

„Inline skaten“

Grundschule

Zusammengestellt von Alois Wieser und Rudi Widmoser

Anfängerschulung:

- 1) Ausrüstungskontrolle: Wichtig: Schutzausrüstung
- 2) Aufwärmen ohne –Gerät

In der Wiese:

- 3) Schuhe anziehen: im Sitzen
- 4) Richtiges Aufstehen: über Kniestellung
- 5) Grundstellung Die Beine sind ca. hüftbreit geöffnet, die Füße befinden sich im Stand in einer leichten V-Position (beim Rollen parallel); Sprunggelenke, Knie und Hüfte sind leicht gebeugt. Die Verbindung von Nase, Knie und Zehen sollte eine senkrechte Linie darstellen.

6) Gleichgewichtsübungen:

- Grundposition: Versuche eine Kniebeuge (bis 90°) ohne Gleichgewichtsverlust, Beugen und Strecken im Wechsel.
- Verlagere dein Körpergewicht abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen, danach nimm wieder die Mittelposition ein.
- Schrittstellung: Ein Fuß ist mindestens eine Schuhlänge vor dem anderen, seitlicher Abstand ca. 15 cm; das Gewicht ist auf beide Skates gleich verteilt; die Gelenke sind gleichmäßig gebeugt; alle Rollen berühren den Boden. Foto!
- Balancieren auf einem Skate: Spannung im Standbein; übe rechts und links im Wechsel.
- Versuche eine einbeinige Standwaage.
- Gleitender Schrittwechsel: auf rollendem Untergrund; abwechselnd die Skates vor- und zurückschieben.

7) Winkelbildung: V-stellung der Skates

8) Drehende Bewegungen: Oberkörper drehen

9) Erste Schritte: V-Schritt, seitwärts

10) Sturzübungen:

⇒ **Vorwärtssturz – meist aufgrund von Hindernissen**

- Absenken des Körperschwerpunktes durch starke Knie- und Hüftbewegung
- Fallen auf die Knie, danach auf Ellbogen und Handballen, Kopf in den Nacken

⇒ **Rückwärtssturz – meist aufgrund von technischen Fehlern**

- Absenken des Körperschwerpunktes durch starke Knie- und Hüftbewegung



- Durch seitliche Drehung kannst du dich mit den Unterarmen (Ellbogen- und Handgelenksschützer) abfangen.

Auf Asphalt:

- 11) Grundstellung
- 12) Gleichgewichtsübungen
- 13) Sturzübungen
- 14) Vorwärtsfahren:

Das Inlineskaten sollte im Anfängerbereich ausschließlich auf ebenen, glatten und vor allem sicheren Flächen (keine Hindernisse wie Gehsteigkanten, Laternen u.Ä.) geübt werden!

1. Startposition: Die Füße werden im Stand in eine leichte V-Position gebracht (Winkel ca. 45°, Abstand: hüftbreit); ein Fuß ist leicht nach vorne versetzt.
2. Fahren: Aus einer gebeugten Grundstellung erfolgt ein Streckeschub des hinteren Beines nach seitwärts außen; drücke dich von der Innenkante der Rollen ab. Danach verlagerst du das ganze Körpergewicht auf das vordere Bein (= Gleiten). Während des Gleitens wird das Schubbein wieder herangezogen, aufgesetzt und mitbelastet. Nun erfolgt ein Streckeschub nach außen mit dem anderen Bein.
3. Beidbeiniges Gleiten: Gehe nach mehreren Streckeschüben - abwechselnd links und rechts, dabei ist auch die zeitliche Aufeinanderfolge des oben beschriebenen Bewegungsablaufes von Bedeutung (= Bewegungsrhythmus) - in eine parallele Gleitposition. Dabei sind die Skates gleich belastet und werden ein wenig versetzt (leichte Schrittstellung) geführt (Fahrsicherheit!).



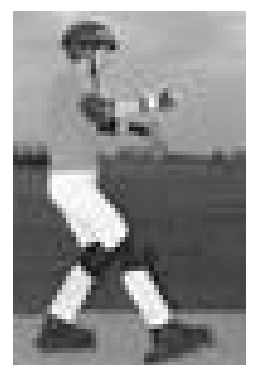
Bremstechniken

1. Kniebremse:

Ein Knie kontrolliert so absenken, dass es sich auf gleicher Höhe mit der erste Rolle des anderen Skates befindet. Das Sprunggelenk dieses Beines so flexen, daß der Schuh auf der vordersten Rolle geradeaus mitläuft.

2. Fersenbremse (Heel-Stop)

Diese Technik des Bremsens ist eine Besonderheit beim Inlineskaten und hat keinen Anknüpfungspunkt bei ande-



ren Gleitsportarten. Üblicherweise ist bei allen Fitness-Skates eine Fersenbremse am rechten Schuh montiert.

- Vorübung im Stand: Gehe in eine Schrittstellung der rechte Fuß ist vorne, das Gewicht ruht größtenteils auf dem hinteren, etwas stärker gebeugten Bein. Nun hebe den Vorfuß (Zehenspitzen) des vorderen Fußes langsam an, bis die Fersenbremse den Boden berührt (nur letzte Rolle und Bremse haben Bodenkontakt). Danach senke den Schwerpunkt über dem hinteren Fuß noch ein wenig ab. Die Arme sind in Seit-Vorhalte, der Oberkörper bleibt nahezu aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Bremsen bei geringer Geschwindigkeit: Der Bewegungsablauf ist derselbe wie bei der Vorübung. Achte auf die richtige Bewegungsabfolge: Schrittstellung, Vorfuß heben, Absenken des Körperschwerpunktes. Nach dem Aufsetzen der Bremse versuche, den Druck auf den Bremsstoppel kontinuierlich zu steigern. Je stärker die Bremswirkung sein soll, umso tiefer muss der Körperschwerpunkt abgesenkt werden. Hinweis: Der Kraftvektor sollte durch den Körperschwerpunkt und den Bremsbacken gehen (geradliniges Bremsen ohne Gleichgewichtsverlust).
- Bremsen bei höherer Geschwindigkeit: Versuche, den Bremsweg allmählich zu verkürzen; übe eine Zielbremsung; Bremsen beim Bergabfahren

Fehler → Korrektur

Der Oberkörper klappt beim Bremsen nach vorne (es entstehen Scherkräfte, die Bremswirkung ist gering). → Anstatt dem Bremsdruck mit dem Oberkörper nachzugeben, solltest du versuchen, den nahezu aufrechten Oberkörper über dem hinteren Fuß abzusinken.

Die Schrittstellung wird im Augenblick des Bremsens fast aufgelöst (ein Heben des Vorfußes ist kaum noch möglich, und geringe Bremswirkung ist die Folge). → Je stärker die Bremswirkung sein soll, umso weiter müssen die Füße in Fahrtrichtung auseinander geschoben werden.

Der Skater beschreibt eine Kurve in Richtung des Bremsfußes (Scherkräfte). → Der Körperschwerpunkt muss im Augenblick des Bremsens in Fahrtrichtung hinter den Bremsstoppel gebracht werden.

Der Blick ist nach unten auf die Skates gerichtet. → Der Blick sollte nach vorne auf ein mögliches Hindernis gerichtet sein.

3. Schneepflugbremse:

Wie beim Skifahren oder Eislaufen ist auch beim Inlineskaten auf glattem Untergrund (z. B. Hallenboden) ein Bremsen mit der Schneepfluggtechnik möglich.

Diese Technik ist nicht für eine schnelle Notbremsung geeignet, ermöglicht aber das dosierte Zurücknehmen der Geschwindigkeit, wobei der Inlineskater auch während des Bremsvorganges steuern kann (notwendig bei Spielen).



- Lass deine Skates in eine relativ weite Grätschstellung auseinander laufen. Nun steuere mit den Zehenspitzen leicht nach innen und übe verstärkten Druck auf die Fersen (hinteren Rollen) aus. Die Rollen beginnen in dieser Stellung zu rutschen und erzeugen die gewünschte Bremswirkung. Während des gesamten Bremsvorganges werden nur die Innenkanten der Rollen belastet.

Steigere die Anlaufgeschwindigkeit; versuche während des Bremsens, durch dosierte Druckverlagerung einen Bogen (Pflugbogen) zu fahren.

Fehler → Korrektur

Die Füße laufen wieder zusammen, die Bremswirkung ist sehr gering. → Versuche eine möglichst breite Schneepflugstellung ein-

zunehmen, drücke die Fersen zusätzlich auseinander. Hinweis: Der Übergang vom Haften zum Rutschen der Rollen ist sehr von der Beschaffenheit des Untergrundes, von der Härte der Rollen und vom Winkel der Rollen zum Untergrund abhängig.

4. Dreh-Stopp (Turn-Stop)

Der Turn-Stop baut auf der Schneepflug-Bremstechnik auf. Er ist für geringe bis mittlere Geschwindigkeiten geeignet.

5. Turn-Stop nach links: Beginn mit einer Schneepflugbremsung. Wenn du merkst, dass die Rollen zu rutschen beginnen, leite die Linksdrehung durch ein starkes Beugen und Belasten des linken Beines (vergleichbar mit einer Zirkelspitze; der Fuß dreht sich auf der Stelle) und ein verstärktes Nach-außen-Drücken des rechten Skates (beschreibt einen Bogen) ein. Während der gesamten Drehung musst du deinen Oberkörper nach rechts gendrehen, um eine ungewollte Pirouette zu vermeiden (Drehimpulse gleichen sich aus). Übe in beide Richtungen.



Übe den Turn-Stop nach einem leichten Auseinanderführen beider Skates ohne vorhergehende Schneepflugbremse. Steigere die Anlaufgeschwindigkeit langsam.

Fehler → Korrektur

- Der bogenäußere Skate rutscht nicht weg bzw. verkantet. →
 1. Auslösen des Schwunges über einen weiten Schneepflug.
 2. Beugen des Innenbeines, kombiniert mit einem Strecken des Außenbeines. Je tiefer du deinen Schwerpunkt in Richtung des inneren, gebeugten Beines bringst, desto spitzer wird der Winkel des rechten Skates zum Untergrund, und desto leichter rutscht dieser weg.
- Der Turn-Stop endet mit einer Pirouette. → Oberkörper, Kopf und Arme gendrehen.
- Beide Skates rutschen nach außen weg - Sturz. → Im Gegensatz zum Abschwingen beim Skifahren oder Eislaufen werden beim Inlineskaten die Füße nicht parallel quer gestellt. Der Schwerpunkt bleibt somit immer oberhalb der Unterstützungsfläche, und ein unkontrolliertes Wegrutschen bzw. Stürzen kann verhindert werden.

6. T-Stop:

Gewicht auf ein Bein (Standbein) verlagern und Balance halten, um das entlastete Bein (Bremsbein) im rechten Winkel hinter dem Stand-

bein zwischen zweiter und dritter Rolle aufsetzen zu können. Alle vier Rollen gleichmäßig belasten. Der Abstand zwischen den Beinen bestimmt das Ausmaß der Bremswirkung und kann durch ein stärkeres Abwinkeln des Standbeines erzielt werden.

Bremstechniken für Fortgeschrittene:

7. Hockey-Stop (Lunge-Stop)

Nach links: In Schrittstellung gleiten und eine parallele Drehung einleiten. Linkes Bein nach vorne schieben und bereits die Außenkante vermehrt belasten. Das Innenbein dreht sich um 180°, wobei das äußere Bein einen größeren Bogen beschreibt, was mit einer kontinuierlichen Gewichtsverlagerung auf das Außenbein einher geht. Die letzte Phase des Stops, ist durch einen vermehrten Druck auf die Innenkanten des Außenfußes gekennzeichnet.

8. Spin-Stop ("Halbmond")

Auf die rechte Seite: Gleiten in der Schrittstellung, Gewicht auf vorderes Bein (linkes) verlagern, hinteren Skate auf die vorderste Rollen stellen. Den Oberkörper nach rechts in die Kurvenmitte drehen und gleichzeitig den rechten Schuh in eine möglichst offene V-Stellung (Ferse zeigt zu Ferse) bringen und gegen die Fahrtrichtung aufsetzen. Die Drehung mit verstärktem Druck auf die Innenkanten beenden. Der ausreichende Abstand zwischen den Fersen und eine Ganzkörperinnenlage erleichtern den Spin-Stop.

9. Bremsen aus dem Rückwärtsfahren:

Ein Bein wird im rechten Winkel gegen die Fahrtrichtung gestemmt.

10. Powerslide

Gesprungen: Im Fahren aus einem Sprung heraus eine 180° Drehung um die eigene Achse und bereits in der Luft die Position eines T-Stops einnehmen. Beidbeinige Landung, wobei das Bremsbein gegen die Fahrtrichtung gestemmt wird. Um zum Sliden zu kommen, muß das Standbein möglichst tief abgewinkelt werden und der Oberkörper so weit abgesenkt werden, daß er eine Linie mit dem Bremsbein ergibt.

Parallelschwinger Slalomfahren:

➤ Voraussetzungen (Übungen zur Wiederholung):

- A-förmige Drehung
- Fische beidbeinig/ einbeinig im Kreis und Achter („Sanduhrlauf“)
- parallele Drehung (Innenfuß vorschieben - Schritt!)
- Fahren auf Innen- und Außenkante (auf 2 Bahnen)



- **Spielform für Slalomfahren:**
 „Wir bilden einen Wurm“ - Hüftfassung, alle fahren die gleiche Linie; zu zweit beginnen, erst dann zu viert.
Variation: jeder 2. versucht, den Slalom gegengleich zu fahren.

- **Slalom durch Markierungshütchen:**
 - Achte auf ökonomischen Körpereinsatz - OK frontal nach vorne ausgerichtet, keine begleitenden Drehbewegungen (Beispieltechnik)
 - Je höher die Geschwindigkeit und je kleiner der Radius, umso stärker sind die Skates gekippt und umso größer ist die Schrittstellung

- **Übungen (=Technikprogramm):**
 - beidbeinig
 - einbeinig
 - Stock in Vorhalte (auf Handflächen, Handrücken)
 - Stock oder Hände hinter die Knie
 - Fersenfassung
 - in ganz tiefer Position
 - einbeinig mit 1 Fuß in Vorhalte
 - einbeinig mit 1 Fuß hinten
 - mit verschiedenen Hand- und Armhaltungen (Hände auf Knie, Hände verschränkt, Arme gestreckt in Vorhalte)
 - mit offenen Schuhen
 - verschiedene Rhythmusübungen
 - Beine hintereinander (=Monoline)
 - Telemark (=Monoline in Hocke)
 - Monoline in tiefer Hocke
 - Hacke - Spitze
 - Kreuzen (für Könnern auch rückwärts)

Übersteigen

Tipps:

- immer nur in 1 Richtung anfangen
- Beugen der Knie ist sehr wichtig
- beim Übersteigen mit dem rechten Fuß: Bremsstoppel beachte n
- Kurve mit Hütchen kennzeichnen; beim Kurvenausgang das erste Mal übersteigen - eventuell Handfassung des Übungsleiters
- **Vorübung:** Kreis mit Handfassung, gemeinsam vorwärts fahren, jeder 2. im Kreis übt das Übersteigen - Problem: die Gruppe wird oft zu schnell



➤ **Aufbau:**

1. **Parallele Seitstellschritte im Stand: bis zur Grätsche zur Seite steigen und schließen**
2. **Bogentreten** in beide Richtungen (Kreis mit 10 m Durchmesser)
3. **Überkreuzen im Stand:** Seitstellschritt nach li, re Fuß beiziehen und seitlich vor li Fuß setzen... Richtungswechsel
4. **Übersteigen rechts:** Übersteigen über li Fuß, gleichzeitig erfolgt ein Streckschub des linken Beines nach außen über die Außenkante der Rollen (= Scherstellung)
5. **Achterschleifen** fahren

Rückwärtsfahren

- **Wichtig:** Rückwärtsschauen über die Schulter
 - Aus der Pflugstellung rückwärts gehen
 - Sanduhrlauf vw. und rw. am Stand - zuerst mit Handfassung des Partners
 - Sanduhrlauf rw. beidbeinig (=Fischerl rw.): verkehrte V-Stellung, Winkel 45°, doppelte Handfassung durch Partner, dieser fährt Fische vw. und passt sich dem Rhythmus des Rückwärtsfahrenden an
 - Sanduhrlauf rw. einbeinig in Kreisbogen mit Partner
 - Sanduhrlauf rw. einbeinig links und rechts im Wechsel: Partner im Rhythmus, nicht gegensteuern ! (=Schlangenfahren)
 - Paralleles Rückwärtsfahren mit Partner (=Schwingen)
 - Rückwärtsschwingen ohne Partnerhilfe



Zu beachten: Der Helfer sollte sichern, aber nicht stützen - d.h.: leichtes Nachgeben in den Händen !
 Ein Problem ist meist die zu starke Körpervorlage - **Tipp:** Aufrichten des Oberkörpers !

- **Umdrehen:**
Arten des Richtungswechsels:
 - **Umsteigen:** besser von rw. auf vw.
 - **Umschleifen:** aus Spin-Stop, der nicht zu Ende gefahren wird, ohne Kanteneinsatz
 - **Umrollen**
 - **Umspringen:** Schrittstellung, mit allen 8 Rollen landen, Knie zusammen, zuerst am Stand

Spiele für Anfänger und Fortgeschrittene:

- **BREMSSPIEL:** verschiedene Bremsvarianten auf Zuruf, während sich die gesamte Gruppe auf dem Spielfeld bewegt - z.B.: 1= Heel-Stop, 2= T-Stop, 3= Fallen, 4= Kniestop

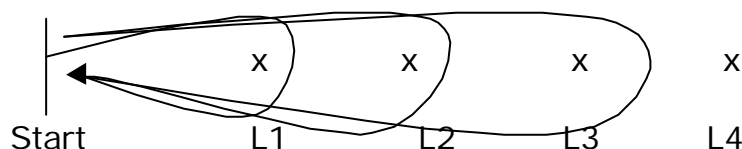
- **FANGENSPIELE:**

- **Versteinern**
- **Schleifenraub**
- **Hütchenraub:** 2 Wächter verteidigen 10 Hütchen, die Räuber müssen die Hütchen einzeln in ihre Zone bringen, wenn Wächter Räuber fängt II neuer Versuch
- **Fangenspiele im Kreis:** 2 stehen hintereinander, 1 Hase + 1 Jäger; stellt sich Hase hinter 1 Paar II 1. In der Reihe wird neuer Jäger, ursprüngl. Jäger wird zum Hasen
- **Tunnelfangen:** paarweise, versteinertes Paar gibt sich die Hände und bildet einen Tunnel. Paar, das erlöst, muss **durch** Tunnel durchfahren
- **Wurmfangen:** Zweier- oder Dreiergruppen bilden einen Wurm durch Hüftfassung, 2-3 freie Fänger versuchen sich anzuhängen. Gelingt es, wird der Kopf des Wurms zum neuen Fänger



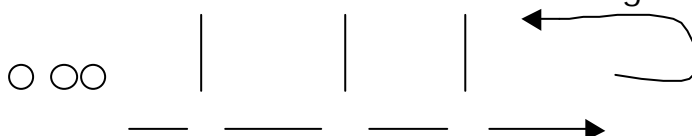
- **STAFFELSPIELE:**

- **Bremsstaffel:** 2 gleich große Gruppen, Startläufer skaten bis zu markierter Linie (ca. 20m entfernt), exakte Bremsung, zurück zu Start, wieder exaktes Bremsen und Übergabe.
- **Verfolgungsrennen:** Dreiergruppen, ovaler Rundkurs mit Wechselzone, Start- und Ziellinie. Jeder Läufer 2 Runden, fliegender Wechsel
- **An- und Abhängestaffel**
- **Staffeln** um verschieden weit entfernte **Wendemale**



- **Staffel zu zweit:** Vordermann zieht Hintermann mit Sprungschnur – „Pferd und Wagen“
- **Staffel mit Stäben:**

Jeweils zu dritt: 2 halten den Stab und fahren mit anderen Stabträgern in der Reihe; die 3. Jeder Gruppe fahren unter den Stäben durch und laufe dann zurück bis sie in der Reihe wieder ganz hinten stehen.



- **BALLSPIELE:**

- **Rollbasketball** (mit Ball nur 3m fahren !)
- **Völkerball**

- Fußball/ Handball
- Inlinehockey

Spielerische Laufformen

1. Einzelübungen:

- ☺ Wer kann aggressiv, sanft, vorsichtig, lustig, traurig, niedergeschlagen, etc. fahren?
- ☺ Fortbewegung von Tieren nachahmen (Gruppenmitglieder raten).
- ☺ Fahren in bestimmter Körperhaltung (Lehrer stellt Bewegungsaufgaben)
 - 1=kleinst mögliche Haltung einnehmen („Zwergellauf“)
 - 2=mittlere Position einnehmen
 - 3=gestreckte Haltung einnehmen
- ☺ während der Fahrt jonglieren
- ☺ mit einem Blatt Papier auf der Brust fahren – wer schafft es am weitesten?

2. Partnerübungen:

- ☺ „Schattenfahren“
- ☺ A schließt die Augen, B spielt Blindenführer
- ☺ gegenseitiges zuwerfen von Tennisbällen, Frisbees, etc.

3. Gruppenübungen:

- ☺ hintereinander synchronfahren
- ☺ nebeneinander synchronfahren
- ☺ „Anführer“ stellt Bewegungsaufgabe, die Gruppe macht alles nach
- ☺ Fahren in verschiedenen Formationen: Kreis, Viereck, Dreieck, Kreuz, etc.
- ☺ Bewegungsaufgaben: Wer kann die engsten Kurven fahren?
- ☺ Wer erreicht die größte Seitlage?

Verhalten und Sicherheit im Straßenverkehr

Hilfsmittel: Stangen und Stäbe, Kreide.

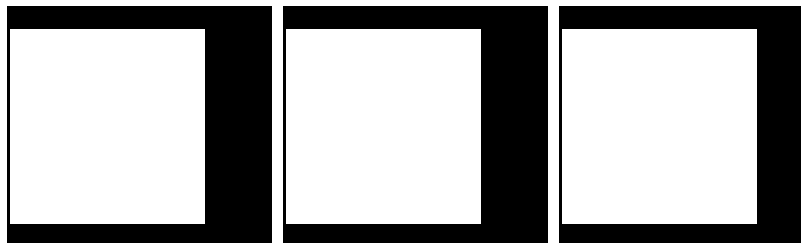
1. Zielbremsen (Kreidestrich)
2. Möglichst schnelles Bremsen: welche Bremsart ist am schnellsten: Heel-Stop oder T-Stop?
3. „Kniebremse“ als Notbremse wiederholen
4. Übungen zum Fahren in der Gruppe/zum schnellen Reagieren:
 - Gruppe fährt langsam in 2-3m Abstand, der hinterste fährt zwischen den anderen an die 1. Stelle vor.

Vorübung: Gruppe steht!



- Gut für die Reaktion: fahren gegen die Laufrichtung der Gruppe Π d.h. der 1. Fährt an die letzte Position
- 5. Schattenfahren (geringer Abstand)
 - Variante: versetzt fahren – zuerst mit Handfassung**
- 6. Trainingsstationen für Straßenhindernisse:
 - Gehstiegstufen (evtl. Sprungübungen über Querstange)
 - Straßenbahnschienen (aufgelegte Stäbe)
 - Belagswechsel
 - Kanalgitter

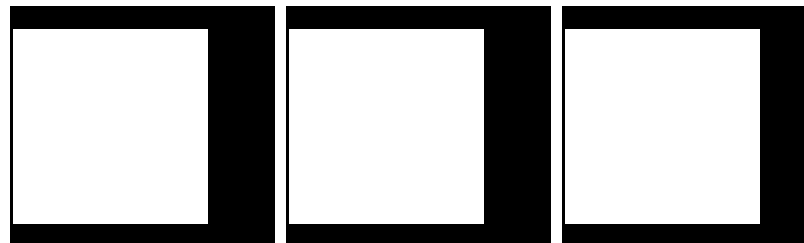
Schuhtypen



Recreational

Fitness

Hockey

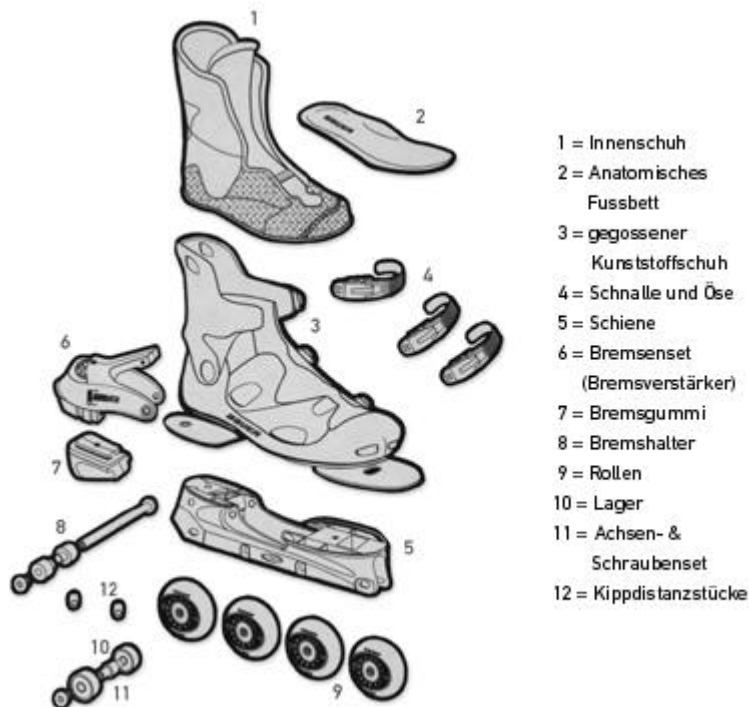


Aggressive

Speed

Downhill

Schuh Aufbau



Die Rollen:

Im **FITNESS-Bereich** verwendet man eher breitere Rollen, um eine höhere Stabilität zu erreichen.

Der **Durchmesser** sollte zwischen 76 und 80 mm betragen.

Die **Härte** wird in Durometer angegeben und wird mit einem A abgekürzt. Sie geht von 74A (sehr weich) bis zu 100+A (sehr hart). Empfohlene Härte: rauer Asphalt – 75A bis 78A, feiner Asphalt – 80A bis 84A, feiner Beton – 82A bis 86A, Kunststoff (Halle) – 75A bis 81A.

Weitere Informationen

Erforschung und Prävention von Inlineskate-Unfällen

Bestellung des Inline-Pakets „No risk but fun“

- **Institut „Sicher Leben“**,
 Zaunergasse 4, 1030 Wien,
 Tel.: 01/715 66 44-0, Fax: 01/715 66 44-30,
 E-Mail: sicher.leben@kfv.telecom.at

Informationen zum Unterricht

- **Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten**,
 Minoritenplatz 5, 1014 Wien,
 Tel.: 01/531 20-2238, Fax: 01/531 20-2599,
 E-Mail: sepp.redl@bmuk.gv.at

Ausbildungsstellen

- **Bundesanstalten für Leibeserziehung**:
 Graz: Engelgasse 56, 8010 Graz,
 Tel.: 0316/32 79 80, Fax: 0316/38 39 56
 Innsbruck: Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck,

Tel.: 0512/28 13 66, Fax: 0512/29 32 21
Linz: Auf der Gugl 30, 4020 Linz,
Tel.: 0732/65 23 52, Fax: 0732/60 09 20
Wien: Auf der Schmelz 6, 1150 Wien,
Tel.: 01/982 26 61-155, Fax: 01/982 26 61-288

Österreichischer Rollsportverband

- Kundmangasse 24/3, 1030 Wien,
Tel.: 01/714 02 03, Fax: 01/714 02 04,
E-Mail: oersv@oersv.or.at

Infos über Inline-Skaten im www

Skate-Kurse in Österreich:

www.oersv.or.at

Allgemeine Inline-Infos:

www.inline-marathon.at
www.inline-online.de
www.salomonspeed.com
www.inlinenews.de
www.speedskater.de

Verbände und Vereine:

A: www.oersv.or.at
D: www.handbike.de

Night Skating-Events:

www.pari-roller.com
www.muenchner-blade-night.de

Inline Weltweit:

www.speedskating.at
www.roller.ch
www.inline-worldcup.com
www.inlineskating.about.com
www.exydo.com
www.outonstreet.ch
www.karthago.de
www.skating.com
www.swiss-inline-cup.ch
www.767.bluewindow.ch
www.skatemunich.de
www.rollernet.com
www.skate-zentrale.de
www.skatetour.com
www.doublepush.com
www.cityskating.at