

Besser
Inline-Skaten:
Tipps und
Tricks

KEINE
ANGST
VOR

TEMPO



Inline-Skating ist fast wie Fliegen – wenn da nur nicht im Hinterkopf die Gefahr eines Sturzes mitschwingen würde. Umsichtiges Vorausschauen und etwas Geschicklichkeit auf den Skates erhöhen die Sicherheit aber ungemein, vor allem auch beim Fahren in der Gruppe. Wir zeigen, wie Sie auch knifflige Strecken meistern.

TEXT UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

Inline-Skating ist dynamisch, fordernd, sanft. Alle grossen Muskelgruppen werden ganzheitlich beansprucht und die Gelenke gleichzeitig geschont, wodurch das Inlinen zu einer äusserst attraktiven Gesundheitssportart geworden ist. Und obwohl die so faszinierende Sportart in den letzten Jahren sprichwörtlich etwas unter die Räder geraten und der Boom der Jahrtausendwende deutlich abgeflacht ist, stehen bei Anlässen wie beispielsweise dem Gigathlon oder bei Rennen der Swiss Skate Tour jeweils mehrere Hundert Skater auf den schnellen Rollen und frönen dem Speedrausch in der Gruppe. Denn im Windschatten des Vordermannes lässt es sich scheinbar anstrengungslos über den flachen Asphalt gleiten, lautlos, geschmeidig, fast schwerelos.

Doch so einfach man mit den rollenden Flitzern hohe Geschwindigkeiten erreichen kann (geübte Skater bringen es im Flachen auf Durchschnittsgeschwindigkeiten von rund 40 km/h und bei Abfahrten auf Höchstwerte gegen 80 km/h), so rasch geraten weniger Geübte durch etwas Unvorhergesehenes aus dem Gleichgewicht, was bestenfalls kurzfristige Adrenalinschübe verursacht, aber auch rasch mit einer schmerzhaften Schürfung oder noch drastischeren Konsequenzen ausgehen kann. Die gute Nachricht: Mit etwas

Routine sind die allermeisten Stürze vermeidbar und mit dem Trainieren von einigen wenigen Übungen kann man seine Sicherheit auf den Skates wie auch die Bewegungstechnik massiv verbessern.

Kontrolle wichtiger als Totalstopp

Das bestätigt Martin Hänggi, mehrfacher Schweizer Meister im Inline-Skating und Eisschnelllaufen sowie für Rollerblade seit vielen Jahren Instruktor zahlreicher Kinderkurse: «In vielen Situationen ist es das mangelnde Vertrauen in das eigene Können, das zu überstürzten und unkontrollierten Aktionen führt. Wenn man beim Skaten immer wieder auch Geschicklichkeitsübungen einbaut, fühlt man sich speziellen Gefahrenmomenten wie während einer Abfahrt, vor einer Kurve oder im Pulk wesentlich besser gewachsen und kann richtig reagieren.»

Fersenstopp, T-Stopp, Pflug, Parallelschwingen – die verbreitetsten Brems-techniken gehören zwar zum Standardrepertoire, das laut Hänggi «immer wieder geübt werden sollte», das Beherrschen derselben biete aber noch keine Garantie, nicht in heikle Situationen zu kommen. «Oft macht es in kniffligen Situationen gar keinen Sinn, so schnell wie möglich auf null abbremsen zu wollen», sagt Hänggi, «denn aus technischer Sicht – anders als beim Radfahren – ist eine Schnellbremsung auf Inlines nicht rasch und problemlos möglich. Vielmehr ist es entscheidend,

die Ruhe zu bewahren und die richtige Entscheidung, zum Beispiel zum kontrollierten Abwärtsfahren, treffen zu können.»

Für die meisten schwierigen Situationen gibt es eine Lösung, man muss sie nur abrufen können. Damit Ihnen rasante Ausfahrten oder gar Wettkampfeinsätze keine Furcht mehr einflössen, zeigt Ihnen Martin Hänggi auf den folgenden Seiten die wichtigsten Tipps und Übungen:



Grundposition tief- und breitbeinig SCHÖN LOCKER BLEIBEN!

Wie beim Skifahren gibt es auch beim Inline-Skating eine Grundposition, in der man auf praktisch jede Situation reagieren kann: tiefer Körperschwerpunkt, hüftbreite Skates, Blick nach vorne gerichtet, Hände in Bereitschaftsstellung. Sobald es schneller wird, ist diese Ausgangsposition am besten geeignet, rasch und richtig handeln zu können. Wer unsicher ist und Angst hat, richtet sich auf und verliert dadurch leicht das Gleichgewicht.

SPIELENDE LERNEN!

4 Grundübungen für eine bessere Inline-Technik

Ein wesentliches Element beim Inline-Skating ist das «Spiel» mit der Innen- und Aussenkante der Rollen. Während Einsteiger meist nur auf der Innenkante (Skaten mit X-Beinen samt Einknicken gegen innen) unterwegs sind, erfolgt beim geübten Skaten oder beispielsweise auch in Kurven ein Wechsel von der Innenkante zur Aussenkante oder umgekehrt. Mit den folgenden Grundübungen erlernen Sie die korrekte Inline-Technik, und gleichzeitig üben Sie den spielerischen Umgang mit den Rollen. Wenn Sie die 4 Grundübungen regelmässig auf beide Seiten ausführen und zusammenhängen, erreichen Sie automatisch einen ökonomischen und effizienten Bewegungsablauf, bei dem Sie sicher über dem Skate stehen.



Aussen- oder Innenkante? Das «Erfühlen» der Rollenposition ist beim Inline-Skating ein entscheidendes Technikelement.

1) KREISFAHREN MIT KANTENWECHSEL

Aus dem Rollen mit parallelen Skates auf die Innenkante der Rollen (X-Bein-Stellung) abkippen und diese nach der Hälfte auf die Aussenkante der Rollen umkippen (O-Bein-Stellung) und den Kreis fertig fahren.

2) HALBKREISFAHREN EINBEINIG

Wie Übung 1, aber nur noch mit einem Bein. Einen Skate auf die Innenkante der Rollen abkippen, nach aussen drücken und dann auf die Aussenkante kippen und einbeinig den Kreis fertig fahren – der andere Skate rollt weiterhin geradeaus.



3) AUFSTELLEN AUF FUSSSPITZE

Beginn wie bei Übung 2 mit dem Nach-aussen-Drücken des Skates. Am äussersten Punkt den Skate auf die Fussspitze bzw. die vorderste Rolle stellen und mit Bodenkontakt den Skate wieder zurück zum Standbein führen.



4) ANHEBEN UND RÜCKFÜHREN DES SKATES

Beginn wie bei Übung 2 mit dem Nach-aussen-Drücken des Skates. Am äussersten Punkt des Kreises den Skate auf die Fussspitze bzw. die vorderste Rolle stellen wie bei Übung 3, dann aber

den Skate ganz vom Boden anheben und ihn mit nach unten gerichteter Fussspitze (relativ knapp über dem Boden) wieder zum Standbein in die Ausgangsposition zurückführen.



Beim Inlinen wird der Skate nach dem Abstoss mit nach unten gerichteter Fussspitze knapp über dem Boden zurückgeführt. Einsteiger heben den Skate beim Abstoss meist viel zu weit vorne und mit der Fussspitze nach oben an.





LIMITED EDITION

Exklusiv bei:
Ironman Zürich • Ironman Klagenfurt
Ironman Nizza • Ironman Frankfurt
Challenge Roth

www.skinfit.ch

BREMSTECHNIKEN

Tempokontrolle bringt Sicherheit

Vorausschauendes Fahren, Antizipieren von möglichen Gefahren sowie frühes Reagieren und geschicktes Ausweichen verhindern so manchen Zwischenfall. So kontrollieren Sie Ihr Tempo:



FERSENSTOPP

Körper kompakt und geduckt; hinteres Bein angewinkelt mit nach vorne gedrücktem Knie, Bremsbein nach vorne schieben, Fussspitze anheben mit kräftigem Druck auf Fersenstopper. Arme etwas vor dem Körper in Bereitschaftshaltung.

Fehler: Zu aufrechte Position und/oder Rücklage. Hinteres Bein praktisch gestreckt, vorderes Bein zu wenig nach vorne geschoben und dadurch zu wenig Druck auf den Bremsgummi möglich.

T-STOPP

Oberkörper relativ aufrecht in Fahrtrichtung, Gewicht auf Standbein. Bremsbein etwa im 90°-Winkel zur Fahrtrichtung auf den Rollen absetzen und Druck auf die Rollen geben. Der T-Stopp hilft schnell und praktisch in jeder Situation, das Tempo zu reduzieren.

Fehler: Aufsetzen des Bremsbeines viel zu weit hinten oder im zu spitzen Winkel zur Fahrtrichtung. Dadurch verdreht es den Oberkörper und man gerät leicht aus dem Gleichgewicht oder in Rücklage. T-Stopp daher zuerst nur bei geringem Tempo üben und kontinuierlich steigern.



PARALLELSCHWINGEN

Beine parallel; Gewicht immer auf die kurvenäussere Seite geben, Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit. Durch Druck auf die Rollen enge Radien möglich (man kann so in einer Abfahrt durch ganz enge Schwingen auch bis in die Gegensteigung hineindreihen und so das Tempo rausnehmen). Das Parallelschwingen ist nicht nur eine wichtige Bremstechnik, sondern bringt auch ein gutes Gefühl für die Skates und ermöglicht rasche Manöver.

Fehler: Zu aufrechte Grundhaltung mit zu wenig Druck auf den Rollen; dadurch zu grosse Radien, wenig Bremswirkung und erschwerte Kontrolle.



RASENSTOPP

Wenn situativ möglich, kann auch die «Flucht» in den Rasen die beste Bremslösung darstellen. Den einen Skate nach vorne schieben und in Bereitschaftsstellung in die Wiese fahren, nach dem Abbremsen in einen Laufschrift (Joggen mit Skates) übergehen und wieder zurück auf die Strasse laufen, wenn die Gefahr vorbei ist.

Fehler: Beidbeinig auf gleicher Höhe in die Wiese und unterschätzen der raschen Bremswirkung durch das Gras.



PFLUG

Möglichst breite Pflugstellung mit viel Druck auf die Innenkanten der Skates für grösste Bremswirkung. Pflugdrehen als Variante eignet sich (ähnlich wie beim Skifahren) zum Herunterfahren steiler Hänge.

Fehler: Zu wenig ausgeprägte Pflugposition; dadurch zu wenig Druck auf den Rollen und wenig Bremswirkung.

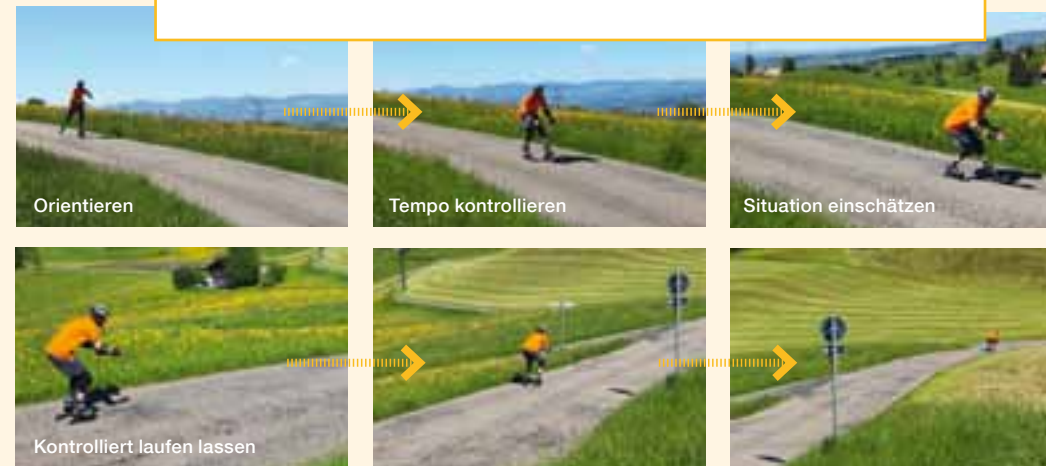


Kombivariante: Bremsen und laufen lassen

STOP AND GO

Häufig haben Inliner Angst vor der Geschwindigkeit und versuchen, in rasanten Abfahrten komplett abzubremsten. Das muss nicht sein. Meist ist die beste Lösung, beim Anfahren in die Abfahrt mit einer Bremstechnik das Tempo zu kontrollieren und dann, wenn man die Situation eingeschätzt hat und das

Ende der Abfahrt überblicken kann, in die Abfahrts- und Bereitschaftsposition zu wechseln und laufen zu lassen. In der Gruppe kann man sich auch den Vordermann «zur Brust» nehmen bzw. ihn mit beiden Händen um die Hüften fassen und so gemeinsam in «Zugformation» eine Abfahrt bewältigen.



SUUNTO
AMBIT2 S
THE GPS FOR ATHLETES



Geschwindigkeit und Distanz via GPS, Herzfrequenz, Höhe sowie zusätzliche Funktionen für's Laufen, Radfahren und Schwimmen. Die Ambit2 S ist der ultimative und leichte Begleiter für all Deine Ausdauer-Abenteuer. Mit tausenden von Apps lassen sich die Funktionen Deiner Uhr laufend erweitern und updaten.

SUUNTO
CONQUER NEW TERRITORY

GESCHICKLICHKEIT

Das Beherrschen der Rollen vermittelt Selbstvertrauen

Bauen Sie immer wieder auch bei Trainingsausfahrten – z. B. auf einem Schulhaus- oder Parkplatz – Übungen ein, welche die Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördern.



JOJO BEIDBEINIG

Geradeaus rollen in Bereitschaftsposition. Dann in die Hocke gehen und schnelles Aufrichten mit vollständiger Streckung des Körpers. Danach erneute Hocke usw.



JOJO EINBEINIG

Geradeaus rollen in Bereitschaftsposition. Dann in die Hocke gehen mit gleichzeitigem Nach-vorne-Schieben eines Beines und Anstellen des hinteren Skates auf die Fussspitze. Seitenwechsel.

SLALOM

Um Hindernisse wie zurechtgelegte Blätter, Steine, Töggeli usw. enge Slalomkurven fahren. Schneller Seitenwechsel und verstärkten Druck auf den äusseren Skate ausüben. Variante: Könner versuchen das Slalomfahren einbeinig.



BEINHEBEN

Abwechslungsweise auf einem Skate fahren und anderes Bein angewinkelt hochheben, bis Knie auf Hüfthöhe ist. Als Variante auch Bein hinten anheben möglich.

SPRUNG

Eine wichtige Übung z. B. zum Überspringen von Randsteinen. Zuerst als Vorübung das Hindernis mit geringem Tempo einbeinig anfahren und übersteigen, danach versuchen, aus dem Fahren mit beiden Beinen abzuspringen und sanft ebenfalls auf beiden Beinen zu landen. Wichtig: Abstoss und Landung erfolgen über die Fussspitzen und nicht flach über den ganzen Skate.



VERSETZTES FAHREN

Abwechslungsweise linkes und rechtes Bein nach vorne schieben, in die Knie gehen, Körperschwerpunkt tief halten, mit Armen Gleichgewicht ausbalancieren.

Die sechs Gigathlon Inline-Strecken im Überblick

INLINE-SPASS QUER DURCH DIE SCHWEIZ

Der nächste Grossanlass für Inline-Skater ist der sechstägige Swiss Olympic Gigathlon 2013 mit abwechslungsreichen Strecken zwischen 13 und 42 km Länge. Wir haben die Besonderheiten der einzelnen Strecken zusammengefasst.

Day 1: Montag, 8. Juli

Eckdaten: 18 km, 50 Hm
Strecke: Von Chur dem Rhein entlang nach Domat-Ems zurück nach Chur, alles flach und einfach zu fahren – allerdings mit vielen Richtungswechseln.
Besonderheiten: Einige kleine Abfahrten ohne nennenswerte Schwierigkeiten. Untergrund durchgehend asphaltiert, kein Top-Belag. Es ist die letzte Gigathlon-Strecke des Tages. Wer spät dran ist, fährt unter Umständen in der Nacht. Stirnlampe und helle Kleidung mit Reflektoren nicht vergessen!

Day 2: Dienstag, 9. Juli

Eckdaten: 40 km, 50 Hm
Strecke: Durch die drei Kantone Schwyz, Glarus und St. Gallen von Lachen am Oberen Zürichsee nach Schänis, Kaltbrunn, Uznach zurück nach Lachen. Einfach, lang und landschaftlich schön.
Besonderheiten: Guter Belag, keine technischen Schwierigkeiten ausser einer kleinen Abfahrt mit gefolgter Rechtskurve nach einer asphaltierten Brücke bei Reichenburg. Ebenfalls muss bei gutem Wetter mit landwirtschaftlichem Gegenverkehr gerechnet werden.

Day 3: Mittwoch, 10. Juli

Eckdaten: 18 km, 50 Hm
Strecke: Der Reuss entlang von Erstfeld nach Flüelen am Urnersee. Kaum merkliches Gefälle, technisch wenig anspruchsvoll.
Besonderheiten: Im Urner Reusstal weht je nach Wetterlage (Föhn!) kräftiger Wind. Der Belag ist eher rau und weist zahlreiche Winterschäden (Löcher) auf. Bei Kilometer 15 wird eine 50 m lange Passage auf Kies mit Teppich abgedeckt. Vorsicht auf den letzten 5 km. Diese sind auf einer verkehrsreichen Hauptstrasse zu absolvieren. Rechts fahren und abbremsen, bevor es ganz am Schluss aufs Trottoir und über einen Fussgängerstreifen geht!

So sauber wie möglich: Die Gigathlon-Crew fährt vor dem Wettkampf nochmals alle Inline-Strecken ab und reinigt verschmutzte Stellen.

Day 4: Donnerstag, 11. Juli

Eckdaten: 25 km, 100 Hm
Strecke: Äusserst anspruchsvolle Strecke von der Bundeshauptstadt zum Tor des Emmentals nach Burgdorf.
Besonderheiten: Bei Kilometer 4 wartet eine 200 m lange, abschüssige Abfahrt auf einer befahrenen Hauptstrasse. Das Tempo kontrollieren zu können, ist hier Pflicht! Einen Kilometer später folgt eine weitere, 250 m lange Abfahrt, die harmlos aussieht, aber in einen 10 m langen, engen S-Tunnel mit rauem Belag und schlechter Beleuchtung führt. Auch hier gilt: Abbremsen! Die letzten drei Kilometer führen durch das Festgelände des Eidgenössischen Schwingfestes 2013.
Extra: Matthias Marending, Resort-Leiter Inline am Swiss Olympic Gigathlon 2013, erläutert in einem Video (www.youtube.com/gigathlon) die Schwierigkeiten dieser Strecke.

Day 5: Freitag, 12. Juli

Eckdaten: 13 km, 100 Hm
Strecke: Von Bern der Gürbe entlang ins Aaretal nach Belp. Kurz, aber keineswegs anspruchlos.
Besonderheiten: Das anfängliche Einrollen führt mitten durch ein verwinkeltes Wohnquartier, in dem der Rechtsvortritt gilt. Einer 1 km langen, sanften Abfahrt folgt eine 90-Grad-Kurve, die in eine weitere Abfahrt mit scharfer Rechtskurve mündet. Staff-Mitglieder und Schilder kündigen die Gefahrenstellen an. Wer nicht rechtzeitig abbremsst, wird von dicken Matten aufgefangen.

Day 6: Samstag, 13. Juli

Eckdaten: 42 km, 50 Hm
Strecke: Königsetappe der Inline-Skater. Sehr lange, aber wunderschöne Strecke mit gutem Belag von Lyss durch das Grosse Moos bis über die Sprachgrenze nach Neuchâtel.
Besonderheiten: Zum ersten und einzigen Mal findet der Massenstart auf den Inline-Skates statt. Wer sich nicht schon auf dem Jagdstart befindet, startet mit 600 anderen Sportlern. Das heisst: Gruppe gescheit wählen, sich nicht überschätzen! Auch in der Gruppe muss man jederzeit bremsen können. In Inns muss bei geschlossener Bahnschranke angehalten werden, sonst folgt die Disqualifikation. In Marin-Epagnier führt der Weg über einen 1,5 km langen, ruppigen Naturweg. Hier müssen die Inline-Skates ausgezogen und die Laufschuhe geschnürt werden.



Die Frage an Sportler:

Bewegliche Gelenke?

Fitness-Abo gewinnen:
www.avogel-bewegt.ch



Die Antwort der Natur: Glucosamin plus Hagebutte.

Wer sich regelmässig bewegt und Sport treibt, braucht bewegliche Gelenke. A.Vogel Glucosamin^{plus} mit natürlichem Hagebuttenextrakt.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

