

Cross-Skating Trainer

Übungen für Cross-Skater



Frank Röder

Frank Röder

CROSS-SKATING TRAINER

Übungen für Cross-Skater

Dieses ebook wurde erstellt bei

neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

[Titel](#)

[Einleitung](#)

[Warum üben? Wie üben?](#)

[Autodidaktisches Üben](#)

[Die statisch-dynamische Methode](#)

[1 - Erste Standübungen](#)

[2- Erste Standübungen mit Cross-Skates](#)

[3 - Der Skating-Schritt](#)

[Warum es dieses Buch gibt](#)

4 -

5 -

[Impressum neobooks](#)

Einleitung



DIESES BUCH IST NOCH NICHT ZUM VERTRIEB
FREIGEgeben UND NOCH UNVOLLSTÄNDIG!

Wenden Sie sich bitte im Fall einer zu frühen
Veröffentlichung an den Autor, der Ihnen, nach
Veröffentlichung schnellstmöglich ein Original-Exemplar
zukommen lassen wird.

Übung macht den Meister. Und Übungen sind das
Handwerkszeug der Meister. Das gilt in vielen Bereichen
des Lebens und ganz besonders im Sport. Mit dem Üben
und nur mit dem Üben beschäftigt sich dieser Band, das
Thema ist interessant, anspruchsvoll und umfangreich

genug, um damit ein ganzes Buch zu füllen und nicht nur ein Kapitel eines Gesamtwerks. Hier geht es als um Stil und Bewegungstechnik. Mit dem Training, Trainingsmethoden und Trainingsplänen beschäftigt sich Teil 3 der Reihe *Werde Cross-Skater* mit dem Titel "Cross-Skating Trainingsbibel".

In jeder Sportart gibt es spezielle Bewegungen, Haltungen oder Fertigkeiten, die nur dieser Sportart eigen sind. So ist es auch im Cross-Skating, die wegen ihrer Vielseitigkeit als "Ausdauer-Mehrkampf" unter den Outdoor-Sportarten gilt. Oft wird Cross-Skating mit dem Skilanglauf verglichen. Das darf man auch, weil dieser Winter-Sport dem Vier-Jahreszeiten-Sport Cross-Skating ähnlich ist. Doch der Vergleich hinkt etwas und das umso mehr, je mehr man sich intensiv mit dem Cross-Skating Sport beschäftigt. Cross-Skater fahren auf großen Rädern mit enormer Bodenhaftung auf Asphalt oder auf „Dreck“ und gleiten nicht auf langen Brettern über den Schnee. Auch Inlineskater, deren Verwegenheit ich hier in keiner Weise schmälern möchte, können nicht Cross-Skaten, nur weil sie hervorragend inlineskaten können. Die Ansprüche und Aufgaben eines Cross-Skaters sind oft erheblich andere als in den beiden Sportarten. Deswegen erreicht man das Ziel, ein guter Cross-Skater zu werden, auch nicht durch Übungen für Inlineskater oder Skilangläufer, die viel zu oft einfach eins zu eins auf den Cross-Skating Sport übertragen werden. Einen Sport mit Alleinstellungsmerkmalen, die andere Sportarten nicht aufweisen, kann man auch nur mit bestimmten Übungen