

Wer zum ersten Mal auf Ski steht, für den ist der Fall klar: ab in die Skischule! Auch beim Inline-Skating bringt das Lernen in der Gruppe entscheidende Vorteile und schnelle Fortschritte.

VON PETER DECURTINS
UND ANDREAS GONSETH

Die rasende Schussfahrt bringt nicht selten den grossen Geschwindigkeitsgenuss – bis es ans Bremsen oder Ausweichen geht. Damit der regelmässige Inline-Spass nicht nur auf unbefahrenen Strassen und ohne unvorhergesehene Hindernisse statt-

finden kann, sollte man aber schon ein paar grundlegende Manöver kennen. Nur wer sich wirklich sicher fühlt auf seinen schnellen Flitzern, kann das typische Rollgefühl auch in vollen Zügen geniessen.

Die Schweiz ist prädestiniert für den Inline-Sport. Viele geteerte Strassen, viele Radwege, gemütliche Seepromenaden. Was fehlt, sind die gesetzlichen Grundla-

gen und manchmal (noch) die Toleranz zwischen Fussgängern, Radfahrern und Skatern. Wer aber an einem schönen Sonntag zum Beispiel rund um den Greifensee unterwegs ist, erlebt ein friedliches Nebeneinander all dieser Ausflügler. Noch ein zwei Jahre und Inline-Skating wird definitiv sein «Trend-Image» abgestreift und sich als wichtige Facette im Schweizer Bewegungsverhalten etabliert haben.

Je souveräner und technisch besser sich die Skater bewegen, desto grösser wird auch die Akzeptanz der übrigen Verkehrsteilnehmer sein. Alleine fehlt meistens das Wissen und auch die Disziplin, die Technik richtig zu erlernen. Einfache Tipps einer Fachperson können schnell grosse Fortschritte bewirken. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, was Sie in der Gruppe alles lernen können.

Rolle **nde** Skischule



FOTOS: THOMAS KRAUER

«Richtig» Stürzen

Unkontrollierte Stürze nach hinten sind nicht nur gefährlich, weil man hinten keine Augen hat, sondern weil man beim Sturz selber durch die Rücklage noch einmal über die hinterste Rolle voll beschleunigt – oft sehr überraschend und ruckartig. Die Folge: Im schlimmsten Fall ein Sturz auf den Hinterkopf oder aufs Steissbein, im zweit-schlimmsten Fall der Sturz auf die Handgelenke, die zum Schutz ausgefahren werden. Nicht zuletzt deshalb ist der Handgelenksbruch eine typische Verletzung beim Inline-Skating. Voraussetzung für sicheres Skaten ist also, bei heiklen Situationen im Voraus reagieren zu können. Bei Gefahr tief hinunter in die Knie gehen, sich im Notfall auf die Knieschoner absacken lassen und mit Ellbogen- und Handgelenksschonern auffangen. So bleiben die anderen Körperstellen frei von Schürfwunden – sofern man eine komplette Schutzausrüstung trägt.



Gleichgewicht und Geschicklichkeit

Ein stabiles Gleichgewicht und ein gewisses Mass an Geschicklichkeit sind wichtige Voraussetzungen, um sicher und unverkrampft den Inline-Sport geniessen zu können. Eine gute Übung ist das «Töggelifahren». Egal ob parallel im Slalom, auf einem Bein oder gar wie die Könnern mit «verkreuzten» Beinen, Geschicklichkeitsübungen fördern die Beweglichkeit und die Sicherheit auf den Skates.

Verschiedene Bremsvarianten

Bremsen ist nicht nur ein notwendiges Übel, sondern durchaus auch eine kreative und vielfältige Angelegenheit. Hockey-Stopp, T-Stopp, Schneeflug, Fersenstopp, Umschleifen... Der Varianten gibt es viele und je mehr man davon beherrscht, desto routinierter ist man allen Situationen gewachsen.



Spass mit Hilfsmitteln

Gerade für unsichere Einsteiger bieten gezielt eingesetzte Hilfsmittel eine wichtige Stütze, die ersten Schritte und Manöver zu erlernen. Mit Spielgeräten wie Frisbee und Bällen oder Mannschaftsspielen wie Inline-Hockey oder sogar Fussball wird die Inline-Technik «spielend» erlernt.



Stop and go Inline-Grundkurse

Erlernen Sie die Grundtechniken im Inline-Skating in einem halbtägigen Gruppenkurs an folgenden Daten (Informationen unter Tel. 052/212 64 74 oder Natel 079/207 46 23):

- Frauenfeld, 6. Mai, Samstag, 14–17 Uhr
 - Kloten, 7. Mai, Sonntag, 9–12 Uhr
 - Buchs, 21. Mai, Sonntag, 9–12 Uhr
 - Frauenfeld, 3. Juni, Samstag, 14–17 Uhr
 - Kloten, 4. Juni, Sonntag, 9–12 Uhr
 - Kloten, 18. Juni, Sonntag, 9–12 Uhr
 - Winterthur, 24. Juni, Samstag, 14–17 Uhr
- Preis: Fr. 60.– pro Person (FIT for LIFE-Abonnenten erhalten 20% Ermässigung auf Halbtageskurse).

Kontrollierte Schussfahrt

Es rollt, und rollt und rollt – was nun? Wohl jeder kennt diese Situation und ist froh, wenn er sie vermeiden oder kontrollieren kann. Das Pflugdrehen zum Beispiel gibt es nicht nur beim Skifahren, auch beim Inline-Skating kann es eine wichtige Hilfe sein, kontrolliert eine Abfahrt hinunterzukommen.



NOTHING COMES CLOSE TO SHIMANO



Ob Sie ein Pro, ein Amateur oder ein Hobby-Fahrer sind, SHIMANO bietet Ihnen am meisten Spass mit bester Leistung. Scheibenbremsen von SHIMANO – die starke neue Art zu stoppen.

SHIMANO

THE ORIGINAL BIKE COMPONENTS

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Fahrradfachhändler oder an Cilo Bike Service SA, Chemin de l'Orlé 30A, 1032 Romanel, Tel. 021 641 63 30, Fax 021 641 63 82.

Shimano empfiehlt Workshop™-Schmiermittel.