch bei ersten Lernschritten nicht zwingend ständig von Erwachsenen überwacht werden. Wichtig ist eine gute Schutzausrüstung und ein spielerischer Zugang zu den ersten Versuchen auf den Rollen.

Für Ungeübte haben wir Inline-Skating-Übungen und Technikbeschriebe zusammengestellt. Die ersten Lernschritte sollten dabei immer in verkehrsfreien Zonen erfolgen.

Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Bremstechnik. Denn nur wer in der Lage ist, schnell zu bremsen und richtig anzuhalten, fühlt sich sicher und ist bereit für kürzere oder längere Ausfahrten.

### Einsteigen leicht gemacht

- Übungen
- Brems- und Falltechnik: Sicherheit geht vor
- BFU: Sicher auf fahrzeugähnlichen Geräten

## Siehe auch

- [Schwerpunktthema: Inline Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**