



INLINESKATEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schutzausrüstung, tiefe Grundhaltung und die richtigen Brems Techniken für sichere erste Kilometer.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schutzausrüstung	Hoch	Helm plus Hand-, Knie- und Ellbogenschützer – senkt Verletzungsrisiko UND Sturzangst.
Hardboot-Skates	Hoch	Fester Sitz und hoher Schaft stützen seitlich und verhindern das Einknicken.
Fersenbremse	Mittel	Für Einsteiger das sicherste Mittel zur Geschwindigkeitskontrolle – dranlassen!

2. BREMS-MATRIX

Wichtigkeit: **Hoch**

TECHNIK	LEVEL	SO GEHT'S
Fersenbremse	Einfach	Scissor-Stellung, Gewicht auf den Bremsfuß – deine erste Wahl.
Schneepflug	Einfach	Innenkanten in V-Stellung – nur für niedriges Tempo unter ~8 km/h.
T-Stop	Mittel	Hinterer Fuß quer als Speed-Check – braucht sichere Einbein-Balance.
Powerslide	Schwer	Aus der Rückwärtsfahrt, Rollen quer – erst mit viel Erfahrung.

3. DIE ERSTEN METER

Wichtigkeit: **Hoch**

BASICS ZUERST

- Fallen zuerst üben:** „Oh no, go low“: tief gehen und Stürze auf Rasen trainieren – das nimmt die Angst.
- V-Walk:** Fersen zusammen, Zehen nach außen gehen – blockiert das Wegrollen und gibt Kontrolle.
- Swizzles:** Beide Füße am Boden auseinander- und zusammen gleiten – schult das Kantengefühl.

4. SICHERHEIT & MINDSET

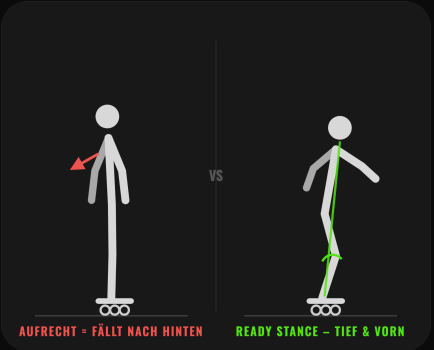
Wichtigkeit: **Hoch**

- Momentum nutzen:** Bordsteine und Kopfsteinpflaster zügig und tief überrollen – Zögern bringt dich zu Fall.
- Angst akzeptieren:** Neue Moves visualisieren und im Schrittempo starten – Tempo kommt von allein.
- Rücksicht fahren:** Auf Wegen defensiv bleiben: Fußgänger haben Vorrang, Überholen mit Abstand.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

FAKTOR 1: TIEF BLEIBEN



Konzept: Durchgedrückte Knie schieben den Schwerpunkt auf die Fersen – Sturz nach hinten.
Tipp: Ready Stance: Knie tief gebeugt, Oberkörper leicht vor – die Knie federn jede Unebenheit ab.

FAKTOR 2: SCISSOR-POSITION

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Parallel stehende Skates bleiben an jeder Kante abrupt hängen.
Tipp: Schrittstellung mit ~70 % Gewicht hinten – die Rollen treffen Hindernisse nacheinander.

FAKTOR 3: BLICK LENKT DIE KURVE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer auf die Füße schaut, fährt unkontrolliert – der Körper folgt dem Kopf.
Tipp: Blick und Schultern in die neue Fahrtrichtung drehen, Gewicht auf den Außen-Skate.



PRO-TIPP: Übe jede neue Technik zuerst im Schongang: Rasen fürs Fallen, ein leerer glatter Parkplatz fürs Rollen. Wer die Umgebung kontrolliert, kontrolliert seine Lernkurve.