

AUF DIE ROLLEN, FERTIG, LOS

Inline-Skating ist dynamisch, fordernd und gesund. Die faszinierende Sportart ist in den letzten Jahren aber etwas unter die Räder, sprich in Vergessenheit geraten. Probieren Sie es doch wieder einmal aus – es lohnt sich!



FOTOS: ROLLERBLADE



Mit einem wendigen Fitness-Skate mit hohem Schaft und kurzer Schiene ist das Manövrieren keine Hexerei.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Die Bewegung hat etwas Katzenhaftes, Geschmeidiges, Leichtes. Scheinbar anstrengungslos rollen geübte Inliner über den Asphalt, die Hände hinter dem Rücken, den Oberkörper geduckt. Alle grossen Muskelgruppen werden ganzheitlich gefordert und doch geschont, ideale Voraussetzungen, aus Inline-Skating einen attraktiven Gesundheitssport zu machen, der sich auch hervorragend als Alternativtraining für Sportler aller Art eignet.

Ein Blick zurück: Erst 1990 fanden die ersten Inline-Skates aus Amerika den Weg nach Europa. Damals war die Fortbewegung auf den kleinen Rollen noch in erster Linie ein Funsport. Mitte der Neunzigerjahre splittete sich der Markt in Hockey-, Freestyle-, Aggressiv- und Speed-Bereich auf. In der Folge entwickelte sich die Sportart rasant. 1998 verkaufte Rollerblade in der Schweiz 100 000 Paar Skates, in Deutschland gar eine Million. Heute sind es bei Rollerblade immer noch etwa eine Million – aber weltweit!

In der Schweiz verkauft der Marktleader heute noch jährlich rund 40 000 Paar Skates. Die Hälfte davon sind Kinderskates,

rund 17 000 Fitnessskates und ein kleiner Teil Speed- und Street-Skates. So rasant die Sportart boomte, so schnell war ihr Höhepunkt erreicht. Ab der Jahrtausendwende sanken die verkauften Stückzahlen ebenso wie die Preise.

Wieso kam der grosse Einbruch?
Doch wie kommt es, dass eine so erlebnisreiche und gesunde Sportart in der Schweiz, einem Land mit einer hochstehenden Inline-Infrastruktur (viele Radwege, guter Teer), nicht mehr richtig vom Fleck kommt? Neben der Schwierigkeit, dass es zum Inline-Skaten vorwiegend flache, unbefahrene Strassen mit gutem Belag braucht, haben sich drei Gründe als Hauptursache herauskristallisiert: Erstens: Inline-Skates sind (zu) solid. Zweitens: Falsche Schuhwahl. Und drittens: Die Hersteller konnten kein schlaues Bremssystem entwickeln.

Beginnen wir bei den Skates: Gute Schuhe sind robust und ausser den Rollen beinahe verschleissfrei. Wer ein Paar gekauft hat, braucht so schnell kein neues, zumal die materialtechnischen Fortschritte in den letzten Jahren marginal waren. Die Folge: Die Verkäufe sanken drastisch ab.

Ebenfalls wesentlich für den Verkaufseinbruch der letzten Jahre war bei vielen Hobbyskatern eine falsch getroffene Schuhwahl. In der Euphorie der Hochblüte haben sich zahlreiche Fans dazu verleiten lassen, schnelle, tiefe Speedschuhe zu kaufen. Und haben dann gemerkt, dass diese nicht nur unbequem sind, sondern auch sehr anstrengend zu laufen, wenn man sie nicht

mehrmals wöchentlich benutzt und dadurch eine trainierte Fussmuskulatur entwickelt. Zudem sind Speed-Skates mit einer langen Schiene ausgestattet und daher weit weniger gut zu beherrschen als wendige Fitness-Skates. Die Folge: Die Lust am Skaten geht verloren und die Skates wandern in den Keller.

Der letzte, wohl alles entscheidende Grund, warum Inline-Skating nie die ganz grosse Masse begeistern konnte, ist die Angst vor Stürzen. Beziehungsweise die Schwierigkeit, mit den schnellen Rollen sicher und innert nützlicher Frist anhalten zu können. Die grösste Gefahr besteht dann, wenn Skater in Situationen geraten, denen sie nicht gewachsen sind. Wenn plötzlich eine Abfahrt auftaucht, ein Hund in die Fahrbahn springt oder der schöne Teerweg unvermittelt in einer Kiesstrasse endet.

Auch bezüglich Sicherheit spielt die Wahl der Skates eine wesentliche Rolle. Je länger die Schiene, desto schneller und spurtreuer der Skate, aber auch desto schwieriger wird es, damit zu bremsen. Die Skater müssen als Folge auf fortgeschrittene und abenteuerliche Techniken wie T-Stopp oder Hockey-Stopp ausweichen. Manöver, die nur eine Minderheit beherrscht.

Doch genug der Gründe, wieso Sie nicht skaten sollten, schliesslich gehts mit aufbrechendem Frühling jetzt darum, die Freude am Inline-Skating wieder zu entdecken. Fassen Sie sich ein Herz und geben Sie der Sportart eine Chance – Sie werden es nicht bereuen!

SKATES AUSWÄHLEN UND SPIELERISCH ÜBEN So macht Inlinen Spass

Der richtige Skate
Der erste Schritt zum lustvollen Inline-Skating ist die passende Wahl der Skates. Wenn Sie nicht um Sekundenbruchteile kämpfen, sollten Sie superschnelle und teure Speedschuhe vergessen. Was Sie brauchen, ist ein komfortabler und wendiger Fitnessschuh. Diese gibts im Fachgeschäft bereits ab 200 Franken. Und nicht vergessen: eine umfassende Schutzausrüstung ist ein «Must».

Hoher Schaft
Hoher, gefütterter Schaft bis über die Knöchel. Ein guter Halt verleiht Sicherheit. Manche Skater bevorzugen sogar neu wieder Schalenschuhe, die zwar nicht so flexibel im Fussgelenk sind, aber dafür bestmögliche Stabilität bieten. Wichtig ist auch ein gutes Verschlussystem, am sinnvollsten eine Kombination aus Schnürung und Schnallen.

Kurze Schiene
Die Schiene sollte nicht zu lange sein. Die Einbussen punkto Tempo machen Sie mit der gewonnen Wendigkeit leicht wett. Zudem ist es wesentlich einfacher zu bremsen, wenn der Stopper nicht zu weit von der Ferse entfernt ist.

Kleine Rollen
Vier oder fünf, war lange Zeit die Gretchenfrage. Heute ist klar: Das Quartett hat sich durchgesetzt. Wie gross sollen sie sein? Von 84 mm in den Anfangsjahren wuchsen sie auf 90 mm, dann auf 100 mm, doch jetzt ist der Retourgang

angesagt. Vor allem im Hobbybereich, denn dort überwiegen die Vorteile kleinerer Rollen ganz klar. Kleinere Rollen machen den Skate wendiger, man fühlt sich sicherer. Mit 80 mm Durchmesser sind Sie bestens bedient.

Übung macht den Meister
Beim Inline-Skating steht oder fällt bei brenzlichen Situationen wortwörtlich alles mit dem Beherrschen der Skates. Viele mögliche Gefahren können mit etwas Geschicklichkeit problemlos bewältigt werden. Zudem verleiht eine Grundfertigkeit das nötige Selbstbewusstsein und Sicherheitsgefühl. Skifahren ist auch nicht ungefährlich und dennoch tummeln sich Tausende von Menschen auf den Skipisten. Der Grund: Sie trauen es sich zu!
Ein besseres Sicherheitsgefühl erhalten Sie, wenn Sie zum Saisonbeginn nicht gleich mit der grossen Seerunde beginnen, sondern mit spielerischen Übungen starten. Suchen Sie sich dazu ein ebenes Plätzchen ohne Verkehr (Parkplatz, Schulhaus) und wiederholen Sie einzelne Übungen zuerst langsam und dann immer schneller, bis Sie sich sicher fühlen. Eine tiefe, leicht nach vorne gebückte Körperhaltung gibt Sicherheit, weil der Schwerpunkt näher am Boden ist und Sie besser und schneller reagieren können.
Ideal ist, einen Kurs zum Auffrischen der Technik zu besuchen. Denn Skaten in der Gruppe macht noch mehr Spass! Auf der folgenden Seite zeigen wir Ihnen die besten Geschicklichkeitsübungen. →



* FIT for LIFE hat zum Thema Inline-Skating ein 32-seitiges Dossier für Einsteiger produziert mit Tipps und Infos zu Training, Material und Fahrtechnik. Das Dossier ist mit einem adressierten Rückantwortcouvert (C5; Fr. 1.10) gratis zu beziehen bei: AZ Fachverlage, FIT for LIFE, Dossier Inline-Skating, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

Die besten Grundübungen



Einbeinig fahren

In der Fahrt abwechselungsweise ein Bein heben und auf dem Standbein eine Zeitlang rollen.

Wichtig

Tiefe Körperhaltung, zentral über dem Skate stehen. Langsam Dauer steigern.



Jojo

Aus der Fahrt tief in die Hocke gehen und schnell wieder aufrichten mit vollständiger Streckung des Körpers. Danach wieder in die Hocke gehen usw.

Wichtig

Oberkörper in Hocke leicht nach vorne gerichtet, damit keine Rücklage entsteht.

Slalom fahren

Um Hindernisse wie Blätter, Töggeli, Getränkeflaschen, Kleider, Steine möglichst enge Kurven fahren.

Wichtig

Tiefe Körperhaltung, breitbeiniges Fahren. Durch Druck auf die kurvenäussere Rolle kann man das Tempo drosseln.



FOTOS: ANDREAS GONSETH



Hüpfen | Springen

Vorsichtig beginnen, kontinuierlich die Höhe steigern. Beim Landen in die Knie gehen.

Wichtig

Breitbeinige Ausgangsposition und ebenso breitbeinige Landung mit beiden Skates gleichzeitig.

Bremsen

Brems-Skate leicht nach vorne schieben und von der Fussspitze her anheben, damit der Bremsklotz aufsetzt. Stark in die Hocke gehen (hinteres Bein auch gebeugt) und möglichst viel Druck auf den Stopper geben.

Weitere Geschicklichkeitsübungen

Achterfahren

Von der O-Bein-Haltung (auf Aussenkante der Rollen) mit einer Vorwärtsbewegung zur X-Bein-Position (auf Innenkante der Rollen) wechseln und zurück.

Versetzt rollen

Abwechselungsweise linkes und rechtes Bein nach vorne schieben.

Einbein-Antrieb

Das Standbein bleibt in gerader Position, mit dem anderen Bein wird zur Seite abgestossen.

Bodenkontakt

Normales Skaten, doch nach dem Abstoss heben Sie das Bein nicht an, sondern lassen den Skate am Boden und «rollen» ihn in die Ausgangsposition zurück.

Inline-Skating in allen Varianten

Parallel zum Rennboom (Swiss Inline Cup; www.swiss-inline-cup.ch) hat sich die Sportart in der Schweiz auch auf anderen Wegen ausgedehnt. Mit den Swiss Skate Maps wurde ein ganzes Wegnetz von Routen beschildert und in Routenführern dokumentiert (www.swiss-skate-map.ch). Im Rahmen von Schweiz mobil wurde dem Inline-Sport ebenfalls ein grosser Stellenwert zugesprochen und das «Skatingland Schweiz» geschaffen. Das Skatingland verfügt über rund 600 km beschilderte Strecken und ist in drei nationale Skatingrouten aufgeteilt (Rhein Skate 120 km, Rhone Skate 101 km, Mittelland Skate 419 km). Inlines-Skates können in Fachgeschäften oder an den Bahnhöfen in Zürich und Biel gemietet werden. Führer und Karten sowie Reisen ohne Gepäck (inkl. Hotels) können gebucht werden über www.skatingland.ch. Zunehmend spielt Inline-Skating auch bei Multisportevents wie z. B. Gigathlon, Megathlon oder Highlander oder bei den autofreien Slowups eine Rolle (www.slowup.ch). Etabliert haben sich zudem die Monday Night Skates oder City Skates, die durch die Strassen der grossen Schweizer Städte wie Aarau, Bern, Winterthur führen und in Zürich jeden zweiten Montag regelmässig mehrere Tausend Skater mobilisieren (www.night skate.ch).

Walking- und Wellnessdays Ferienregion Lenzerheide

24. bis 28. Juni 2009



Walken Sie durch das wunderschöne Hochtal und atmen Sie die frische Bergluft ein. Lassen Sie ihre Seele baumeln und entdecken Sie die kulinarischen Köstlichkeiten der Ferienregion Lenzerheide.

- Datum: 24. bis 28. Juni 2009
Verkürzte oder verlängerte Aufenthaltsdauer möglich
- Unterkunft: 4*-Superior Hotel Schweizerhof
4*-Hotel Lenzerhorn
3*-Hotel Collina
- Leistungen: – 4 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Vollpension
– Willkommens-Apéro
– Nordic Walking Unterricht und Touren in Kleingruppen
– Startplatz am Graubünden-Walking, So 28. Juni 2009
– Teilnehmergeschenk
– Teststöcke von Leki
– Massage
– Einzigartige Wellnessoasen mit Saunaland-schaften, Sole-Aussenbad, Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Hamam (nur im Hotel Schweizerhof)
– 1 Hamam-Eintritt für Gäste vom Hotel Collina und Hotel Lenzerhorn
– Nordic Walking Olympiade
- Preise: 4*-Superior Hotel Schweizerhof CHF 695.00
4*-Hotel Lenzerhorn CHF 675.00
3*-Hotel Collina CHF 595.00 (kein Wellnessangebot im Hotel)
– Alpenchic Zimmer oder Suiten gegen Aufpreis buchbar (CHF 15.00 pro Pers./Tag)
– Einzelzimmerzuschlag (CHF 15.00 pro Pers./Nacht)

Detailprogramm und Anmeldung: www.lenzerheide.com/walking

