



# HOW TO HUDORA®

Die ersten Schritte auf Rollschuhen

## Anleitung: Mit Rollschuhen gleiten und stoppen



### Die richtigen Rollschuhe finden

In der Regel sollten die Rollschuhe die selbe Größe wie deine Schuhe haben.



### Ausrüstung anziehen

Einen Helm solltest du immer zur Sicherheit tragen. Auch wenn du irgendwann fortgeschritten bist gibt es immer noch andere Verkehrsteilnehmer, die Dich gefährden könnten.

Protektoren schützen deine Handflächen, Ellbogen und Knie. Egal ob bei Fallübungen oder bei normaler Nutzung, sie schützen Dich vor Kratzern und anderen Blessuren.



### Nimm die richtige Position ein

Beim Rollschuhfahren zählt vor allem die Balance.

Die perfekte Haltung ist eine schulterbreite, ganz leichte Hockstellung, bei der du den Oberkörper minimal nach vorne beugst.

Bewege dich etwas und versuche immer wieder in die Startposition zurückzukommen. Wenn du ein Gefühl für deine Rollschuhe und die richtige Balance gefunden hast, kannst du mit dem nächsten Schritt loslegen.



### Gehen üben

Vor dem richtigen Fahren, solltest du klein anfangen. Stelle deine Füße hierzu wie ein Pinguin auf (Fußspitzen nach außen, Fersen nach innen). Hierbei hältst du die Hockstellung aus Punkt 3 jederzeit ein. Versuche nun einige kurze Schritte nach vorne zu gehen. Dabei solltest du darauf achten, dass deine Fersen immer unterhalb deines Körpers sind.

Sobald du dich wohler fühlst und sicher auf den Beinen stehst, kannst du versuchen die Schritte in die Länge zu ziehen.



### Rollen und gleiten üben

Verlängere nun jede Rollphase und lehne deinen Körper immer in die Richtung des Fußes, der nach vorne gleitet. Denke dabei jederzeit an die Hockstellung.

Fühlst du dich auch beim längeren Gleiten sicher, werde schneller. Jetzt kannst du anfangen Druck auf die Rollen auszuüben und dich somit nach vorne zu schieben. In dem du deine Arme mitbewegst erhältst du Schwung und die Balance.



### Anhalten üben

Bei den meisten Rollschuhen findest du an beiden Schuhen vorne Stopper. Beim Skaten stehen beide Füße parallel zueinander. Hebe nun einen Fuß und drücke die Bremse fest hinter dir auf den Boden. Je mehr Druck du ausübst, desto schneller bleibst du stehen. Wenn du noch nicht sicher genug stehst um so viel Kraft in diesem Bein aufbringen zu können, kannst du deine Hände zur Hilfe nehmen und damit dein Knie herunterdrücken.

[Die passenden Rollschuhe findest du hier!](#) 