



# Obsah

8

Všem začínajícím rollerům

9

Dějiny inline bruslení

10

Začínáme

12

Jezdi ohleduplně

14

Rozcvička

16

Na start!

18

Odraz a skluz

20

Jak zastavit

22

Bezpečně padat

24

Jak zatáčet



26

Zatáčení „crossover“

28

Bruslení pozadu

30

Z kopce a přes překážky

32

Skoky

34

Soutěže

35

Slovníček

36

Rejstřík a poděkování