



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



Das weltweit kompletteste Lehrbuch über Inline-Technik
11 gute Gründe, die für den Kauf dieses Buches sprechen ...

DER ERSTE

Die Grundlagen des Inline-Skatings: Mit der Grundlagen-Technik werden die Voraussetzungen für den späteren Erwerb der wettkampfspezifischen Bewegungsfertigkeiten gelegt. Es handelt sich hier also um die Bausteine, aus welchen sich die Wettkampf-Technik zusammensetzt.
Ein unentbehrliches Kapitel für all jene, die Anfänger unterrichten.

DER ZWEITE

Die Schulungsübungen: Vertiefung der Grundlagen-Technik und Übungen für Fortgeschrittene – ein nützliches Kapitel für Trainer, welche Athleten mit Wettkampferfahrung betreuen.

DER DRITTE

100 Technik- Übungen: Dieses nützliche Kapitel gibt dem Trainer ein praktisches Instrumentarium in die Hand, das im Training eins zu eins umgesetzt werden kann.

DER VIERTE

Die Methodologie des Unterrichtens: In diesem Kapitel wird das WIE des Unterrichtens thematisiert. Wie kommunizieren, die Sprache des Körpers, Lernvoraussetzungen, die Fehlerkorrektur, die Theorie des Erfolges um nur einige Stichwörter zu nennen.

DER FÜNFTE

Der Abstoss auf der Geraden in den schnellen Disziplinen: Durch die ununterbrochene Anwesenheit seit 1992 an Weltmeisterschaften wurde es möglich, durch Videoaufnahmen und deren Analyse, durch die Erstellung von Lehrfilmen und der Mitarbeit an biomechanischen Studien, die Technik der Spitzenathleten zu beschreiben.

DER SECHSTE

Merkmale des Double-Push: Die weltweit erste Analyse dieser faszinierenden Technik am Beispiel Chat Hedrick, die auf das Jahr 1994-1995 zurückgeht.

DER SIEBTE

Der Double-Push – ein technisches Bezugsmodell: Eine Vertiefung des vorangehenden Kapitels am Beispiel des Ausnahmekönners Joey Mantia, welches auf Aufnahmen aus dem Jahr 2004 anlässlich der WM in Venezuela basiert. Diese detaillierte Analyse beschreibt unter anderem die Bewegungsabstimmung der beiden Beine.

DER ACHTE

Die Kurven: „Carrellamento“ und das Übersetzen werden detailliert und klar beschrieben. Bildsequenzen erlauben eine klare Interpretation dieser komplexen Technik

DER NEUNTE

Die Linienwahl auf der Bahn: Überholmanöver auf Bahnen mit überhöhten Kurven stellen an die Wettkämpfer höchste Anforderungen, und zwar in technischer und taktischer Hinsicht. In exemplarischer Art und Weise werden diese Situationen in diesem Kapitel erläutert.

DER ZEHNTE

Der 300m-Start: Der Start in den Rennen auf Zeit wird hier am Beispiel Gregory Duggento aufgezeigt. Die Technik dieses weltweit erfolgreichsten Athleten in den Sprintdisziplinen wird minutiös analysiert und so die Bewegung in seine Einzelteile zerlegt.

DER ELFTE

Das effiziente Sportgerät: Die Einzelteile des „Systems Inline-Schuh“ werden detailliert beschrieben. Vom Schuh über die Schiene, die Rollen, die Lager bis zur optimalen Materialabstimmung finden sich hier wichtige Informationen um für sich das richtige Material zu finden.

... noch Zweifel?