



## Inline Laufschiule



### Grundausstattung für die Laufschiule

#### Vorwort

Skater machen sich früher oder später Gedanken über Fortschritte, Techniken und Ausrüstung. Eine gute Ausrüstung steht jedoch an erster Stelle damit Techniken korrekt erlernt und Fortschritte erzielt werden können! Das soll aber bitte nicht in eine Materialschlacht ausarten, vielmehr muss eine solide und passende Grundausstattung angeschafft werden, um sich stetig verbessern zu können und um den Spaß nicht zu verlieren!

Im Folgenden werden wesentliche und ergänzende Bestandteile aufgeführt, für Skater, die eine komplette Neuanschaffung tätigen müssen oder zum Aufwerten des vorhandenen Equipments. Zu allen Themen werden preiswerte bis hin zu hochpreisigen Komponenten vorgestellt, es handelt sich dabei um Empfehlungen, die aus unserer Erfahrung hervorgehen.

Abschließend ein persönliches Anliegen:

Bevor Du einfach irgendeine günstige Ausrüstung anschaffst, nur um ein wenig Geld zu sparen, sprich uns bitte unbedingt an. Gekauft ist gekauft und der Frustfaktor ist enorm, wenn du kurz drauf merkst, dass die Skates hinten und vorne keinen Halt bieten und die Schutzausrüstung total minderwertig ist. Nach zwei Wochen hast du keine Lust mehr...

Das gilt im speziellen für die Ausrüstung von Kindern. Der Nachwuchs muss erst einmal die Muskulatur aufbauen und stärken, um stabil in den Skates zu stehen. Wir wollen unter keinen Umständen, dass die Kleinen Schmerzen beim Skaten bekommen, geschweige denn Haltungsschäden durch minderwertige und schlecht passende Ausrüstung.

Keine Sorge, wir achten aufs Budget. Wir wollen zusammen Skaten, nicht arm werden!

Frag uns bitte, wir helfen gerne weiter!

Beste Grüße

Euer Coaching Team



**SPORT  
VEREINIGUNG  
BESELICH e.V.**  
★ TOGETHER FOR FUTURE ★

## Inline Laufschiule



### Grundausrüstung für die Laufschiule

#### Fitness Inlineskates

Für den Einsatz in der Laufschiule und Zuhause braucht man natürlich eine ordentliche Ausrüstung. Bekannte und renommierte Hersteller wie Rollerblade, Powerslide, Roces oder K2 bieten Fitness-Skates für Kinder und Erwachsene an, die zum Einstieg geeignet sind.

Der Schuh ist weich gepolstert sowie beweglich und bietet viel Komfort. Die Skates für die ganz Kleinen werden sogar größenverstellbar angeboten. Es sollte in jedem Fall beachtet werden, dass der Stopper abmontiert werden kann. Am besten direkt!

Für Kinder empfehlen sich Rollen in der Größe von 60 – 72 mm. Damit sind sie wendig und stabil, aber nicht zu schnell. Die Rollen sind griffig und die Kugellager angemessen.





**SPORT  
VEREINIGUNG  
ESELICH e.V.**  
★ TOGETHER FOR FUTURE ★

## Inline Laufschiule



### Grundausrüstung für die Laufschiule

#### Hockey Inlineskates

Ganz klar, für den optimalen Schutz beim Inlinehockey bedarf es Hockey Skates. Aber auch die Showtanzgruppe der Falcons ist mit diesen Schuhen unterwegs. Bauer, CCM, Graf, Mission oder Tour sind nur einige der namenhaften Hersteller in diesem Segment.

Hockey Skates sind ein wichtiger Grundstein zum Erlernen einer korrekten Lauftechnik. Der Schuh wird recht eng geschnürt und bietet anfangs mäßigen Komfort. Die feste Außenschale ist innen leicht und anatomisch gepolstert. Auch hier kann man bis zu einer gewissen Größe verstellbare Skates bekommen. Stopper gibt es nicht!

Die Rollen sind griffiger und die Kugellager schon etwas hochwertiger.







## Grundausrüstung für die Laufschiule

### Protektoren

Sitzfeste Skatehelme bieten einfach den besten Schutz, wenn man gerade mit Rollen unter den Füßen unterwegs ist. Ganz egal ob in der Laufschiule, beim Hockey oder in der Showtanzgruppe. Ein einfacher Fahrradhelm ist leider für die Art der Stürze beim Skaten nicht ausgelegt und kann sogar eher Schaden hervorrufen als dass er den Kopf ausreichend schützt. Keine Angst, denn Stürze sind wirklich selten!

Im Training muss sich der Nachwuchs auf ausreichenden Schutz durch passende und gepolsterte Ausrüstung verlassen können. Die Protektoren für Knie, Ellbogen und Handgelenke sollten also mehr sein als eine Plastikschiule mit Klettverschluss.

TSG ist die Schutzausrüstung der in Deutschland ansässigen Firma Titus. Die Sets und Helme sind robust verarbeitet und vom Preis her überschaubar. Erwachsene finden hier ebenfalls die passende Ausrüstung für die Laufschiule.





**SPORT  
VEREINIGUNG  
ESELICH e.V.**  
★ TOGETHER FOR FUTURE ★

## Inline Laufschiule



### Grundausrüstung für die Laufschiule

#### Einlegesohlen

Einlegesohlen sind für den richtigen Sitz der Skates sehr wichtig. Dabei ist es egal ob man einen Fitness- oder Hockey Schuh hat. Selbst oberklasse Skates haben lediglich eine ganz dünne Einlegesohle, die man eher als Nietenschutz für die angeschraubte Schiene bezeichnen kann.

Wichtig ist in erster Linie, dass der Fuß nicht zu tief im Schuh steht. Das gibt nämlich Druckstellen und müde Füße, zudem können auch Haltungsschäden entstehen. Der Fuß kann erst richtig umschlossen und gehalten werden, wenn dieser die richtige Position hat.

Hersteller wie z.B. CCM, Colomax, Currex, oder Superfeet bieten Einlegesohlen in allen erdenklichen Varianten und Passformen an. Manche sind thermoformbar, manche sind individuell einstellbar, manche sind aber auch einfach gehalten, gut und zweckdienlich.





**SPORT  
VEREINIGUNG  
ESELICH e.V.**  
★ TOGETHER FOR FUTURE ★

## Inline Laufschiule



### Grundausrüstung für die Laufschiule

#### Gewachste Schnürsenkel

Für einen permanent guten halt in Hockey Skates sind gewachste Schnürsenkel erforderlich. Es gibt zwar etliche Anbieter die Ihre Schnürsenkel als gewachst anpreisen, jedoch stellt man erst beim anfassen fest, ob man die richtigen gekauft hat.

„Texstyle, Gewachst, Molded“ sind die Stichworte die man bei der Suche beachten sollte. Diese sind spürbar gewachst, sehr steif in der Haptik. Zudem sind die Enden heiß verpresst und NICHT ummantelt. Einfach im Store anrufen und fragen wenn es im online shop nicht zu erkennen ist. Wenn es beim einziehen in die Ösen etwas schwer geht, sind es die richtigen.

