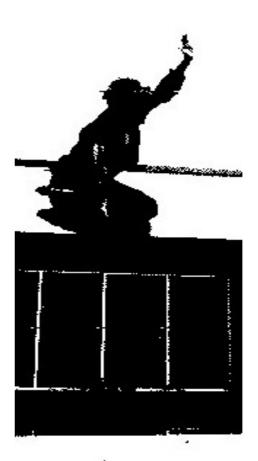


# **INLINE-SKATING IN DER SCHULE**



# Peter MITMANNSGRUBER

Akademienverbund – Pädagogische Hochschule der Diözese St. Pölten Pädagogische Akademie Krems

# Inhaltsverzeichnis

1	Skat	es, Ausrustung	2
	1.1	Verschiedene Skates	
	1.2	Schutzausrüstung	
2		ılische Realisierungsmöglichkeiten	
_	2.1	Im Unterricht aus Leibesübungen:	
	2.2	Im Rahmen von Schulveranstaltungen:	
	2.3	Im Rahmen von schulbezogenen Veranstaltungen:	
3		ntliches und was beim Inline-Skaten zu beachten ist	
4		nodische Übungsreihen im Inlineskaten von der Grundhaltung bis zum T-Stopp	
4	4.1	Basic/ Fitness	
	4.1	Elementarschule	
	4.2.1	$\mathcal{C}$	
	4.2.2		
	4.2.3		
	4.2.4		
		2.4.1 Lauftechnik/Start	
		2.4.2 Bremstechniken: Rasen – Stopp	
		2.4.3 Bremstechniken: Fersen-, Hacken- oder Heel-Stopp	
		2.4.4 Bremstechniken: Halbmond-Bremse (Stopp-Drehung, Spin-Stopp)	
		2.4.5 Bremstechniken: T-Stopp	16
5		nodische Übungsreihen im Inlineskaten vom Bogenfahren bis zum Hindernisse	
üł	perwind	en	
	5.1	Bogenfahren	
	5.2	Bogentreten und Übersetzen (Cross over)	
	5.3	Rückwärts laufen	19
	5.4	Slalom beidbeinig	20
	5.5	Slalom einbeinig	21
	5.6	Slalom - Cross	22
	5.7	"BERGAUF-BERGAB" - Laufen im Gefälle	22
	5.8	Formen des Umdrehens (Richtungswechsel)	23
	5.9	Hindernisse überwinden	
	5.10	Freestyle	
6		er Grundbegriffe	
7		formen und kleine Wettkämpfe	
	7.1	Kennenlern- und Begrüßungsspiele	
	7.2	Spiele zu Zweit	
	7.3	Spiele zu Dritt.	
	7.4	Laufspiele in größerer Gruppe	
	7.5	Mannschaft-/Gruppenspiele	
	7.6	Kreisspiele	
	7.7	Ballspiele	
	7.7	Wettläufe und Staffeln	
8			
0		ang	
		zungen	
٥		zungsmechanismen	
9	Litei	ratur	41

# Inline-Skating in der Schule

#### 1 Skates, Ausrüstung

Für jede der Skatingarten – Fitness, Speed, Aggressive und Hockey – gibt es eine spezielle Ausrüstung, die sich an den spezifischen sporttechnischen Erfordernissen orientiert.

#### 1.1 Verschiedene Skates

#### Juniorskates (für Kinder)

Diese sind etwas leichter. mit einfachem Verschlusssystem. Leider findet man oft auch Billigkomponenten (besonders weichere Rahmen und Verschlussschnallen). Die aufkommende Tendenz, auch für Kinder hochwertiges Material zu verarbeiten, ist aus Sicherheitsgründen sinnvoll. So sollten auch Kinderskates auf jeden Fall vier Rollen haben.

Mitwachsende, d.h. größenverstellbare Skates, sind auf dem Markt erhältlich, aber nur für die ganz Kleinen zu empfehlen, da sie durch den Verstellmechanismus etwas labiler sind.



#### Funskates (für Anfänger)

Zielgruppe sind Skater, die nur hin und wieder einen kleinen Ausflug unternehmen wollen und weniger an schweißtreibendem Training interessiert sind.

Diese Skates weisen preisgünstigere Schalen und Rahmen bei passabler Ausstattung und Passform auf. Auf leise laufende, also nicht scheppernde und langlebige Gummirollen sollte dennoch unbedingt geachtet werden.



#### Fitness- (Recreation)- Skates

Der ambitionierte Freizeitläufer, der nach Feierabend noch etwas für die Fitness tun will oder aber der Ausdauersportler, der zur Abwechslung seines Trainingsplanes einen längeren Lauf absolviert, wird einen Skate aus dieser Gruppe wählen.

Damit sind nicht nur funktionell vielfältige Materialvariationen möglich, sondern auch "Ausflüge" in den Stunt– und Speedbereich. Fitnessskates zeigen ein gutes Kurvenverhalten, sind also wendig genug und können, je nach Einsatzbereich, mit unterschiedlichen Rollengrößen bestückt werden.



#### Speed - (Racing)- Skates

Schnellläufer benötigen Skates. die ein gutes Geradeauslaufvermögen (Spurtreue) haben und deshalb hochspezialisiert konzipiert sind : mit niedrigem Schuhschaft, langem und steifem Rahmen, leichter Bauweise (Karbonmaterial) und fünf oder sechs großen Rollen sowie hervorragenden Kugellagern. Leder zeichnet den Außenschuh aus, der Schaft geht bis zum Fußknöchel.



#### **Stuntskates**

Im "aggressiven" Bereich erfordern die verschiedenen Disziplinen wiederum unterschiedliche Skates. Stuntskates sind besonders stabil, haben oft integrierte Grindplates (Abtriebschutz), abtriebfestes Sohlenmaterial, versenkte Nieten oder Schrauben, eine verwindungssteife Schiene mit verschiedenen Grindplatemöglichkeiten und besonders hochwertige Achsen, Lager und Abstandhalter.



#### **Hockeyskates**

Hockeyspieler benötigen Skates, die Fußsteuerung auf die Schiene übertragen, sprich mit aufwendig gebauter Schale, verwindungssteifer Sohle und steifem Rahmen. Spezielle Hockeyrollen für gute Wendigkeit, hochwertiges Material und im Gegensatz zu den anderen Schuhen die Schnürung sind typische Kennzeichen.



#### 1.2 Schutzausrüstung

Grundlage jeder Schutzausrüstung, die bekanntlich vor Verletzungen bewahren soll, ist bequeme Kleidung, die ausreichende Bewegungsfreiheit lässt.

Die eigentliche Schutzausrüstung besteht aus:

- Handgelenkschützern (Wrist Guards)
- Ellenbogenschützern (Elbow Pads)
- Knieschützern (Knee Pads)



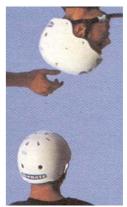
Auch hier gilt die Warnung vor zu preiswerten Angeboten. Diese halten oft nicht lange, da der Kunststoff schnell bricht.

Für Kinder gibt es spezielle Kindersets, die entsprechend kleiner ausfallen, da mit zu großen Pads die Bewegungsfreiheit der Kleinen stark eingeschränkt wird. Knie- und Ellenbogenschützer bestehen aus gewölbten Plastikkappen, die nach unten etwas ausgelängt sind und auf einem stabilen, dehnbaren Nylonmaterial befestigt sind. Zusätzlicher Halt: durch je zwei Klettverschlussbänder. Die Handgelenkschützer haben eine Aussparung für den Daumen und eine starke Plastikschiene an der Handinnenfläche, die ausgewechselt werden kann.

#### Helm

Es ist immer ratsam einen Helm zu tragen, denn "wer Hirn hat, sollte es auch schützen".

Mittlerweile gibt es spezielle Inlineskatehelme aus einer stabilen Kunststoffschale mit Polster und Verschlussband. Fahrradhelme sind nur bedingt geeignet, da der Hinterkopf oft unzureichend geschützt ist.



# 2 Schulische Realisierungsmöglichkeiten

#### 2.1 Im Unterricht aus Leibesübungen:

#### **Lehrplaninhalte**

Volksschule

**Gleichgewicht**: dynamische Gleichgewichtsübungen: Balancieren in verschiedenen Fortbewegungsarten auch auf höher gestellten Geräten.

Allenfalls Erfahrungen mit Rollschuhen, Skateboard, Inline-Skates,...

Viele Übungen, die im Lehrplan beim Eislaufen angeführt sind, können auf Grund der Ähnlichkeit für das Inline-Skaten übernommen werden:

- Erlernen der Inline- Grundhaltung: vielseitige Spiel- und Übungsformen; anfangs an einem Stock in der Mitte anhalten und von zwei guten Fahrern ziehen lassen; Hocke, Knie heben, wippen; Beistellschritte seitwärts, vorwärts, rückwärts Seitliches Drehen links, rechts; Zwergerlfahren, Storchengang
- Vorwärtslaufen: Fahren auf der "Innen oder Außenkante" (X-Beine oder O-Beine): Vom Entenschritt zum Gleiten; Tausendfüßler (Schlange); beidbeinige Schlangenbögen, um kleine Hindernisse und frei fahren…
   Fische (ganz, halb, mit Hals)
  - In Rudelläufen und Fangspielen; Ausweichen üben
- Bremsen: T-Bremse: links und rechts üben
  - Abstoßen: T-Abstoß, Seitabstoß
- Rückwärtslaufen: Gleiten auf der "Innenkante oder Außenkante": Vom Pinguinschritt zum Rückwärtslaufen; Fische rückwärts (ganz, halb, mit Hals)
  - Richtungsänderung: vorwärts auf rückwärts; rückwärts auf vorwärts
- Übersteigen vorwärts: Im Kreis mit Handfassung, mit Partner, in der Kette, allein,...
- Einfache Sprünge: Frosch...

#### Hauptschule

Inlineskaten als Lehrstoff kann im Kontext zu den einzelnen Bewegungshandlungen des Kernbereiches gesehen werden. In den erlebnisorientierten Bewegungsahndlungen ist von

"Erfahrungen mit rollenden und gleitenden Geräten (z.B. Fahrrad, Rollbrett, Inline-Skater, Eislaufschuhe, Ski) gewinnen" ebenso die Rede wie von der Erweiterung dieser Erfahrung und von fachspezifischen Kenntnissen zu Art, Aufbau und Wartung von Geräten sowie zu Gefahren bei Natursportarten.

#### 2.2 Im Rahmen von Schulveranstaltungen:

Hier gelten als Rechtsgrundlage die aktuelle Schulveranstaltungenverordnung (zum Zeitpunkt der Erstellung 1995) und die Richtlinien für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (zum Zeitpunkt der Erstellung 2003).

"Diese Aktivität sollte nur auf verkehrsarmen oder verkehrsfreien Flächen durchgeführt werden. Das Tragen einer geeigneten Schutzausrüstung (Handgelenkschutz, Knieschutz, Ellbogenschutz, eventuell Sturzhelm) ist für jede/n Teilnehmer/in verbindlich vorzusehen."

#### 2.3 Im Rahmen von schulbezogenen Veranstaltungen:

Grundsätzlich wären die empfohlenen Richtlinien auch sinngemäß für allfällige bewegungserziehliche schulbezogene Veranstaltungen heranzuziehen.

#### 3 Rechtliches und was beim Inline-Skaten zu beachten ist

Richtig rollen: Wer wo fahren darf

**Die Presse 18.08.2005** 

#### Fahrregeln für Skateboarder und Roller-Fahrer.

Wien (uw). Manchmal hat der Gesetzgeber eine feine Nase für Trends: 2001 wurde für die Inline-Skater ein eigener Paragraf in die Straßenverkehrsordnung (¶ 88 a) eingefügt, später bei den Micro-Scootern sparte man sich die Mühe. Zu Recht, wie die Zeit zeigt.

- [\*] So ist der Inline-Skater, wie es Martin Vergeiner, Jurist beim Kuratorium für Verkehrssicherheit formuliert, das einzige "rechtliche Chamäleon" unter den "rollenden Trendsportlern" geblieben: Er darf sich nämlich aussuchen, ob er als Radfahrer (Rechtsfahrgebot, Promillegrenze) oder Fußgänger behandelt werden will je nachdem, ob er Gehsteig oder Radfahranlage benutzt (das Fahren am bloßen Radstreifen ist nur im Ortsgebiet erlaubt). [\*] Für die anderen gilt: Skateboarder und Micro-Scooter-Fahrer dürfen nur am Gehsteig/Gehweg oder in Wohn-und Spielstraßen fahren.
- [\*] Segways sind wie Fahrräder zu behandeln, sprich sie müssen die Radwege benutzen. Ist das nicht möglich, die Fahrbahn.
- [\*] Gemeinsamkeiten gibt's bei der Altersgrenze: Abgesehen von Wohn- und Spielstraßen dürfen alle erst ab zwölf Jahren ohne Begleitung fahren, ab zehn Jahren, wenn sie einen Radfahrausweis besitzen. Bei Jüngeren muss eine mindestens 16-jährige Aufsichtsperson dabei sein.
- [\*] Punkto Alkohol gilt für Rad- und Segway-Fahrer die 0,8 Promille-Grenze; Inline-Skater können wie gesagt wählen. Für alle übrigen ist kein Limit vorgesehen.
- [\*] Für sie gibt's aber zusätzliche Pflichten: Für jene, die sich den Gehsteig mit den Fußgängern teilen, gilt nämlich ein besonderes Behinderungs- und Gefährdungsverbot, zum Beispiel Fahren auf Sicht.

#### U-Bahn:

#### Wer darf mit?

#### (Die Presse) 18.08.2005

Die Wiener Linien haben eigene Regeln, was die Beförderung von Rädern, Rollerblades usw. betrifft.

Fahrrad und Segway dürfen - außer sie sind zusammenklappbar - nur in der U-Bahn mitgenommen werden, hier aber nicht zu den Spitzenzeiten. Erlaubt ist die Mitnahme Mo-Fr: 9 bis 15 Uhr und ab 18.30 Uhr, Sa: ab 9 Uhr, Sonn- und Feiertag ganztägig. Was passiert, wenn man zur falschen Zeit erwischt wird? Dazu Sprecher Johann Ehrengruber: "Man wird höflich gebeten, auszusteigen."

Mit Rollerblades, Skateboard und (zusammenklappbaren) Scootern darf man auch in die Straßenbahn oder den Bus einsteigen. Die Sportgeräte dürfen aber nur als Gepäck mitreisen: Überall dort, wo man ein Ticket benötigt - z. B. U-Bahnsteig - ist Skaten und Rollen verboten. Sonst droht ein "Ausschluss von der Beförderung".

Laut Wiener Linien kommt das aber kaum vor, generell gebe es von keiner Seite Beschwerden.

#### Nicht benützbare Verkehrsflächen (ÖAMTC – 2003)

Das Inline-Skaten ist auf folgenden Verkehrsflächen verboten:

1. Fahrbahn ohne Radfahranlage, sowohl im Ortsgebiet als auch auf Freilandstraßen, wenn ein Gehsteig vorhanden ist.

Ausnahme: Sollte ein Gehsteig fehlen oder nicht mit Skates befahrbar sein, hält der ÖAMTC das "Rollgehen" auf der Fahrbahn für zulässig, damit man die Rollschuhe nicht ablegen muss, etwa um die Verbindung zwischen zwei Gehsteigen zu bewältigen. Das echte "Skaten" ist aber auf der Fahrbahn nicht erlaubt.

2. Fahrbahnen oder markierte Fahrstreifen, in denen der Radverkehr (ausnahmsweise) gegen die Einbahn fahren darf:

Dabei handelt es sich nicht um Radfahrstreifen und daher auch nicht um "Radfahranlagen".

- 3. Radfahrstreifen, die im Zuge von Freilandstraßen angelegt sind.
- 4. Aufgrund der Beförderungsbedingungen ist das Benützen von Skates in öffentlichen Massenverkehrsmitteln nicht zulässig.
- 5. Fahrbahnen oder Radfahranlagen, wo Skaten ausdrücklich verboten wurde.

#### Verhaltensregeln

1. Allgemeines Gefährdungsverbot:

Skater darf weder den Verkehr auf der Fahrbahn noch Fußgänger gefährden oder behindern (auf für Skaten erlaubten Verkehrsflächen)

#### 2. Erlaubte Geschwindigkeit:

Anpassung an vorhandenen Fußgängerverkehr (in Fußgängerzonen, Wohnstraßen und auf Gehsteigen)

Je mehr Fußgänger, desto langsamer muss man skaten.

Zulässige Geschwindigkeit auch von Breite und Oberflächenbeschaffenheit der Verkehrsflächen abhängig.

#### 3. Queren der Fahrbahn:

Skater dürfen nicht unmittelbar vor Herannahen eines Fahrzeuges und für den Lenker überraschend die Fahrbahn "berollen". (gültig auf Schutzwegen, Radfahrerüberfahrten und beim Fahrbahn-Queren

#### 4. Fahrtrichtung:

Bei Radfahranlage mit Bodenmarkierungen: mit Skates vorgeschriebene Fahrtrichtung einhalten (§ 88a Abs 2 StVO)

#### Kinder auf Inline-Skates

Ab 12 Jahren dürfen Kinder alleine skaten.

Unter 12 Jahren: Auf Gehsteigen ist das Skaten mit einer Begleitperson von mind. 16 Jahren erlaubt.

Diese Person sollte im Notfall eingreifen und Unfall verhindern können.

Die Benützung von Skates der Begleitperson ist nach Meinung des ÖAMTC gestattet, wenn diese das Skaten beherrscht.

Ab 10 Jahren dürfen Kinder mit Fahrradausweis alleine skaten.

#### **Allgemein**

- Gehsteige und Gehwege dürfen benutzt werden, wenn man dabei andere Personen weder behindert noch gefährdet
- Das Inline-Skaten in Wohnstraßen, Fußgängerzonen und in den für den Verkehr gesperrten Straßen ist erlaubt.
- Auf Fahrbahnen ist das Inline-Skaten verboten.
- Eine Schutzausrüstung ist immer zu tragen.
- Die Funktionstüchtigkeit der Bremsen ist zu kontrollieren.
- Es wird empfohlen vorsichtig zu skaten und stets nach vorne zu schauen, um rechtzeitig Hindernisse wahrzunehmen.
- Fußgängern soll immer der Vorrang gegeben werden.
- Das Gelände soll entsprechend dem Stand des Eigenkönnens ausgewählt werden.
- Die Geschwindigkeit soll kontrolliert und drei bis vier Meter Bremsweg einkalkuliert werden.
- Die Grundtechniken sollen dort geübt werden, wo niemand gefährdet wird (z.B. Freizeitflächen für Skater, Fun-Parks,..).
- Das geschützte Gelände soll erst dann verlassen werden, wenn die Grundtechniken des Skatens (z.B. Bremsen) beherrscht werden.

# 4 Methodische Übungsreihen im Inlineskaten von der Grundhaltung bis zum T-Stopp

#### 4.1 Basic/Fitness

Um Spaß zu haben, ist ein Mindestmaß an Technikbeherrschung erforderlich. Denn nichts birgt mehr Stress, als z.B. in einer Abfahrt die Gewalt über die eigenen Beine zu verlieren oder angesichts der nächsten Kreuzung oder eines Hindernisses nur nach dem rettenden Laternenmast Ausschau zu halten. Der vor die Füße laufende Hund ist dann meist der Grund für schmerzhafte Blessuren und Auslöser für die Verbannung der Skates in die letzte Ecke des Kellers.

Um dem vorzubeugen, werden alle möglichen Fahrtechniken, insbesondere jedoch alle Bremstechniken, beschrieben und anhand von Übungsschritten ein kontinuierliches Lernen ermöglicht. Weiters werden Hinweise zur Behebung von Fehlern angeführt.

#### 4.2 Elementarschule

Basistechniken dienen dazu, den Grundstein für das sportliche Können in einer Sportart zu legen. Mit zunehmender Sicherheit in der Bewegungsausführung geht die Stärkung des Körpergefühls und des Selbstbewusstseins einher – und der Abbau von Ängsten. Fast jeder kennt den Augenblick, in dem "es "Klick" macht", begleitet von dem stolzen Satz "jetzt hab ich's". Gerade weil mit zunehmendem Alter und wachsendem Bewegungsmangel viele Reflexe verloren gehen, ist es sinnvoll, in der Skatsschulung das kindlich unverkrampfte Probierverhalten wieder wachzurufen.

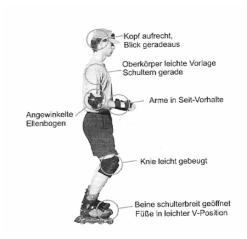
Grundlage jeder Bewegung ist die Grundhaltung, die im Prinzip den stabilen Stand ermöglicht. An ihr kann dem Teilnehmer auch das Prinzip des Gleichgewichtes verdeutlicht werden: Der Körper zieht sich zum Ausgleich von Unebenheiten wie ein Blasebalg an Fuß-, Knie- und Hüftgelenk elastisch zusammen und wieder auseinander.

Neben dem Aufstehen, das jeder Skater spätestens nach dem Anschnallen der Skates unzählige Male vollzieht, wird das Fallen jedoch weniger oft geübt oder gern gemacht. Weil hier bereits Ängste zu überwinden sind, ist das gerade in Notsituationen unverzichtbare Fallen besonders intensiv zu üben.

#### 4.2.1 Grundhaltung

#### Kurzbeschreibung

Grundhaltung sollte immer auch Entspannungshaltung sein und geübt werden, um ein Gefühl für den Körperschwerpunkt und Gleichgewicht zu bekommen. Dabei stehen die Füße in leichter V-Stellung schulterbreit auseinander. Die Knie sind etwas gebeugt, damit sie Schläge dämpfen können. Wichtig ist, dass prinzipiell immer Zehen, Knie und Nase in einer senkrechten Linie liegen. Dabei bleibt der Körper aufrecht, Rücken, Kopf und Schultern gerade. Der gesamte Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt und locker, denn je mehr Bewegungsmöglichkeiten er hat, umso besser kann er Ungleichgewichte ausgleichen und vor allem den Körperschwerpunkt nach unten bringen



(damit es beim Fallen nicht mehr so weit zum Boden ist!!!). Die Körperachse kann am besten durch einen Vergleich mit einer Ziehharmonika veranschaulicht werden. Sie muss ineinander fallen können und aufgerichtet werden, indem die Knickpunkte des "Blasebalgs" am Fuß-, Knie- und Hüftgelenk bewegt werden, ohne die Achslage zu verändern.

#### Lernschritte

Gleichgewichtsübungen im Stand. Erst auf einem Untergrund üben, der ein Rollen unmöglich macht, dann erst auf der Straße.

- 1. Im Stand Gewicht nach vorn, nach hinten, nach rechts, nach links verlagern (bis kurz vor dem Umkippen).
- 2. Im Stand auf einem Bein stehen bleiben (ausbalancieren).
- 3. Gewichtsverlagerungen mit gestrecktem, dann gebeugtem Bein (Bein abspreizen).
- 4. Gewichtsverlagerung Bein heben und gegen Schuh des Standbeins tippen (rechts/links).
- 5. Im Kreis drehen.
- 6. Im Stand Arme nach links/ rechts schwingen (Oberkörper verdrehen).
- 7. In die Hocke gehen (Kniebeuge).
- 8. Hocken/ Aufrichten im Wechsel.
- 9. Bein statisch in Vorhalte/Rückhalte (rechts/links).
- 10. Bein vor-/zurückschwingen.
- 11. Bein vor dem Körper hin-/herschwingen (rechts/links).
- 12. Standwaage mit unterschiedlich gebeugtem Bein (rechts/links).

#### Lernhilfen

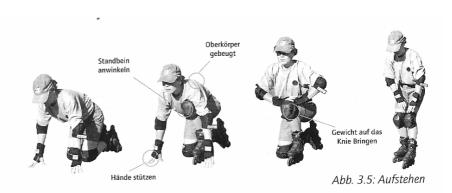
⇒ Zunächst mit Halt an Partner/Skistöcken/Zaun o.ä.

#### Tipps bei Problemen

Immer auf leichte Oberkörpervorlage achten. Das Ziehharmonikaprinzip verdeutlichen, um Angst zu nehmen und Körpervertrauen aufzubauen.

#### 4.2.2 Aufstehen

Kurzbeschreibung
Die Tücke des Objekts
– sprich der Skates,
liegt in ihren schnellen
Rollen. Jedem
Anfänger ist es
peinlich, wenn ihm
sprichwörtlich "die
Füße unterm Hintern



weglaufen. Nachdem die Skates an den Füßen sind, geht es erst einmal in den Vierfüßlerstand. Etwas Beweglichkeit ist vonnöten, will man nun den Fuß des Standbeines etwas schräg mit der Fußspitze nach außen neben das aufgesetzte, gebeugte Bein stellen. Die Hände stützen ab, die Arme bilden zur Not den Bremspfahl. Nun wird der andere Fuß in leichter V-Stellung ebenfalls aufgesetzt, das Gesäß nach oben gebracht (Vorsicht – bei zu viel Körpervorlage rollen die Skates nach hinten weg!) und mit gebeugten Knien der Oberkörper aufgerichtet. Eine Variante für diejenigen, die schon etwas Standsicherheit haben, ist, die Hände auf das zuerst aufgesetzte Knie zu stützen, um die Körpervorlage und das Wegrollen der Skates zu verhindern. Mit aufgestützten Händen wird nun das zweite Bein ebenfalls nachgeholt und aufgesetzt.

#### Lernschritte

- 1. Wechselweise aus dem Vierfüßlerstand oder der Hocke ein Bein aufsetzten Gewicht darauf verlagern.
- 2. Gewichtsverlagerung nach vorn auf die Hände wegrollen der Skates einbeinig ausprobieren.
- 3. Langsam aufstehen. eventuell mit Hilfe durch den Partner.

#### Lernhilfen

Partner und sonstige Gegenstände, die Halt bieten.

#### Tipps bei Problemen

→ V-Position beim Aufsetzen der Füße beachten.

#### 4.2.3 Fallen

#### Kurzbeschreibung

Fallen ist schmerzhaft und tut meistens weh – ganz besonders dann, wenn es unkontrolliert oder ungeübt geschieht. Der geübte Skater aber, der vor gelegentlichen Experimenten (und deren Misslingen) nicht zurückschreckt, hat in der Regel auch die Bewegungsabläufe und Reflexe trainiert, um schmerz- und verletzungsfrei einen Sturz abzufangen. Für weniger Geübte ist gerade



das Fallen zunächst mit Angst verbunden. Und noch eins: Das Fallen nach vorn ist die ungefährlichste Art – denn Wirbelsäule und Kopf sind so eher geschützt. Stürze nach hinten sollten, wenn möglich, durch Drehen auf die Seite vermieden werden. Mit Schutzausrüstung und Helm bieten Anfangsübungen auf weichem Untergrund beruhigende Voraussetzungen für die Übungen mit Skates. Für Anfänger bietet es sich an, zunächst nur mit Schuhwerk zu üben. Wichtigste Grundregel ist, durch Knie- und Hüftbeugung den Körperschwerpunkt nach unten zu bringen. Zweite Grundregel, die ganz im Gegensatz zu sonst üblichen Reaktionsmustern steht: nicht den Oberkörper beugen und mit den Händen zuerst abfange, sondern auf die Knie fallen! Die Tendenz, die Arme vorauszuschieben, hat beim Skaten fatale Folgen. Die Handprotektoren, welche Knochenbrüche im Handwurzelbereich verhindern sollen, lassen nur den Fingern Auflagefläche auf dem Asphalt, die daher nicht nur umknicken können, sondern eher noch auf rauem Asphalt ernsthafte Abschürfungen erleiden. Dritte Grundregel: mit geradem Rücken Gesäß nach hinten bringen, zusammenkauern und mit vorgestreckten Händen bzw. Unterarmen auf den Hand- und Ellbogenprotektoren abfangen. Grundsätzlich wird so der Rücken geschont und ein Rutschen auf den Knie- und über die Armprotektoren führt zur Geschwindigkeitsreduktion. Mit der Gewichtsverlagerung nach hinten wird ein zusätzlicher Bremseffekt erzielt. Vor allem: die Bewegung ist dem reflexartig einsetzenden Schutzverhalten ähnlich – man rollt sich eher ein und hat so weniger Angst. Als letzte und vierte Grundregeln gilt: Kinn hoch, Handflächen nach vorn und vor allem – Finger nach oben, damit der Wulst der Handgelenkschoner dort landet, wo er hingehört – auf dem Asphalt. Die Erfahrung hat gezeigt – es gibt sogar Leute, die das Fallen hinterher als Vergnügen empfinden - vorausgesetzt, der Schwerpunkt wird gut nach unten verlagert und das Rutschvergnügen damit möglich. Vorsicht ist bei der Vermittlung geboten: bereits vorhandene Knieprobleme sollten nicht verstärkt werden und damit die Übung dosiert, auf weichem Untergrund oder u. U. sogar gar nicht durchgeführt werden.

#### Lernschritte

Erst ohne, dann mit Skates; erst auf Matte/Rasen, dann auf Asphalt; erst aus der Grundstellung, dann aus dem Gehen.

- 1. Hand- und Knieprotektoren aneinander schlagen in die Hocke gehen (Schwerpunktverlagerung).
- 2. In der Gruppe durcheinander laufen und gegenseitig mit Protektoren anstoßen (Hand, Ellenbogen, Knie).
- 3. Einbeinig hinknien (rechts/links), auf Abwinkeln der Hüfte und der Knie achten, Armhalte nach vorn.
- 4. Partner hält an den Händen: nach vorn auf beide Knie fallen lassen.
- 5. Ohne Partner tief in die Hocke gehen, Beine breiter auseinander führen, Hände nach vorn strecken (mehrfach hintereinander hoch und runter bewegen).
- 6. Aus der tiefen Hocke auf die Knie fallen lassen. Gesäß nach hinten bringen.

#### Lernhilfen

Partner.

#### Tipps bei Problemen

- Größte Schwierigkeiten ist die tiefe Beugung der Knie und Schwerpunktverlagerung nach unten sowie die Streckung der Hände nach vorn.
- ⇒ Zunächst die Sicherheit beim Kniefall üben, dann langsam Folgebewegungen aufbauen.

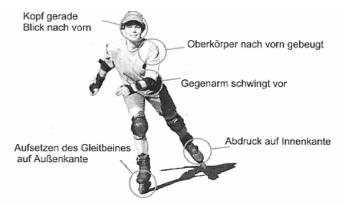
#### 4.2.4 Fahrtechnik

Der Körper sucht sich durch gegenläufige Bewegungen der Gliedmaßen stets seine Achse und sein Gleichgewicht – geht ihm dies verloren, rollt er sich automatisch ein. Dem Erwachsenen ist das meist nicht mehr präsent, denn das natürliche Selbstverständnis für den Körper ist durch Bewegungsmangel, fehlende Übung und "zu viel Denken" verloren gegangen und führt zu oft folgenschweren Verkrampfungen durch Angst. Zunehmende Übung verringert deshalb unerwünschte Reaktionen durch Angst und damit das Verletzungsrisiko. Unverzichtbar ist deshalb zunächst die Vermittlung eines guten Laufstiles, verbunden mit ausgiebiger Gleichgewichtsschulung. Genauso wichtig sind aber die Bremstechniken, die nicht nur bei Gefälle, sonder auch im Verkehr unbedingt beherrscht werden müssen. Kurven fahren macht nicht nur Spaß, sondern ist dann hilfreich, wenn es heißt, Hindernisse zu umfahren. Aus den Kurventechniken heraus können weiter die verschiedenen Formen des plötzlichen Richtungswechsels entwickelt werden. Und schließlich geht es ums "Austoben" – den lebenslustigen Free-Style-Figuren, die der Probierfreude keine Grenzen setzen.

#### 4.2.4.1 Lauftechnik/Start

#### **Kurzbeschreibung**

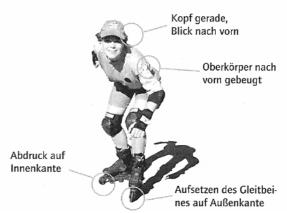
Obwohl die meisten Bewegungsabläufe senkrecht oder auf der Innenkante der Rollen ausgeübt werden, sollte als Vorbereitung auf das Laufen die Fußstellungen bewusst sein – X-Bein-/O-Bein-/parallele Beinhaltung. Bewusst sein sollte auch, welcher Fuß der Führungsfuß ist. Mit einem



Schubs von hinten, durch den automatisch das kräftigere, dominante Bein zum Anfangen nach vorn geschoben wird, kann man es herausfinden. Dieser Fuß ist nicht nur beim Laufen, sonder auch beim Bremsen und Starten der wichtigste Helfer.

Für die Startposition stehen die Füße in T-Stellung: Der Führungsskate ist etwas vorgeschoben, der Folgeskate steht quer dahinter. Beim Abstoß kommt man nun automatisch auf dem sicheren Führungsskate zu stehen und rollt nach schräg außen weg. Wichtig ist: leichte Vorhalte des Körpers. Unsicher? Also schnell den anderen Fuß beiholen und parallel auf beiden Skates ausgerollt. Diese Grundübung, genannt "stroke and glide" hat den Rhythmus "abstoßen" (rechts) – "parallel" – "abstoßen" (links) – "parallel" … Werden die

"strokes" nun direkt aneinander gesetzt, das abstoßende Bein gestreckt, bevor es beigeholt wird, sodass sich die Gleitphase auf dem Standbein verlängert, dann erreicht man erstaunliche Geschwindiakeiten. Effektives Laufen ist damit elementar vom Abstoß und abhängig Gleitphase.



#### Lernschritte

Gerade das Erlernen der Lauftechnik muss vom Einfachen zum Schweren erfolgen: erst im Stand, dann im Rollen, dann im Gleiten, dann mit zunehmender Geschwindigkeit.

#### Im Stand (auf Rasen)

- X-Beine, O-Beine, Beine parallel halten und schwingen ("Wedeln").
- Ausfallschritte linkes/rechtes Bein vorschieben, im Wechsel.
- Führungsbein herausfinden: Schubs von hinten geben lassen.







Im Gehen (erst auf Rasen, dann auf Asphalt, ohne zu rollen)

- 1. Füße in leichter V-Stellung Körper steif halten, Arme seitlich angelegt (Pinguingang).
- 2. Im Kreis mit Handfassung: einige Schritte vorwärts, seitwärts nach rechts und links, rückwärts gehen.
- 3. Groß-/ Kleinmachen (Zwerg-Riese-Gang).
- 4. Um Körperachse nach links/rechts drehen.

#### Im Gleiten

- 1. Einbeinig rechts/links rollern mit einem Bein mehrfach abstoßen (erst nur mit einem Skate).
- 2. Abstoßen gleiten mit beiden Skates, Wechsel rechts/links (Streckschub).
- 3. Streckschub einbeinig und ausgleiten wer



- kommt am weitesten?
- 4. Streckschub gleiten Beine parallel in tiefe Hocke aufrichten (rechts/links) (Gleitbögen).
- 5. Sanduhrlauf (auch Fisch, Eieruhrlauf oder Lemon genannt): Füße in V-Stellung auf Innenkante der Skates Füße beidseitig auseinander drücken und leicht in die Hocke gehen Füße zusammenführen und dabei aufrichten (immer leicht gebeugte Knie) als Vorstellungshilfe: man beschreibt mit den Füßen quasi die Rundungen einer Sanduhr.
- 6. Sanduhrlauf einbeinig: Ausgangstellung bleibt das andere Bein auf der Innenkante nach vorn außen drücken (Oberkörper senken) und im Bogen wieder nach innen ziehen (Oberkörper aufrichten). Erst aus dem Sanduhrlauf heraus nur noch mit einem Bein Bögen ziehen. Dann aus dem Start (zuerst mit Anschieben) einen Skate gerade, den anderen im Bogen führen.



#### Im Laufen

- 1. Kurze schnelle Schritte in V-Haltung (Charlie-Chaplin-Gang).
- 2. Abstoßen ausrollen (möglichst lange Rollphase) rechts/links.
- 3. Tipplauf: Laufen beigeholtes Bein tippt an Standbein und setzt dann auf zum Abstoßen.

#### Lernhilfen

- Zunächst mit Halt an Partner/Skistöcken/Zaun o.a.
- ⇒ Zu Dritt; zwei ziehen einen in der Mitte im Stand, in Hocke, einbeinig, Standwaage.
- ⇒ Partner: Hände gegeneinander wegdrücken/standhalten.
- Sanduhrlauf mit Partner (schiebt oder zieht).

#### Tipps bei Problemen

- ⇒ Immer auf leichte Oberkörpervorlage achten.
- ⇒ Abstoß: 45°-Stellung des abstoßenden Fußes beachten Kniebeuge fast 90°.
- ⇒ Einbeiniges Rollen und Gleiten intensiv üben.
- Armhaltung (gegenläufig zur Beinbewegung) beachten (Gleichgewicht).
- Beim Sanduhrlauf auf Körperhaltung achten: Oberkörper beugen und aufrichten.

#### 4.2.4.2 Bremstechniken: Rasen – Stopp

#### Kurzbeschreibung

Als "Notbremse" gut geeignet, kann man sich nur freuen, wenn Rasen ohne stacheliges Buschwerk zur Verfügung steht. Nur keine Scheu vor dem rettenden Sprung "in die Botanik". Einzig zu beachtender Kniff beim Rasen-Stopp ist, dass die Geschwindigkeit abrupt abgebremst wird und der Körper ie nach Ausgangsgeschwindigkeit Fliehkräfte entwickelt, die einen ungestümen Drang nach vorne hervorrufen. Wenn möglich, sollte deshalb etwas Raum zum Auslaufen vorhanden sein. Von einer Technik kann man eigentlich nicht sprechen - genauso wie man ohne Skates einen kleinen Sprung macht, geschieht es mit Skates: Knie etwas beugen, Oberkörper leicht senken, vom Standbein abstoßen, springen und weiterlaufen. Einfach effektiv und qut



auszuprobieren. Ebenso kann das Ausfahren in den Rasen geübt werden. Dazu werden die Füße leicht versetzt –Ausfallschritt- (um besser Gleichgewicht halten zu können) und der Körperschwerpunkt etwas zurückverlagert und abgesenkt. Für den Notfall im Verkehr sollten Sie es unbedingt üben.

#### <u>Lernschritte</u>

- 1. Mit Skates und unterschiedlicher Geschwindigkeit über Rasen laufen.
- 2. Auf Rasen hüpfen abspringen weiterlaufen.
- 3. Mit etwas versetzten Beinen in den Rasen ausfahren.

#### Tipps bei Problemen

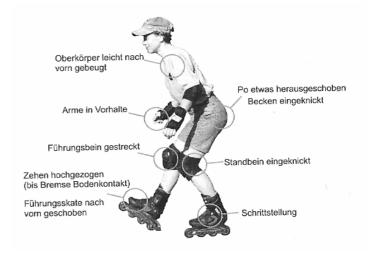
⇒ Zuerst das Fallen lernen. Weiterlaufen.

#### 4.2.4.3 Bremstechniken: Fersen-, Hacken- oder Heel-Stopp

#### Kurzbeschreibung

Anfänger wie auch Fortgeschrittene brauchen ihn: den Heel-Stopp, als einfache und effektive Art, mit kurzem Bremsweg auch aus höherer Geschwindigkeit den Stillstand zu erreichen. Mit dem Heel-Stopp kann nicht nur abrupt, sondern auch kontinuierlich gebremst werden – etwa dann, wenn man bei einer längeren Gefällstrecke die Geschwindigkeit unter Kontrolle

behalten möchte. Hinzuweisen sei dann jedoch auf den regelmäßigen Check und die Erneuerung des Bremsklotzes am Führungsskate. Für die Ausführuna des Heel-Stopps sollten sich drei Kommandos einprägen: Hocke - Ausfallschritt -Zehen hoch. Die Bremsung wird eingeleitet, indem der "Bremsfuß" leicht angehoben und Schwerpunkt nach unten gebracht wird - das Gesäß wandert nach hinten unten und es entsteht eine leichte Hockstellung. Jetzt heißt es, Gleichgewicht bewahren, denn nun



muss der Führungsfuß (mit der Bremse) nach vorn in die Schrittstellung geschoben werden. Wenn es dann gelingt, gleichzeitig die Ferse dieses Fußes zu belasten, die Zehen anzuziehen und das Bein zunehmen zu strecken, ist die Bremsung schon gelungen. Hilfreich ist jedenfalls, sich mit Entschlossenheit gegen den Asphalt zu stemmen.

#### Lernschritte

Voraussetzung: Gleichgewichtsgefühl, Rollen in der Hocke.

- 1. Haltung im Stehen auf Rasen üben.
- 2. Aus dem Rollen/Laufen das Bremsbein mehrfach vor-/zurückschieben.
- 3. Anrollen-Hocke einnehmen und Bremsbein entlasten.
- 4. Aus der Hocke bei parallelen Skates und leichtem Gefälle anbremsen Bremse ohne Druck schleifen lassen.
- 5. Wiederholtes Anbremsen aus langsamem Lauf.
- 6. Anlauf nehmen und aus hoher Geschwindigkeit Versuch der Maximalbremsung.
- 7. Zielbremsungen (Stillstandsziel markieren; Bremsweg markieren).

#### Lernhilfen

- ⇒ Einkaufswagen oder Partner als Gleichgewichtshilfe.
- ⇒ Partner zieht (mit Sprungschnur) Schritte 2-5 durchführen.
- ⇒ Partner schiebt an der Hüfte kontinuierliches Gegenbremsen.

#### Tipps bei Problemen

- Schwerpunktverlagerung nach unten fördern (Ziehharmonikaprinzip).
- Schwerpunkt auf dem Standbein beachten (Gleichgewicht).
- ⇒ Entschlossenheit fördern, den Druck auf das Bremsbein zu bringen.
- Gerade Körperhaltung überprüfen.

#### 4.2.4.4 Bremstechniken: Halbmond-Bremse (Stopp-Drehung, Spin-Stopp)

#### Kurzbeschreibung

Für das Bremsen aus geringer Geschwindigkeit kann dieser "Stemmbogen" gut eingesetzt werden. Er ist allerdings von der Bewegungsausführung nicht ganz leicht, denn ein Bein dient als Drehachse, um welches das andere Bein in einem Halbkreis gedreht wird. Aus dem Lauf werden die Skates in eine leichte Grätschstellung gebracht, das Bein, welches als Achse dient (kreisinneres Bein), wird gebeugt, vom Körper auf der vorderen Rolle weggedreht (Ferse anheben) und belastet. Der Oberkörper vollzieht eine 90°-Drehung zur Kreisachse. Das äußere Bein beschreibt dabei einen Bogen und wird zum Abschluss der Bewegung ebenfalls leicht gebeugt. Der Körper vollzieht jetzt eine leichte Gegendrehung nach außen, die wesentlich dazu beiträgt, dass der Schwung verloren geht.

#### **Lernschritte**

- 1. Belastungswechsel von einem Bein zum anderen.
- Belastungswechsel mit Anheben des jeweiligen Beines und Aufkanten auf der vorderen Rolle.
- 3. Kreis bilden an Händen fassen im Kreis drehen (Fußstellung).
- 4. Mit Partner: auf Partner zulaufen, Hand geben festhalten und um diesen Punkt Drehung üben (Standbein links linke Hand, Standbein rechts rechte Hand).



#### Lernhilfen

- → Mit Partner wie oben beschrieben.
- Mit Schwungtuch an jeder Ecke ein Teilnehmer drehen.
- Auf Laterne/Pfosten zulaufen festhalten drehen.

#### Tipps bei Problemen

- Standbein wird nicht auf vordere Rolle (Drehung) gebracht: Körpergewicht nach vorn bringen.
- ⇒ Drehung kommt nicht in Schwung: Grätschstellung/Schrittstellung am Anfang unvollständig, Oberkörperdrehung beachten, Gewicht zu wenig auf Standbein.

#### 4.2.4.5 Bremstechniken: T-Stopp

#### Kurzbeschreibung

Als Bremstechnik für Fortgeschrittenere bietet der T-Stopp eine effektive Möglichkeit, dosiert das Tempo zu verringern. Er eignet sich dann, wenn genug Zeit ist, vorausschauend zu bremsen, z.B. an Ampeln, oder aber für Tempokorrekturen im Lauf. Vollbremsungen raspeln nicht nur beträchtlich an den Rollen, sondern sind technisch kaum durchführbar. Prinzipiell wird beim T-Stopp mit den Rollen des hinteren, quer gestellten Fußes gebremst. Das hintere Bein wird dabei zunächst nahezu gestreckt, das vordere Bein belastet und gebeugt. Die Länge des Ausfallschrittes ist tempoabhängig variabel – bei hoher Geschwindigkeit weit, bei niedriger eng. Der Druck auf die Bremsrollen bestimmt zusätzlich die Bremswirkung. Dies kann erhöht werden, indem das ausgestellte hintere Bein zusätzlich in der Phase der Bewegung an das Standbein herangezogen wird.

#### Lernschritte

Voraussetzung: Sicherheit im einbeinigen Rollen.

- 1. T-Stopp-Position im Stand einnehmen (90°-Winkel hinterer Skate).
- 2. Aus dem langsamen Laufen einen Schuh schleifen lassen (Gefühl für Reibung; links und rechts probieren).
- 3. Wiederholtes Anbremsen aus dem langsamen Lauf mit 90°-Winkel des hinteren Skates.
- 4. Höhere Geschwindigkeit mit Versuch bei Maximalbremsung.
- 5. Zielbremsübungen.

#### Lernhilfen

- ⇒ Partner (ohne Skates) zieht Lernenden vorwärts, dieser bremst dagegen an.
- ⇒ Partner (ohne Skates) zieht Lernenden: Üben der Punkte 2-4.
- Einkaufswagen ohne Schistöcke als Gleichgewichtshilfe.

# Schultern aktiv in Fahrtrichtung halten (gegebenenfalls etwas gegendrehen) Arme gebeugt in Vorhalte Standbein gebeugt (ca. 90°), leicht nach vorn geschoben

#### Tipps bei Problemen

- ⇒ Hinteren Fuß in der Verlängerung des vorderen aufsetzen (sonst Drehbewegung).
- ⇒ 90°-Winkel beim Aufsetzen der Rollen unbedingt beachten (sonst Drehbewegung).
- Aktives Gegendrehen der Schultern , um Drehbewegung des hinteren Fußes zu verhindern
- Rollen gleichzeitig mit Innenkante aufsetzen und dabei nur ganz leichten Druck ausüben.

# 5 Methodische Übungsreihen im Inlineskaten vom Bogenfahren bis zum Hindernisse überwinden

#### 5.1 Bogenfahren

Das Bogenfahren als Grundtechnik für extremeres Kurvenfahren soll zunächst ein Gefühl dafür geben, was es heißt, sich in die Kurve zu legen - denn eine ausgeprägte Schräglage bei hoher Geschwindigkeit ist mit guten Rollen auf Skates kein Problem mehr. Womit wir beim Ziel wären: Bogenfahren ist nicht nur nützlich, um Hindernisse zu umfahren, sondern auch, um am Berg Geschwindigkeit zu kontrollieren oder zu drosseln (Serpentinenfahren).

Action ist jedenfalls garantiert, doch nicht, ohne vorher die Schrittstellung zu üben. Ohne die klappt keine Richtungsänderung, egal, ob Kurve oder Drehung. Der kurveninnere Fuß befindet sich etwa eine halbe Schuhlänge vor dem kurvenäußeren, die Knie sind gebeugt und der kurvenäußere Skate etwas mehr belastet (muss von außen in die Kurve hineindrücken). Die Skates stehen auf der Außen- (vorgestellter, kurveninnerer Skate) bzw. Innenkante (nachgestellter, kurvenäußerer Skate). Der Oberkörper bleibt gerade, während die kurveninnere Schulter nach innen gedreht wird. Bei einer Rechtskurve muss das so aussehen: rechter Fuß vor, rechte Schulter nach hinten innen. In Abhängigkeit von der Geschwindigkeit sollte die Schrittstellung weiter und der Körperschwerpunkt tiefer (Knie mehr beugen) liegen.

#### Lernschritte

- 1. Gegrätschtes Rollen in die Kurve (A-Turn): in die Grätsche rollen Rollen bewusst auf der Innenkante führen wechselnd einen Skate stärker belasten und Schulter/Oberkörper etwas mitführen (rechter Skate belastet = Rechtskurve, linker Skate belastet = Linkskurve).
- 2. Im Stand: Füße wechselnd in Schrittstellung schieben.
- 3. Gleiten: mehrmals in die Hocke gehen und aufrichten.
- 4. Parallel gleiten Fuß vorschieben Schulter mitnehmen; Wechsel des Innenfußes (Kurven in Gegenrichtung).
- 5. Kurven immer enger fahren; Schrittsteilung variieren (Schrittlänge) Kniebeugung variieren.
- 6. Im Gefälle üben.
- 7. Verschiedene Slalomformen: Hütchen weit auseinander, gerade Reihe; Hütchen in enger werdendem Abstand setzen; Hütchen erst weit, dann ganz eng setzen; Hütchen unregelmäßig (nicht mehr in Reihe) in engen Abständen (Riesenslalom).

#### Lernhilfen

Mit Partner: an Hand nehmen, in Richtungswechseln Skater mitziehen. Mit Skistöcken: Skater hält sich fest - Schrittsteilung bei Drehung üben,

Schulterhaltung beachten.

Mit Skistöcken "Wedeln" wie beim Skifahren üben.

#### Tipps bei Problemen

Kurvenfahrt kommt nicht in Gang: Skates zu wenig aufgekantet, Oberkörper nicht in Kurve geneigt.





#### 5.2 Bogentreten und Übersetzen (Cross over)

Übertreten vorwärts heißt Kurven "laufen", mit dem Vorteil der Geschwindigkeitsstabilisation oder sogar -erhöhung. Dem Anfänger verursacht dies Skepsis: eine komplexe Bewegung und dann auch noch schneller ... obwohl - es sieht ja doch unglaublich dynamisch aus! Und so geht's.

Zunächst sollte die Angst genommen werden, in der Kurve ein Bein vom Boden zu lösen. Kurvenfahren mit "Bogentreten" oder "Beisetzen" ist eine gute Vorübung. Hier wird in der Kurve aus der Schrittsteilung heraus das Gewicht auf das kurveninnere Bein gelegt. Das kurvenäußere, hintere Bein wird beigeholt, neben das andere gesetzt und das Gewicht darauf verlagert. Nun erfolgt ein Abstoß, währenddessen das kurveninnere Bein kurz angehoben und versetzt nach vorn wieder aufgesetzt wird. Es erfolgt erneut die Gewichtsverlagerung auf das innere Bein und das kurvenäußere Bein wird wieder nachgeholt. Im Rhythmus "abstoßen" – "vorsetzen" – "beiholen" – "abstoßen" – "vorsetzen" – "beiholen" wird das Gewicht von rechts nach links verlagert, die Füße bleiben parallel. Die kurveninnere Schulter ist dabei immer etwas nach hinten gedreht.

Dieser Bewegungsablauf wird nun so modifiziert, dass das äußere Bein, welches beigeholt wird, nicht neben dem inneren aufgesetzt wird, sondern über das Innenbein gekreuzt wird. Das Innenbein wird "überstiegen".



In einer Linkskurve, die von den meisten Skatern bevorzugt wird, geschieht Folgendes: Der linke Skate steht etwas nach innen eingedreht auf der Rollenaußenkante, das Knie ist mehr gebeugt als das rechte. Das rechte Bein steht zurückgesetzt auf der Innenkante der Rollen. Das Gewicht wird nach links verlagert, vom rechten Skate abgestoßen, dieser wird abgehoben, beigeholt, über den Linken gehoben und aufgesetzt. Das Gewicht wird vom linken auf das rechte Bein verlagert, der linke Skate abgehoben, beigeholt und etwas vor dem rechten innen wieder aufgesetzt.

Wichtig ist, die Kurven-(schräg-)lage beizubehalten, die kurveninnere Schulter etwas zu neigen und nach hinten in die Kurve zu drehen. Die Arme begleiten die Bewegung pendelnd: Beim "Übersteigen" wird der kurveninnere, linke Arm ganz nach hinten geführt. Aus Gründen der Ausgewogenheit und weil man auch mal rechtsherum muss - probieren Sie bitte alles auch in die andere Richtung.

#### **Lernschritte**

Im Stand (auf Rasen)

- 1. Wechselnd Bein ganz anwinkeln, vor/zurück/seitwärts schwingen.
- 2. Füße parallel, Gewichtsverlagerung auf ein Bein, anderen Fuß anheben, über Kreuz absetzen (Kufen sollten parallel stehen) und zurückholen.
- 3. Fuß übersetzen, Gewicht darauf verlagern, hinteren Fuß nachziehen und parallel absetzen (in der Gruppe: Kosakentanz).

#### Im Lauf

- 1. Rollen mit parallelen Skates: Skates nach rechts/links abkippen (Kantenführung).
- 2. Abstoßen, einbeiniges Gleiten mit Kurve (Gewichtsverlagerung, Kantenführung).
- 3. Einbeinig halbe Acht laufen (Wechsel Innen/Außenkante der Rollen).
- 4. Lange Auswärtskurven gleitend auf einem Bein ohne Unterbrechung im Wechsel.
- 5. Bogentreten: Streckschub beisetzen, Füße parallel (Fuß in Fahrt anheben, äußeres Bein strecken).
- 6. Geradeauslauf übersetzen bei kleinen Schritten (Kniebeuge beachten) mehrfach links, mehrfach rechts.
- 7. Übersetzen mit Kurvenlage Radius verändern.

#### Lernhilfen

Partner hält an Hand fest: um ihn herumlaufen (erst Bogentreten, dann übersetzen) Stab/Reifen: wie oben.

Decke: Gruppenübung: an jedem Zipfel einer Decke ein Skater - Kurven laufen.

#### Tipps bei Problemen

Das Übersetzen fällt schwer: Mehr in die Kurve legen, Gewicht gut verlagern, Kniebeuge gut ausführen.

Skates kommen sich in die Quere: Kurvenlage (Schräglage) verbessern, Skate gut nach innen aufsetzen.

Kurve kommt nicht zustande: Schräglage verbessern, innere Schulter nach hinten führen, Arme mitnehmen.

#### 5.3 Rückwärts laufen

Rückwärts laufen ist eigentlich eine Sache von Hockey- und Freestyleskatern. Aber rückwärts ist Skaten spaßig und sollte aus Sicherheitsgründen beherrscht werden. Prinzipiell sind zwei Dinge umgekehrt: Das Abrollen des Fußes erfolgt über die Zehenspitze und der Abdruck mehr über den Vorderfuß.

Demzufolge wird mit einer umgekehrten V-Stellung der Füße - also mit auseinander

Bewegungsrichtung rückwärts (Rechtskurve)

Übertsetzen rückwärts (Rechtskurve)

Weiterführung Rechter Skate

ÜBERSETZEN

ÜBERSETZEN

stehenden Fersen - begonnen. Schwung erhält man, indem man die Knie beugt, das Gesäß nach hinten brinat und vorn Oberkörper leicht nach neiat. Gleichzeitig drücken beide Füße auf der Rolleninnenkante nach außen, um ebenfalls bekommen Schwung zu und Halbbogen zu beschreiben. Im Maximum des Oberkörper glanz leicht Schultern gerade,



Halbbogens werden die Fersen wieder zusammengeführt, der Oberkörper aufgerichtet und mit dem resultierenden Schwung beide Beine zusammengeführt. Dieser "Sanduhrlauf" rückwärts entspricht gegenläufig der Bewegung vorwärts. Wenn die Geschwindigkeit im Rhythmus "runter" – "auseinander" – "hoch" – "zusammen" ansteigt, sollte man sich gelegentlich über die Schulter umsehen, um Kollisionen zu vermeiden. Es ist einfacher, den Sanduhrlauf zunächst beidbeinig zu üben, um ihn dann auch einbeinig, mit geradeaus fahrendem Standbein und Wellenbewegungen ausführendem Schwungbein auszuprobieren.

#### **Lernschritte**

- 1. Rückwärts von Partner schieben lassen dann dabei in Hocke gehen und wieder aufrichten.
- 2. Aus dem V-Stand Füße nach außen wegdrücken und Schwung holen.
- 3. Vollständige Bewegung: aus dem Schwung Füße wieder zusammenholen.

#### **Lernhilfen**

Partner.

#### Tipps bei Problemen

Es entsteht kein Schwung: Skates stehen zu senkrecht und Oberkörper wird nicht mitgeführt. Im Umdrehpunkt geht plötzlich aller Schwung verloren: Aufrichten des Oberkörpers ist nicht synchron mit Fußführung und unterstützt Beine nicht.

#### 5.4 Slalom beidbeinig

Slalomfahren ist nicht nur sinnvoll - nämlich dann, wenn Hindernisse zu umfahren sind oder die Geschwindigkeit zu drosseln ist, sondern auch noch kurzweilig, dynamisch und schwungvoll. Dabei gibt es unterschiedliche Techniken, von denen die Grundtechnik "Slalom beidbeinig vorwärts/rückwärts" von jedem Fahrer beherrscht werden sollte. Techniken für Fortgeschrittene sind "einbeiniger"- und "über Kreuz"-Slalom, die auch als Wettkampftechniken im Hockey und Aggressive eingesetzt werden.

Beste Voraussetzungen, beidbeinig Slalomfahren zu lernen, haben Skiläufer. Ganz ähnlich wie die Bewegung des "Wedelns", werden parallele, kurze Bögen gefahren. Dabei werden die Knie zusammengeführt und eingeknickt, der Oberkörper gebeugt und in leichte Vorhalte gebracht und die kurveninnere Schulter ganz leicht eingedreht. Der kurveninnere Skate wird vorgeschoben, beide Skates sind deutlich gekantet (vorderer Außenkante, hinterer Innenkante) und in die Kurvenrichtung mit der Fußspitze eingedreht. Im Außenradius der Kurve merkt man nun durch den Druck auf die Skates stark die Zentrifugalkraft. Leichtes Aufrichten des Oberkörpers, parallele Führung der Skates und Entlastung leiten den nächsten Bogen zur anderen Seite ein. Wichtig ist ein gleichmäßiger Rhythmus "mit dem man mit muss": … "eindrehen - stemmen - umschwingen - eindrehen …". Natürlich kann dies auch in umgekehrter Richtung - rückwärts - geübt werden!

#### **Lernschritte**

- 1. Im Stand, dann im Gleiten: Knie zusammen, beidbeiniges, lockeres Schwingen aus den Knien.
- 2. Langsames Gleiten: Skates wechselweise einzeln etwa eine halbe Fußlänge nach vorn schieben.
- 3. Hütchen weit auseinander: aus der Parallelfahrt ein oder zwei Bögen entwickeln.
- 4. Hütchen in wechselndem Abstand (vorn weit, hinten enger werdend): Kurvenradius verengen.
- 5. Zu zweit, in der Hand das Ende eines Seils oder Tuchs: Schwung nehmen, Füße parallel halten, im Wechsel vorschwingen



(Körperhaltung und Aufkanten der Skates beachten).

#### Lernhilfen

Hütchen zum Abstecken eines Parcours.

Skistöcke: Fußstellung und Stütze durch die Stöcke bewusst machen.

Tuch.

#### Tipps bei Problemen

Die Bögen gehen nicht ineinander über, es fehlt ein gleichmäßiger Rhythmus: lautes Mitsprechen der "eindrehen - stemmen - umschwingen - eindrehen …" Kommandos.

Bögen sind unvollständig: auf gute Kantentechnik achten - Knie müssen weich sein, Eindrehen der Skates in die Kurvenrichtung beachten, keine zu starke Drehung und Verkippung des Oberkörpers.

#### 5.5 Slalom einbeinig

Eigentlich aehören diese Techniken schon fast zum Freestyle. autes Gleichgewichtsgefühl und Fußführung als auch hohe Beweglichkeit Koordinationsfähigkeit werden zur Ausführung benötigt. Aber jedem Fortgeschrittenen, der sich langsam an spielerische und gewagtere Bewegungsformen herantastet, bieten diese Fahrformen Herausforderung und Spaß.

Für das einbeinige Slalom fahren sollte zunächst das "Vorzugs- oder Sprungbein" gewählt werden, weil hiermit die Koordination leichter fällt (ohne das andere Bein natürlich zu vernachlässigen). Oberkörper, Hüfte und Knie sind gebeugt und locker beweglich. Ein Bein wird abgehoben, das andere voll belastet. Nun muss, beim Umfahren des Hütchens, Druck auf die Rollenaußenkante des Standbeines gelegt werden. Der Oberkörper legt sich mit in die Kurve bis zum Bogenmaximum, um sich dann sofort aufzurichten. Der Skate geht mit, wird ebenfalls aufgerichtet und auf die Rolleninnenkante zum Bogen fahren in die entgegen gesetzte Richtung geschwenkt, der der Oberkörper ebenfalls folgt.

#### Lernschritte

- 1. Im Stand oder im Gleiten: auf einem Bein in die Hocke gehen und aufrichten; Gewichtsverlagerung nach rechts/links.
- 2. Großen, weitläufigen Bogen auf einem Bein gleiten (auf Innen-/ Außenkante achten, Arme mitnehmen).
- 3. Kippbewegung und Gewichtsverlagerung kurz hintereinander ohne vollständige Bögen.
- 4. Bögen vervollständigen mehrere hintereinander.

#### Lernhilfen

Hütchen zum Abstecken eines Parcours. Skistöcke: Fußstellung und Stütze durch die Stöcke bewusst machen.



#### Tipps bei Problemen

Der Skate folgt nicht in die Kurve: aktive Armbewegung zur Unterstützung üben und Aufkanten beachten.

#### 5.6 Slalom - Cross

Der Skateanfänger denkt hierbei sicher, niemals einen solchen "Knoten in die Beine" zu bekommen - aber auch das kann man üben. Allerdings erfordert das Überkreuzlaufen einiges an Beweglichkeit.

Vor dem Hindernis werden also die Beine gekreuzt und beide Skates rollen auf den Außenkanten der Rollen. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verlagert, die Knie sind deutlich gebeugt und federn. Hinter dem Hindernis werden die Beine durch Aufrichten des Körpers nebeneinander geführt und für das nächste X wird ein Beinwechsel (vorderer Fuß ist jetzt hinten) vorgenommen.



#### Lernschritte

- 1. Im Stand: Seit-über-Kreuz-Gehen (nach rechts, nach links).
- 2. Im Gleiten: X-Stellung einnehmen und im Gleiten beibehalten.
- 3. Aus dem parallelen Gleiten in die X-Stellung und zurück, dabei auf den Wechsel von rechten und linken Fuß in der Kreuzstellung achten.
- 4. Große Abstände zwischen den Hindernissen lassen dann Abstände verringern (schnellere Bewegungsausführung).

#### Lernhilfen

Mit Festhalten durch Partner.

#### Tipps bei Problemen

Beine nicht weit genug in X-Stellung: Beweglichkeit und Hüftdrehung üben; Aufkanten beachten.

#### 5.7 "BERGAUF-BERGAB" - Laufen im Gefälle

Gerade, wenn die ersten Erfolgserlebnisse einsetzen, überfällt den fortgeschrittenen Skater der (Über-)Mut, sich auch an Gefällstrecken heranzuwagen. Es muss dafür noch nicht eine Downhill-Strecke sein, aber ein ausreichend breites Asphaltstück mit stärkerem Gefälle reicht aus, um elementare Techniken einzuüben.

Bergauflaufen ist nur durch den Öffnungswinkel der Skates und einen notwendigerweise durch den Anstieg vorgegebenen stärkeren Abdruck gekennzeichnet. So schnell und einfach, wie es auf Skates bergab geht, so mühsam geht es bergauf. Schon geringe Steigungen reichen für erhebliche Anstrengungen aus. Für den erforderlichen Vorwärtsschub sind eine tiefere Kniebeuge, eine leichte Vorbeugung des Oberkörpers und ein weiter gegrätschter Schritt bergauf vonnöten. Erst durch einen gleichmäßigen Rhythmus stellt sich eine kurze Gleitphase ein. Die Arme unterstützen aktiv die Fortbewegung.

#### Haltung

Schräg gestellter Talskate (Abstoßfuß) - stark gebeugtes vorderes Knie des Bergskates - leichte Oberkörpervorbeugung - V-Stellung der Skates (gegrätscht).

#### Lernhilfen

- 1. Gehen auf Schrägstellung (schräg zum Gefälle) der Skates achten.
- 2. Einbeiniges Gleiten (Talskate stößt mehrfach kurz ab der Bergskate bleibt vorgestellt und gleitet).

#### Tipps bei Problemen

Keine Gleitphase: ungenügender Abstoß, nicht ausreichend gegrätschte Füße.

Bergablaufen ist eigentlich einfach - man muss "nur" die Geschwindigkeit kontrollieren. Aber nur die absoluten Freaks widmen sich dem Downhill-Fahren, das sich für "Normalskater" wenig eignet. Um Geschwindigkeit im Berg zu kontrollieren, kann man verschiedene Techniken einsetzen. "Sicher ist sicher" gilt für den Anfänger, der zunächst lernen sollte, große Halbbögen zu fahren, deren Ende jeweils wieder ein wenig bergauf führt. Mit zunehmender Sicherheit können hintereinander gereihte Slalombögen gefahren werden. Der Talskate ist dabei immer zurückgestellt und belastet, der Bergskate entlastet und vorgeschoben. In der Kurve findet der Belastungswechsel statt. Damit ist ein Haltungswechsel der Schultern verbunden - die Bergschulter zeigt immer etwas nach hinten, der Körper befindet sich in bergwärtiger Schräglage. Für Anfänger ist besonders der Richtungswechsel schwierig, da für einen kurzen Moment die Skates zu Tal zeigen und schnell das Gewicht verlagert werden muss. Ist die Hemmung erst einmal überwunden, saust es sich prima zu Tal.

#### Haltung

Füße in Abhängigkeit der Steigung schräg hintereinander - Bergskate vorgeschoben, unbelastet, stärker gebeugt - Talskate zurückgestellt, belastet - Hüfte eingeknickt - Schultern beweglich, Bergschulter etwas zurückgestellt

#### <u>Lernhilfen</u>

- 1. Slalomfahren in der Ebene oder bei leichtem Gefälle (Fußstellung).
- 2. Schrägfahrt unter flachem Winkel zum Gefälle.
- 3. Schrägfahrt, in Hocke gehen, im Umkehrpunkt aufrichten und Richtungswechsel.

#### Tipps bei Problemen

Schlechte Kontrolle der Geschwindigkeit: Berg- und Talskate werden nicht richtig belastet - Gefühl für das Stemmen gegen die Steigung sollte geübt werden.

#### 5.8 Formen des Umdrehens (Richtungswechsel)

Der Wechsel von vorwärts nach rückwärts und umgekehrt kann auch im täglichen Skateralltag notwendig werden - weitaus häufiger werden Techniken hierzu aber in der Spielsportart Hockey eingesetzt. Auf vielfältige Art setzt selbst der Anfänger diese Wechsel unbewusst ein, z.B. wenn ein T-Stopp misslungen ist und nun ein Weg aus der Drehbewegung gesucht wird.

Alle Drehbewegungen haben eine starke Kniebeugung zum Ausgleich von Ungleichgewichten gemeinsam.

(1) Umsteigen basiert auf dem Wechsel der Gewichtsverlagerungen von einem auf das andere Bein. Aus dem Vorwärtslauf wird ein Fuß belastet, während der andere gleichzeitig umgesetzt wird. Die Fersen beider Füße zeigen zueinander (die Fußspitzen demnach auseinander), die Füße bilden eine Linie. Es folgt die Belastung des umgesetzten Fußes und das Umsetzen des anderen, indem er neben den belasteten Fuß gestellt wird. Während der Gewichtsverlagerung erfolgen eine leichte Vorneigung des Oberkörpers und die Beugung der Knie.

#### Haltuna

Knie beide gebeugt - Oberkörper leicht geneigt.

#### Lernschritte

- 1. Im Stand: beide Skates mit den Fersen zueinander aufstellen.
- 2. Rollen mit wenig Geschwindigkeit: einen Skate belasten anderen abheben und mit Spitze nach außen in der Luft wegdrehen wieder vorsetzen.
- 3. Wie 2., aber unbelasteten Skate aufsetzen, versuchen zu rollen (Gleichgewicht halten).
- 4. Vollständiger Bewegungsablauf mehrfach hintereinander ausführen.

#### Lernhilfen

Fast alle Übungen können mit Hilfestellung durch einen Partner ohne Skates begleitet werden.

(2) Umschleifen bedeutet, dass durch eine Schleifbewegung ein Drehimpuls hervorgerufen wird. Aus dem Vorwärtslauf wird ein Skate belastet, der andere, unbelastete, wird um etwa 90° gedreht und senkrecht zur Bewegungsrichtung locker aufgesetzt (Winkelstellung zum belasteten Skate). Die leichte Bremsung führt zu einer Drehbewegung des belasteten Skates - der unbelastete wird locker mitgeführt. Nach vollständiger 180°-Drehung werden beide Skates gleich belastet.

#### Haltung

Gut gebeugte Knie - rückwärtiger, unbelasteter Skate locker aufgesetzt (senkrecht zur Fahrtrichtung) - vorderer Skate dreht.

#### Lernschritte

- 1. Einbeiniges langsames Fahren (Gleichgewichtsgefühl).
- 2. Lockeres Aufsetzen des hinteren Fußes (Schleifen üben).
- (3) **Umdrehen** erfolgt aus der Parallelstellung der Skates, indem beide Fersen vom Boden gehoben werden und auf den vorderen Rollen die Drehung erfolgt. Maßgeblicher Drehimpuls wird durch eine Beugung mit anschließender Streckung im Knie bewirkt. Erst nach vollständiger Drehung werden die Fersen wieder aufgesetzt.

#### Haltung

Füße zeigen mit Fußspitzen nach unten - Knie stärker gestreckt - Oberkörper gestreckt, gerade - Arme in Seithalte (unterstützen Drehung).

Das Umdrehen kann auch aus der Ausfallschrittstellung erfolgen. Dabei kann dann aus der Rückwärtsfahrt über die Fersen (Zehen werden vom Boden gehoben) wieder zurück gedreht werden.

#### Lernschritte

- 1. Im Stand auf Rasen: wippen und aufstellen auf die vorderen Rollen, dabei Schwung holen aus der Kniebeugung bzw. -streckung.
- 2. Im Stand oder langsamer Fahrt: Strecksprünge.
- 3. Im Stand oder langsamer Fahrt: auf vorderen Rollen nach rechts/links wippen.
- (4) Umspringen wird seltener und nur von Fortgeschrittenen eingesetzt. Dabei wird aus dem Vorwärtslauf, bei dem beide Skates gleichmäßig belastet sind, der Oberkörper vorgebeugt und die Knie stark eingeknickt. Kräftiges Abstoßen vom Boden wird mit einer plötzlichen Streckung des Körpers kombiniert. In der Luft erfolgt die 180°-Drehung, wobei die Arme den Schwung vorwegnehmen und vorausgeführt werden (Pirouettenprinzip). Bei der Landung in Rückwärtsposition wird der Sprung elastisch abgefedert. Diese Drehung kann von Geübten auch rückwärts-vorwärts ausgeführt werden.

#### Haltung

Füße zeigen mit Fußspitzen nach unten - Knie stärker gestreckt - Oberkörper gestreckt, gerade - Arme in Seithalte (unterstützen die Drehung)

#### **Lernschritte**

- 1. Im Stand Fersen anheben und Gewicht auf vorderen Rollen durch Beugung mit schneller Streckung der Knie sowie mit Armschwung unterstützen.
- 2. Im Stand auf vorderen Rollen Fersen hin- und herdrehen.
- 3. Strecksprünge zunehmend mit Drehung kombinieren.

#### 5.9 Hindernisse überwinden

Je nach Jahreszeit begegnen einem Äste, Laub, Steine und andere Hürden auf der Skatingstrecke. Schnelles Treppen fahren oder ein Sprung über Autoreifen brauchen es aber zu Anfang nicht unbedingt zu sein - es reicht, sich schnell für ein Überwindungsmanöver zu entscheiden und dies auch umsetzen zu können. Hindernisse überwinden heißt in erster Linie wachsam sein, sich vorausschauend darauf einstellen, das Tempo verringern und langsam diese Passagen überwinden.

Hindernis	Gefahr	Maßnahme
Stöcke, Zweige, Steine	Abrupt bremsend	Umlaufen oder übersteigen; darauf achten, dass sich Zweige nicht in Rollen verfangen
Split, Sand	Gleichge- wichtsverlust	Darüber rollen oder ganz kleine Schritte machen
Wasser, Öl, feuchte Blätter	Ausrutschen	Darüber rollen, ganz kleine Schritte machen und bei Öl beide Beine parallel zusammenhalten und weiterrollen
Schachtdeckel Metallgitter Bahnschienen	Hängen bleiben bremsend	Je nach Größe entweder darüber steigen oder -gehen, eventuell in Seitschritten oder springen
Straßenrillen Pflastersteine	Hängen bleiben Klemmen	Rillen in Fahrtrichtung: durch stark seitlich nach außen geführte Schritte quer zur Rille
Schlaglöcher Bodenwellen Bordsteine Auffahrten	Gleichge- wichtsverlust	Knie gut beugen und Unebenheiten abfangen; überschreiten; auf die Kante steigen oder sprin- gen

#### 5.10 Freestyle

Warum eigentlich nicht einen Ausflug in die Domäne der Freaks und Aggressive-Skater unternehmen? Freestylefiguren sind nämlich witzig und garantieren jede Menge Fun. Erlaubt ist alles sofern man es ohne große Blessuren übersteht. Die ausgewählten Freestylefiguren stellen nur einen Ausschnitt der Möglichkeiten dar, können aber von jedem einigermaßen geübten Skater schnell erlernt werden

#### Waage

Jeder kann sie - doch mit Skates ist auch die Waage etwas wackeliger. Aus dem Gleiten heraus wird zunächst das Standbein belastet und das andere Bein langsam in die Waagerechte angehoben. Dabei wird der Oberkörper nach vorn abgesenkt. Der Rücken ist gerade und das Gesäß angespannt. Die Arme werden in Vor-Seithalte gebracht und der Kopf aufgerichtet, um nach vorn zu schauen. Jetzt heißt es nur noch, Gleichgewicht halten. Zum Üben fängt man am besten auf dem Rasen an - ohne vorwärts zu rollen.





#### **Duck-Walk**

Am besten wirkt der Duck-Walk, wenn man wirklich "walkt", d.h. einen Wechsel der Beine vornimmt. Dies geht aber nur dann, wenn an keinem der Skates ein Stopper angebracht ist. Sonst muss man sich zwangsläufig auf eine Bewegung beschränken. Aus der Schrittstellung wird bei beidseitig gut gebeugten Knien der Skate ohne Bremse nach vorn geschoben, die Zehen werden angezogen und der Skate auf die hintere Rolle gestellt. Der hintere Skate wird nun durch Anspannen der Wadenmuskulatur und Hochziehen der Ferse auf die vorderste Rolle gebracht. Die

Arme gewährleisten durch Seithalte die Stabilisierung des Gleichgewichtes. Ohne Stopper kann man nun, nach einigen Metern rollen die Schrittstellung wechseln. Mit mehreren Wechseln hintereinander entsteht wirklich der Eindruck eines "Entenganges".



#### Front-Roll

Beide Skates auf die vordere Rolle zu stellen, heißt, "einfach" auf die Zehenspitzen zu steigen. Doch einfach ist es nur dann, wenn der Oberkörper nicht zu weit nach vorn gebeugt wird, weil dann das Gleichgewicht verloren geht. Also - beide Knie gut beugen und die Unterschenkelmuskulatur gut unter Spannung halten. Zuerst mit einem Bein beginnen und dann das andere hinterher führen. Die Arme sind in Seithalte und balancieren aus.

Lerntipps: Zuerst auf Rasen oder mit Hilfestellung durch einen Partner üben.

#### **Spider**

Die Fersen der Skates zusammenführen und die Skates in eine Linie bringen, um dann Kurven zu fahren. Die Figur fällt leichter, wenn das Gesäß nach hinten unten gebracht wird, die Knie gut gebeugt werden und mit dem leicht nach vorn geneigten Oberkörper ausbalanciert wird.





# Inliner Grundbegriffe

7

Air Alles was mit Springen zu tun hat. Skates dürfen nur nicht den Boden

berühren.

Airwalk In der Luft eine große Schere mit den Beinen machen

Auto-Surf Skate-Hitch-Hiking: Nach einem fahrenden Fahrzeug greifen. Besser sein

lassen.

**Axel** Skating Figur mit halber Drehung

Bail kontrollierter Sturz

Bail out

Jemanden retten, die Kontrolle verlieren und versuchen, irgendwie

anzuhalten.

**Bearing** Kugellager

Carving Das Laufen und übersetzen in der Kurve im vertikalen Teil einer Pipe

**Crossover** anderes Wort für Übersetzen

**Drafting** Wenn man hinter jemandem in dessen Windschatten gefangen ist.

**Drifting** Sich treiben lassen

**Drop in** Von oben im Stehen in eine Pipe hineinfahren

**Duck Walk** vorne auf der hintersten und hinten auf der vordersten Rolle fahren

Fakie Rückwärts fahren

**Frame** Schiene der Skates.

Freestyle Allgemein gebräuchlicher Skater Begriff für freies Skaten oder freie

Bewegungen.

**Grab** Griff an den Skate

**Grass riding** Skaten auf Rasen; auch eine Möglichkeit zu bremsen

Half Pipe
Halbrunde Bahn, welche unten ein Stück flach und an der Oberkante

hochgezogen ist. In der Regel höher als 2.50 Meter.

Independent Slalom aus extrem herausgedrehten Haltung heraus, die Beine gekreuzt,

unabhängig voneinander

Late Spin verzögerte Drehung

Miniramp
Wie eine Halfpipe, nur oben nicht hochgezogen. In der Regel nicht höher als

2 Meter.

Notstop Absichtliches Fallenlassen, um anzuhalten. Sollte wirklich nur mit

Schutzausrüstung und als letzte Möglichkeit genutzt werden.

Pushen

Das Beschleunigen in der Pipe durch verstärken des Druckes auf die

Rollen.

Power Slide Hockey-Stop, vorderer Schuh wird im rechten Winkel zu Fahrtrichtung

gestellt (Körper im 90 Grad Winkel abgedreht)

Ramp Hölzerne oder metallene Rampe um Air zu bekommen; von 3 - 150 cm hoch

Slam Sturz

**Stair riding** Treppen hinunterfahren; vorwärts oder rückwärts

Street Skaten auf Anlagen, auf denen Hindernisse wie Treppen, Geländer,

Rampen eingebaut sind.

Pendant zum Eishockey, nur auf einem kleineren Feld und ohne Eis.

Streethockey Gespielt wird in der Regel nach der Street Idee, Fairplay ist

selbstverständlich! Körper und Bandenchecks sind verboten, Abseits etc.

gibt es nicht. Gespielt wird mit 5 Spielern pro Team. 2 x 15 Minuten

Stroller skating

Seinen Nachwuchs im Kinderwagen mitführen

**Transition** Der Radius einer Kurve in einer Rampe/ Pipe

Tube Grind Backslide, bei dem der vordere Fuß auf der ersten Rolle rollt und das Gesäß

hinten herausgestreckt wird.

Tweak Verdrehen des Körpers

**Tweaking** Springen und dabei die Beine noch oben knicken

Wall riding An einer Wand oder einer vertikalen Oberfläche entlangrollen

# 7 Spielformen und kleine Wettkämpfe

Kleine Wettkämpe machen sowohl Erwachsenen als auch Kindern viel Spaß und fördern gleichzeitig den Ehrgeiz, in kürzester Zeit das Ziel zu erreichen. Dabei wird der exakten Bewegungsausführung keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt.

Es können viele bekannte Spiele auch mit Skates durchgeführt werden. Jedoch ist gerade im Anfängerbereich auf erhöhte Sicherheit (Auslauf, Abstand, Kleingruppen, Differenzierung,...) zu achten.

Bei der Einteilung in Gruppen sollten leistungsstarke- und schwache Teilnehmer gleichmäßig gruppiert werden, damit nicht eine Gruppe ständig unterlegen ist und verliert. Andererseits besteht die Möglichkeit, schwache bzw. starke Gruppierungen zu schaffen um Frustrationserlebnisse zu vermeiden. Wettkämpfe mit höheren Anforderungen an koordinative Fähigkeiten und Geschicklichkeit, wie z.B. Ballspiele, sollten bei fangschwachen Teilnehmern nicht oder weniger eingesetzt werden, um Unterbrechungen und Pausen zu vermeiden. Hier nur eine kleine Auswahl an erprobten Spielen:

#### 7.1 Kennenlern- und Begrüßungsspiele

#### a) Ballfangen und Namensagen

Kreisaufstellung

a) Ball im Kreis von einem zum anderen werfen – jeder sagt seinen Namen (andere sollten sich einige Namen merken).

- b) Ball jemandem im Kreis zuwerfen, dessen Namen man sich gemerkt hat.
- c) Durcheinander laufen und Ball mit Namensnennung zuwerfen.

#### b) Begrüßung im Gehen

Durcheinandergehen oder langsam laufen – Hand geben, abklatschen und Namen sagen.

#### 7.2 Spiele zu Zweit

#### a) Schattenlauf (Partnerbezug, Beweglichkeit)

B macht Bewegungsaufgaben von vorlaufendem A nach (Hocke, einbeinig, rückwärts usw.)

#### b) Paarlauf (Gleichgewicht)

A und B in Handfassung

- Mit vielem Paaren ohne Kollision durcheinander laufen.
- Wenn man auf ein anderes Paar trifft, wird mit den Armen ein Tor gebildet, das andere Paar läuft hindurch.

#### c) Herr und Hund (Orientierung, Bremstechnik)

A geht voraus, B hinterher – A bleibt plötzlich stehen, B geht sofort auf die rechte Seite und versucht, schnellstmöglich stehen zu bleiben. (Rollenwechsel)

#### d) Blindenhund

B mit verbundenen Augen wird von A an der Hand geführt.

- B läuft vorweg und wird durch die Beschreibung von A dirigiert.
- A läuft hinter B und dirigiert B durch Klopfzeichen auf die Schulter (1x rechte Schulter = etwas nach rechts, 2 x rechte Schulter = 90 Grad Drehung nach rechts, usw.)

#### e) Klemmlauf (Koordination)

A und B klemmen einen Ball zwischen sich (Bauch, Rücken, Seite) und transportieren ihn über eine Distanz ohne den Gebrauch der Hände

- über eine Hindernisstrecke
- mit bestimmter Lauftechnik (Einbeinabstoß, Eieruhrlauf)

#### 7.3 Spiele zu Dritt

#### a) Störrischer Esel (Bremstechnik)

A und B versuchen, C zu ziehen (an Hand, über Seil) – B bremst dagegen (verschiedene Bremstechniken)

#### b) Gespann (Gleichgewichtsschulung)

A und B ziehen (Handfassung, Seil) – B erfüllt passiv verschiedene Bewegungsaufgaben (in der Hocke gleiten, einbeinig Standwaage, springen) oder wird von A und B getragen (Positionswechsel)

• Variation Slalom zwischen den beiden Partnern hindurch.

#### c) Kreiseln

A, B und C laufen hintereinander mit ca. 2 m Abstand – C läuft nach vorn vor A – B nach vorn vor C – A nach vorn vor B.

⇒ Variation: Slalom zwischen den beiden Partnern hindurch.

#### d) Eisenbahn

A, B und C fassen sich an den Hüften und laufen los.

- Variationen: Überwinden von Hindernissen.
- Slalomstrecke durchfahren.
- Richtungs- und Tempowechsel.
- Mit anderer Mannschaft um die Wette laufen.

#### 7.4 Laufspiele in größerer Gruppe

#### a) Pferderennen (Aufwärmen, Standsicherheit, Gleichgewicht)

Kreisaufstellung; jeder ist Rennpferd – gebückte Haltung – auf Kommando auf der Stelle "traben" und Bewegungen ausführen; nach links zur Zuschauertribüne winken – über Wassergraben springen – über Ochser springen – Zwischensprint einlegen – zur Zuschauertribüne rechts winken – Schlusssprint.

#### b) Bär und Pinguin (Gleichgewicht, gehen)

Je nach Gruppengröße sind 1 oder 2 Teilnehmer die Bären, alle restlichen Teilnehmer sind Pinguine, die mit steifen, am Körper gehaltenen Armen tippeln, während die Bären mit weit ausholenden Armbewegungen und großen Schritten langsam gehen. Die Bären versuchen, die Pinguine zu fressen – ist das gelungen, piepst der Pinguin ganz laut und kann durch Schulter-an- Schulter- Reiben eines anderen Pinguins wieder erlöst werden.

#### c) Zeitungsspiel (Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit)

Jeder Teilnehmer bekommt eine Zeitung, legt sie auf die Brust und läuft damit, ohne sie festzuhalten, herum – dann versuchen Teilnehmer, sich gegenseitig die Zeitungen wegzunehmen – wer seine Zeitung verloren hat, läuft einmal um den Platz und erhält eine neue Zeitung.

#### d) Schlangenlauf

8 – 12 Teilnehmer fassen sich in der Hüfte und laufen hintereinander – der Letzte der Gruppe hat ein Band aus der Hose hängen – der Kopf des Wurms versucht nun, das Band an seinem Ende zu erhaschen.

#### e) Menschenslalom (Koordination)

- 6 8 TN bilden eine Gruppe jeder stellt sich mit ca. 3 m Abstand zum nächsten in Linie auf der Letzte läuft nun im Slalom um die anderen herum nach vorn.
  - Variation: Gruppe läuft gemeinsam langsam weiter, während TN Slalom läuft (auf Abstände achten)

#### 7.5 Mannschaft-/Gruppenspiele

#### a) Startduell

A und B liegen auf Bauch in 2 m Abstand hintereinander hinter einer Startlinie – auf Kommando starten beide und B versucht, A einzuholen und zu fangen.

- Variationen: Unterschiedliche Starthaltungen (Hocke, Rückenlage, Drehung)
- Von Startlinie beidseitig nach außen startend und Ziellinie erreichen.
- A und B rechts bzw. links der Startlinie auf Kommando Verfolgung nach rechts bzw. links.

#### b) Paarfangen

A und B halten sich an Händen – versuchen nun, andere Paare aus der Gruppe zu fangen – Gefangene hocken sich hin – können erst durch Übersteigen der Hände durch ein anderes Paar erlöst werden.

#### c) Gruppenfangen

3-4 TN halten sich an Händen - ein TN ist Jäger, der versucht, den Gruppenletzten zu berühren – Berührter wird Jäger und Jäger reiht sich in die Gruppe ein.

#### d) Hindernisfangen

Im Spielfeld sind Hindernisse aufgebaut (Seile, Bälle, Hütchen); alle TN laufen durcheinander – derjenige, der ein Hindernis umstößt, ist erster Jäger – dieser versucht, TN abzuschlagen, die dann auch zu Jägern werden. Jeder, der bei der Jagd ein Hindernis umstößt, wird ebenfalls ein Jäger.

#### e) Turbine (Kurvenlauf)

6-8 TN bilden eine Gruppe, die sich an den Händen fasst. Zwei Gruppen stellen sich über Kreuz in gleicher Richtung auf und bilden die "Turbinenblätter", die versuchen, sich gegenseitig einzuholen.

 Zu beachten: Äußere TN müssen sicher laufen; Geschwindigkeit muss reguliert werden (Fliehkräfte); auf sichere Handfassung hinweisen.

#### f) Verfolgungsrennen (Ausdauer)

Rundkurs abstecken – zwei gleich große Gruppen von 2-4 TN starten auf gegenüberliegenden Seiten und versuchen, sich einzuholen.

#### g) Den Letzten beißen die Hunde (Geschicklichkeit)

Rundkurs abstecken – alle TN starten und laufen eine Runde – der Letzte, der über den Zielstrich läuft, scheidet aus.

#### 7.6 Kreisspiele

#### a) Kreis gegen Kreis

TN bilden einen großen Außen- und kleinen Innenkreis. Die TN im Kreis fassen sich an den Händen. Beide Kreise drehen nun in Gegenrichtung. Auf ein Kommando laufen TN des äußeren Kreises nach außen weg, während TN des inneren Kreises versuchen, sie einzuholen und zu fangen.

#### b) 1-2-3 fängt 1-2-3

TN bilden einen großen Kreis, ohne Handfassung. Die Gruppe zählt von 1 bis 3 durch, sodass jeder eine der 3 Nummern hat. Auf Kommando "1" laufen die TN mit der Zahl "1" aus dem Kreis heraus und versuchen, die vor ihnen Laufenden zu fangen. Ist ein TN gefangen, bekommt der Fänger einen Punkt. Die TN reihen sich wieder ein und eine andere Zahl ist an der Reihe.

#### c) Hasenjagd

TN bilden einen großen Kreis ohne Handfassung und bewegen sich langsam in eine Richtung. Ein TN ist Jäger und befindet sich außerhalb des Kreises, ein anderer ist Hase und innerhalb des Kreises 8je nach Gruppengröße zwei Jäger und zwei Hasen). Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen, während sich der Kreis weiterdreht.

#### d) Beuteraub

Auf den Boden wird ein großer Kreis gezeichnet, in dessen Mitte mehrere Bälle liegen, die von einem TN bewacht werden. Die anderen TN versuchen nun, die Bälle zu rauben. Dazu dürfen nur 2 TN gleichzeitig in den Kreis hinein, die vom Wächter abgeschlagen werden können.

#### 7.7 Ballspiele

#### a) Trefferball

Alle TN sind im Spielfeld verteilt – mit einem Ball wird abgeworfen – der Getroffene wird zum Werfer und muss den Nächsten abwerfen. Laufen mit dem Ball ist verboten.

#### b) Schnappball

Alle TN im Spielfeld spielen sich gegenseitig möglichst schnell den Ball zu.

• Variation: 3-5 TN bilden einen Kreis und spielen sich den Ball zu – 1-2 TN sind Fänger und versuchen, den Ball abzufangen.

#### c) Spinnennetz

5-7 TN bilden einen Kreis und passen sich den Ball beliebig zu. Derjenige, der geworfen hat, läuft hinter dem Ball her und wechselt den Platz mit dem Platz des Fängers (der dann auch schon gleichzeitig gewechselt hat).

#### d) Turmball

Die TN bilden zwei gleich große Gruppen mit je einem Spielfeld. Team A versucht nun, seinen Ball durch das Spielfeld von Team B in einen Korb zu bringen.

#### d) Kombiball

Die TN bilden zwei gleich große Gruppen. Ball bleibt in der Gruppe, die versucht, möglichst viele Zuwürfe zustande zu bringen. Die TN sollten 2-3 m voneinander entfernt stehen und müssen sofort wieder abspielen. Die Gegenmannschaft versucht, ohne Körperkontakt, den Ball wegzuschnappen.

#### 7.8 Wettläufe und Staffeln

#### a) Linienlauf

Alle TN starten gemeinsam von einer Startlinie aus, laufen ca. 15 m bis zur Stopplinie, stoppen ab, drehen um und laufen wieder zurück.

#### b) Slalomrennen

TN werden in kleine Gruppen eingeteilt und durchlaufen einen mit Hütchen abgesteckten Slalomkurs bis zu einer Umkehrlinie.

#### **Parcours**

#### a) Kurvenparcours

Start – beschleunigen –Slalom beidbeinig – Heel Stopp – Stopp and go – beschleunigen – drehen vorwärts/rückwärts – Kurve rückwärts übersetzen – Slalom rückwärts – drehen rückwärts/vorwärts – Kurve vorwärts übersetzen – Slalom einbeinig – T-Stopp – Stopplinie.

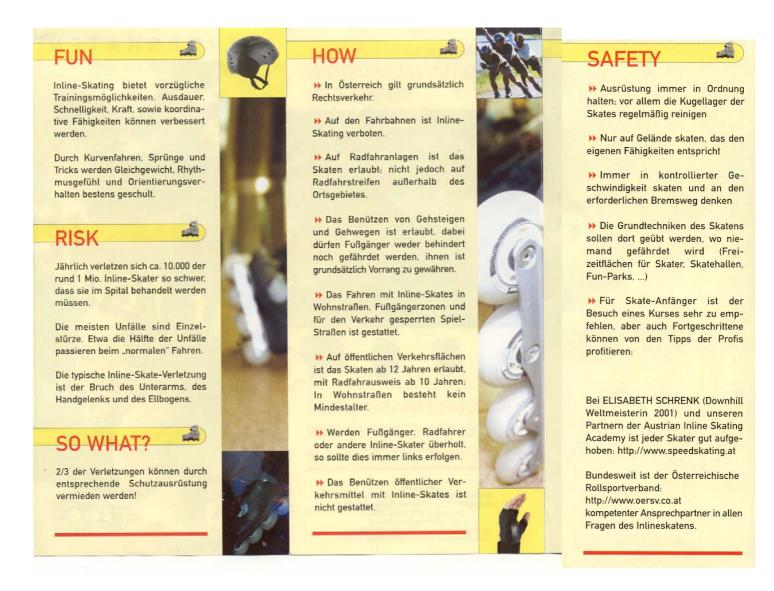
#### b) Hindernisparcours

Start – beschleunigen – über Seile steigen – Seil überspringen – unter Seil durchkrabbeln – um Hütchen fahren – Kreis im Bogentreten umfahren.

#### c) Geschicklichkeitsparcours

Start – beschleunigen – halbe Tennisbälle auf dem Boden in Vorbeifahrt berühren.

## 8 Anhang



Die Broschüre "No risk but fun" stammt vom Institut "Sicher Leben" aus dem Jahr 2002.

#### Verletzungen

Die Verletzungsstatistiken der letzten Jahre zeichnen für das Inlineskating kein sonderlich rosiges Bild. Fakt ist ein überdurchschnittliches hohes Verletzungsrisiko mit teilweise sehr schweren Verletzungen. Gründe dafür sind vor allem die unzureichenden technischen Fertigkeiten der Skater, aber auch andere Faktoren wie Selbstüberschätzung, mangelnde Rücksicht gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern und unzureichende oder fehlende Schutzausrüstung.

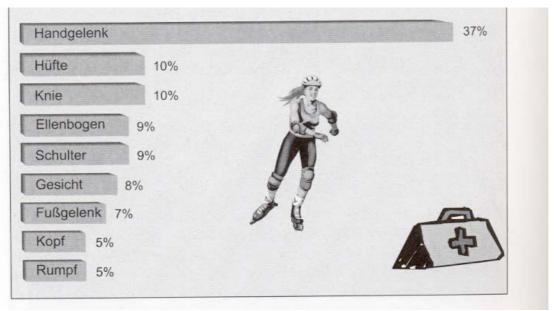
#### Verletzungsmechanismen

Drei Verletzungsmechanismen fallen auf. Der Vorwärtssturz mit ausgestreckten Armen führt häufig zu Brüchen der Speiche in unmittelbarer Nähe des Handgelenks.

Rückwärtsstürze können zu Verletzungen des Hinterkopfes und des Steißbeins führen. Besonders Anfänger stürzen unkontrolliert nach vorne oder nach hinten, denn sie strecken ihren Körper in einer gefährlichen Situation und verlieren somit häufig die Kontrolle über sich. Sinnvoller ist ein Beugen der Beingelenke und damit ein Zusammenziehen des Körpers. Ein Sturz aus großer Höhe mit einem reflexartigen Ausstrecken der Arme wird dadurch vermieden. Bei gehockter oder zusammengezogener Position muss eher mit Hautabschürfungen und Prellungen als mit Brüchen gerechnet werden.

Alle Verletzungsmechanismen verdeutlichen die Wichtigkeit eines Sturztrainings im

Anfängerbereich. Durch das gezielte Erlernen einer geeigneten Sturztechnik, kann die Verletzungsquote bei Anfängern deutlich gesenkt werden. Erst durch das Einüben von Stürzen lernen Anfänger, gleichzeitig auch unbewusst richtig zu fallen. Deshalb sind gerade Anfängerschulungen im Inlineskaten sinnvoll, da die höchste Verletzungswahrscheinlichkeit während der ersten Fahrversuche auf Skates festzustellen ist.



Diese Abbildung (entnommen aus GRIMM/SCHMIDT 1999, S. 174) zeigt die Verteilung der Verletzungen auf die einzelnen Körperteile.



## Die goldene Regel ist rücksichtsvolles Verhalten gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern!

Damit Inline-Skater nicht zum Feindbild anderer werden, kann man selbst sehr viel dazu beitragen, denn ein rücksichtsvoller Skater wird keine Beschwerden auslösen und auf eventuelle Kritik freundlich reagieren!

# "Rollen", aber wo? (Gesetzeslage)

Radweg u. Radfahrstreifen Mehrzweckstreifen

Gensteig, Genweg, Das Skaten ist erlaubt, es darf jedoch niemand behindert oder gefährdet werden. Kinder unter 12 Jahren dürfen übrigens nur in Begleitung einer Person im Alter ab 16 Jahren skaten. Schon mit 10 Jahren dürfen Kinder Radfahrerüberfahrt, alleine skaten, wenn sie einen Fahrradausweis besitzen.

Wohnstraße, Fußgängerzone, Spielstraße

Benützen mit Skates ist erlaubt, aber auch hier darf niemand gefährdet oder behindert werden!

Skaten ist nicht erlaubt: - auf Fahrbahnen

- auf Radfahrstreifen von Freilandstraßen

- in öffentlichen Verkehrsmitteln

- in manchen Geschäften

Damit dies eingehalten werden kann, ist es empfehlenswert, einen Rucksack mit Schuhen mitzunehmen!

## Haftpflicht auch für Inline-Skater!

Verursacht ein Skater einen Unfall, kann er dabei voll zur Verantwortung gezoger werden. Wenn keine Haftpflichtversicherung vorhanden (und nicht in de Haushaltsversicherung inkludiert) ist, empfiehlt sich eine Rad-Mitgliedschaft bein ÖAMTC, die einen Haftpflichtschutz auch für Skaterunfälle mit einer Deckungs summe von € 363.400,-- beinhaltet.

# Schutzbekleidung ist die beste Vorsorge!

Ellbogen-, Knie-, vor allem aber Handgelenksschützer immer verwenden. Ein Heln ist empfehlenswert.

Stand: April 2004

Termine für Skater-Trainings werden im ÖAMTC-Clubmagazin "autotouring" veröffentlicht

Folgende **Information** des Kuratoriums für Verkehrssicherheit ist ausschließlich zur Information bezüglich **Test** und <u>nicht für die rechtliche Situation</u> (da 2001 ein eigener Paragraf -§88a- in die Straßenverkehrsordnung eingefügt wurde) gedacht.



#### PRESSE - INFORMATION

#### KfV-Studie:

#### INLINE-SKATER IM TEST

Durchschnittlich fahren Skater mit 15km/h - Platzbedarf von 1,3 Meter Wegbreite - Bremsweg zwischen 1,5 und 4 Metern-Europaweit erste wissenschaftliche Untersuchung als Basis für Gesetzesentwurf - Ergebnisse zeigen: Eingeschränkte Öffnung der Radfahranlagen ist sinnvoll - KfV-Wunsch für die StVO-Novelle

Mit 15km/h ist die Durchschnittsgeschwindigkeit von Inline-Skatern nur um 2km/h niedriger als die von Radfahrern. An Wegbreite beanspruchen 85% der Skater 1,3 Meter, was um rund 6 cm mehr ist, als Radler benötigen. Das sind Ergebnisse der europaweit ersten Studie zum Thema "Inline-Skaten", die das Kuratorium für Verkehrssicherheit am 4. Juni 1996 in Wien präsentierte.

Rund 1.700 Messungen wurden hinsichtlich Geschwindigkeit, Bremsverhalten und Platzbedarf vorgenommen. Die Inline-Skater waren unterschiedlicher Altersstufen und reichten vom Anfänger bis zum Skate-Profi. Damit gibt die KfV-Studie erstmals konkret Aufschluß über das Fahrverhalten der Inline-Skater und ihre Anforderungen im Verkehr.

"Das bei den Messungen erhobene, im Durchschnitt ähnliche Geschwindigkeitsniveau von Skatern und Radfahrern zeigt, daß die eingeschränkte Öffnung von Radfahranlagen für Inline-Skater durchaus sinnvoll ist", begrüßen die Studienautoren Ing. Erwin Schrammel und Dipl.Ing. Klaus Robatsch vom KfV-Institut für Verkehrstechnik und Unfallstatistik den Vorschlag für die nächste StVO-Novelle von Verkehrsminister Dr. Rudolf Scholten.

#### Sinnvoll: Inline-Skater auf Radwegen

Aufgrund der Studienergebnisse hält das KfV im Ortsgebiet die Freigabe von Radwegen für sinnvoll. Diskussionswürdig ist aber auch die Erweiterung auf alle Radfahranlagen. Im Freiland sollen nur Geh- und Radwege benützt werden, die baulich von der Fahrbahn getrennt sind.

Fußgängerflächen sollen den modernen Rollschuhläufern, nach Ansicht des KfV, weiterhin offen stehen, wobei die Rücksichtnahme gegenüber den Fußgängern oberstes Gebot sein muß. Weiters sollen die rollenden Schuhe rechtlich nicht als Fahrzeug gelten, sondern Skater gewissermaßen als Fußgänger mit Rollschuhen betrachtet werden.

"Die notwendigen Gesetzesregelungen müssen einerseits Aspekte der Verkehrssicherheit von Fußgängern, Radfahrern und Skatern berücksichtigen. Andererseits sollen sie den sportlichen und mobilitätsbezogenen Bedürfnissen der Skater gerecht werden", so KfV-Direktor Franz M. Bogner.

#### Geschwindigkeitsunterschiede

In der nach Fahrkönnen und -praxis unterscheidenden Studie "Inline-Skater" wurde die Geschwindigkeit gemessen. Bei den Messungen zeigte sich, daß selbst gute Inline-Skater nur selten Höchstgeschwindigkeiten von mehr als 25 km/h erreichen. Lediglich 1% der getesteten Skater überschritt die 30km/h-Grenze. Der auf kurzer Strecke erzielte Spitzenwert von einem an Meisterschaften teilnehmenden Skater betrug 44km/h. Bei der durchschnittlichen Fahrgeschwindigkeit auf einer 1,5 km langen Teststrecke reduzierte sich der Wert auf unter 30km/h.

Anfänger bewegen sich in einem Tempo von rund 12km/h, mittelmäßige bis gute Skater rollen durchschnittlich mit rund 16km/h. Kinder unter 12 Jahren, die in einer eigenen Gruppe erfaßt wurden, waren durchschnittlich mit 10-12km/h unterwegs.

#### Leicht zu bremsen?

Gebremst wird beim Inline-Skaten vorwiegend durch Bremshebelsysteme, z.B. durch den mittels Gewichtsverlagerung auf den Boden gedrückten Gummistoppel, durch

den T-Stop, wobei ein Fuß hinter dem anderen quergestellt wird, oder durch Stop-Turn-Bremsungen, die dem Abschwingen beim Eislaufen entsprechen. Aber auch "Ins- Gras-Laufen" oder das Festhalten an z.B. Straßenlaternen sind gängige Methoden zum Stehenbleiben.

Rund 700x wurde bei dem "Inline-Skater"-Studienprojekt "gestoppt". Das Ergebnis: Unabhängig von der Bremsmethode benötigen 3 von 4 Inline-Skatern (73%) einen Bremsweg zwischen 1,5 und 4 Metern. Im Vergleich beträgt der durchschnittliche Bremsweg bei 15km/h beim Fahrrad 2 Meter und beim Kfz 1,4 Meter.

Bei den Bremsmethoden ergaben sich insofem Unterschiede, als bei T-Stop- und Stop-Turn-Bremsungen 54% der Inline-Skater schon nach 2 Metern zum Stehen kamen, während bei Bremshebelsystemen dieses Ergebnis nur 20% schafften.

#### Breitenbedarf beim Bremsen und Reaktionszeit

Allerdings benötigen T-Stop- und Stop-Turn-Bremsungen breitere "Rollbahnen" als Bremshebelsysteme. Nur die Gruppe der sehr guten Läufer brauchte für die ersten beiden Bremsmethoden 1,2 Meter - alle anderen eine Breite von 1,8 Meter. Für den bremsenden Gummistoppel betrug der durchschnittliche Breitenbedarf 1,2 Meter. Skater reagieren binnen einer Sekunde, damit ist ihre Reaktionszeit gleich wie die von Radfahrern oder Kfz-Lenkern.

#### Platzbedarf

Um ihre Spuren sicher ziehen zu können, benötigen 85% der Inline-Skater bei mittlerer Geschwindigkeit einen 1,3 Meter breiten Weg, ergaben die Messungen im Rahmen der KfV-Studie. Auch die Oberkörperbewegung nimmt ungefähr denselben Raum ein.

Dieser Platzbedarf entspricht auch den Bedürfnissen der Radfahrer. Da aber manche Radfahranlagen schmäler ausgeführt sind, können sich hier, wenn diese für Inline-Skater geöffnet werden, Probleme ergeben. Um Radfahrern und Skatern mehr Sicherheit zu geben, rät das KfV, Radverkehrsanlagen mit einer Breite von 1,50 m (mindestens aber 1,25 m breit) auszuführen. Diese Dimensionierungen stellen auch einen Beitrag zur Förderung des Radverkehrs dar.

Gesetzesänderung ist notwendig - KfV-Wunsch für die StVO-Novelle

Die geltenden Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung werden der Bedeutung und den Anforderungen der Inline-Skater nicht mehr ausreichend gerecht. Unter Berücksichtigung der Verkehrssicherheit und der mobilitätsbezogenen Bedürfnisse aller Verkehrsteilnehmer erscheint die Änderung der StVO daher notwendig.

Für die StVO-Novelle schlägt das KfV aufgrund der Studienergebnisse folgende verkehrsplanerische Regelungsinhalte für eine möglichst konfliktfreie Integration der Skater in das Verkehrsgeschehen vor:

- Beibehaltung der Regelung für die Benützung von Fußgängerflächen
- Freigabe der Radwege f
  ür Skater

Nach Ansicht des KfV ist auch folgende Erweiterung diskussionswürdig:

- Freigabe aller Radfahranlagen (also auch zusätzlich Radfahr- und Mehrzweckstreifen) und
- die Benützungsmöglichkeit von verkehrsberuhigten Bereichen bei entsprechender Straßenraumgestaltung.

Außerdem empfiehlt das KfV allen Inline-Skatern, zu ihrer eigenen Sicherheit immer eine entsprechende Schutzausrüstung zu tragen. So läßt sich der Großteil der Verletzungen bei Skate-Unfällen vermeiden.

Wien, am 4. Juni 1996

Kuratorium für Verkehrssicherheit / Abt. f. Öffentlichkeitsarbeit Mag. Susanne Tomandi / Tel.: 71 770-225 / Ölzeltgasse 3, 1031 Wien

#### Die Presse vom 18.08.2005 - Chronik

#### VERKEHRSTIPPS

# Richtig rollen: Wer wo fahren darf

Fahrregeln für Skateboarder und Roller-Fahrer.

WIEN (uw). Manchmal hat der Gesetzgeber eine feine Nase für Trends: 2001 wurde für die Inline-Skater ein eigener Paragraf in die Straßenverkehrsordnung (§ 88 a) eingefügt, später bei den Micro-Scootern sparte man sich die Mühe. Zu Recht, wie die Zeit reigt.

So ist der Inline-Skater, wie es Martin Vergeiner, Jurist beim Kuratorium für Verkehrssicherheit formuliert, das einzige "rechtliche Chamäleon" unter den "rollenden Trendsportlern" geblieben: Er darf sich nämlich aussuchen, ob er als Radfahrer (Rechtsfahrgebot, Promillegrenze) oder Fußgänger behandelt werden will – je nachdem, ob er Gehsteig oder Radfahranlage benutzt (das Fahren am bloßen

Radstreifen ist nur im Ortsgebiet erlaubt).

Für die anderen gilt: Skateboarder und Micro-Scooter-Fahrer dürfen nur am Gehsteig/Gehweg oder in Wohn-und Spielstraßen fahren

Segways (siehe unten stehenden Artikel) sind wie Fahrräder zu behandeln, sprich sie müssen die Radwege benutzen. Ist das nicht möglich, die Fahrbahn.

▶ Gemeinsamkeiten gibt's bei der Altersgrenze: Abgesehen von Wohn- und Spielstraßen dürfen alle erst ab zwölf Jahren ohne Begleitung fahren, ab zehn Jahren, wenn sie einen Radfahrausweis besitzen. Bei Jüngeren muss eine mindestens 16-jährige Aufsichtsperson dabei sein.

Punkto Alkohol gilt für Rad- und Segway-Fahrer die 0,8 Promille-Grenze; Inline-Skater können wie gesagt wählen. Für alle übrigen ist

kein Limit vorgesehen.

Für sie gibt's aber zusätzliche Pflichten: Für jene, die sich den Gehsteig mit den Fußgängern teilen, gilt nämlich ein besonderes Behinderungs- und Gefährdungsverbot, zum Beispiel Fahren auf Sicht.

.....

#### U-BAHN: Wer darf mit?

Die Wiener Linien haben eigene Regeln, was die Beförderung von Rädern, Rollerblades usw. betrifft.

......

Fahrrad und Segway dürfen – außer sie sind zusammenklappbar – nur in der U-Bahn mitgenommen werden, hier aber nicht zu den Spitzenzeiten. Erlaubt ist die Mitnahme Mo-Fr. 9 bis 15 Uhr und ab 18.30 Uhr, Sa: ab 9 Uhr, Sonn- und Feiertag ganztägig. Was passiert, wenn man zur falschen Zeit erwischt wird? Dazu Sprecher Johann Ehrengruber: "Man wird höflich gebeten, auszusteigen."

Mit Rollerblades, Skateboard und (zusammenklappbaren) Scootern darf man auch in die Straßenbahn oder den Bus einsteigen. Die Sportgeräte dürfen aber nur als Gepäck mitreisen: Überall dort, wo man ein Ticket benötigt – z. B. U-Bahnsteig – ist Skaten und Rollen verboten. Sonst droht ein "Ausschluss von der Beförderung".

Laut Wiener Linien kommt das aber kaum vor, generell gebe es von keiner Seite Beschwerden.

### 9 Literatur

Grimm B; Schmidt A.: Handbuch für Inlineskating, Verlag Meyer & Meyer, Aachen 1999 Grimm B; Kohlhase B.: Inlineskating in Schule & Verein, Verlag Meyer & Meyer, Aachen 2000

Mösl, H.: Inlineskaten in der Volksschule. In: Bewegungserziehung. 3/2003

www.diepresse.com [Zugriff am 18.08.2005] www.oeamtc.at [Zugriff am 17.06.2000] www.sicherleben.at [Zugriff am 17.06.2004]