

Da kommt der Spass voll ins Rollen

Inlineskaten bietet ein gesundes und abwechslungsreiches Freizeitvergnügen und ist bei Jung und Alt beliebt. Richtig unbeschwert wird das Dahingleiten jedoch erst, wenn man die verschiedenen Bremsmanöver beherrscht.

Rhythmisch dahingleiten, den Fahrtwind erleben, die Freiheit auf Rollen spüren: So schwärmen viele Freizeitsportler vom Inlineskaten. Bereits 750 000 lassen sich dafür begeistern. Der Einstieg kostet etwas Mut. Doch dieser wird rasch belohnt, denn Inlineskaten ist leicht zu lernen und bietet viele Pluspunkte:

- Sie kommen schnell voran und haben dadurch einen weiten Aktionsradius.
- Sie können fast überall fahren, wo der Untergrund eben ist.
- Sie verbessern Ihre Ausdauer und Ihre Schnellkraft.
- Sie bewegen sich gelenkschonend.
- Sie fördern Ihre koordinativen Fähigkeiten und schulen das Gleichgewicht.

Aber aufgepasst: Stellen Sie sich nicht einfach auf die Skates und rollen Sie los. Dann könnte Ihre erste Erfahrung recht schmerzhaft werden – die Unterlage ist im Normalfall hart. Inlineskaten verlangt einiges an kluger Vorbereitung und technischen Fertigkeiten. Schon Anfänger erreichen leicht 20 bis 30 Kilometer pro Stunde, was Fahr- und Ausweichmanöver schwierig macht – zumal der Bremsweg dreimal so lang ist wie beim Velo.

Deshalb sollten Sie als Erstes dafür sorgen, dass Sie eine praxistaugliche Ausrüstung haben. Dann empfiehlt sich ein Kurs, in dem Sie Fahr- und Sturztechniken erlernen können. Und vor allem das Bremsen: Das grösste Risiko besteht beim Skaten darin, nicht genügend schnell bremsen zu können. Einen Trockenkurs finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite unten. Fragen Sie jedoch auch in Sportgeschäften, beim lokalen Sportamt oder in einem Inlineklub nach Kursen, wo Sie das Bremsen unter fachkundiger Anleitung üben können. Selbst Krankenkassen bieten sie an. ■

🌐 Unter www.beobachter.ch/kompakt finden Sie Links zu Kursanbietern. Ausserdem erhalten Sie Informationen zu Inlinerouten in der Schweiz und zu gemeinschaftlichen Ausfahrten.



Ausrüstung Nur das Beste ist gut genug

Inlineregeln Das Einmaleins der Skater

- Skaten Sie nur mit einwandfreiem Material. Schutzausrüstung, Rollen, Kugellager und Bremsklötze regelmässig kontrollieren, warten und ersetzen.
- Fahren Sie nur an geeigneten Orten, das heisst auf Radwegen, verkehrsfreien Plätzen oder Nebenstrassen. Ideal zum Üben sind Schulhöfe, leer stehende Fabrikareale oder Skaterparks.
- Fahren Sie auf glatten und trockenen Unterlagen, weichen Sie Wasserlachen, Ölflecken, Unebenheiten und Rissen im Belag aus. Befahren Sie starkes Gefälle nur bei entsprechendem Können.
- Fahren Sie stets konzentriert, vorausschauend, bremsbereit und in kontrolliertem Tempo – Sie müssen jederzeit anhalten können!
- Fahren Sie immer rechts und überholen Sie links. Nehmen Sie Rücksicht auf Fussgänger und lassen Sie ihnen immer den Vortritt.
- Stürze sind gerade in der Anfangsphase unvermeidlich. Wichtig ist deshalb eine gute Sturztechnik; damit können viele Verletzungen vermieden werden. Üben Sie das Fallen auf die Schoner zuerst auf einer weichen Unterlage, danach auf Asphalt. Stürze immer vorwärts abfangen, nie rückwärts! Wenn möglich auf die Knieschoner fallen lassen und den Sturz mit Ellbogen- und Handgelenkschonern abfangen, Finger spreizen.
- Befolgen Sie die Strassenverkehrsregeln. Das Merkblatt «Unterwegs mit fahrzeugähnlichen Geräten» der Beratungsstelle für Unfallverhütung können Sie unter www.beobachter.ch/kompakt herunterladen.

Schutzrüstung: Immer einen Helm tragen (etwa einen Velohelm, siehe Seite 29) sowie Protektoren für Handgelenke, Knie und Ellbogen. Wichtige Merkmale von Protektoren sind robustes Material aussen, gute Polsterung innen, fester Sitz, ohne zu kneifen und zu scheuern, sowie genügend Bewegungsfreiheit. Achtung: Beim Skaten gibt es jährlich über 10 000 Verletzungen an Kopf, Hand, Knie oder Ellbogen.

Kleidung: Funktionskleidung im Schichtenprinzip, die warm hält und den Schweiß abtransportiert. Ergonomisch geformte Socken aus Schweiß abweisendem Material, ohne Nähte und mit Polsterung an möglichen Druckstellen.

Inlineschuh: Im Fitnessbereich am häufigsten sind Softboots mit Schnürsystem und höherem Schaft; sie sind bequem und bieten trotzdem guten Halt. Hartschalenschuhe bieten mehr Schutz, vor allem bei Tricks und Stunts, sind jedoch unbequemer. Für Kinder unter

zehn Jahren sind Hybridmodelle geeignet, da sie besseren Halt geben (kein Einknicken des Fusses). Wichtig sind generell Passform (keine Druckstellen), gute Polsterung im Innenschuh und ein bequemes Fussbett.

Schiene: Verbindet den Schuh mit den Rollen. In unterschiedlicher Länge erhältlich (abgestimmt auf den Rollendurchmesser), meist aus Aluminium, Magnesium oder Kunststoff. Verstärkte Schienen sind teurer, bieten jedoch eine bessere Kraftübertragung.

Rollen: Unterscheiden sich in Grösse, Härte und Profil. Durchmesser für den Freizeitbereich: 72 bis 90 Millimeter (kleinere für Trickfahrer, grössere für Speedskater). Wichtig ist der Härtegrad, meist 78 bis 82 A, auf den Rollen angegeben. Härtere Rollen halten länger, rollen schneller, haften aber schlechter. Die erste und die letzte Rolle sowie die Innenseite verschleissen schneller. Deshalb die Rollen regelmässig untereinander tauschen.

Kugellager: Fast so wichtig wie die Rollen. Am häufigsten sind ABEC-Lager der Klassen 5, 7 oder 9. Sie sind meist gefettet, brauchen eine Warmlaufzeit, laufen dann aber länger reibungslos als geölte Lager. Leichter, aber teurer sind Keramik- oder Titanlager. Lager, die nicht mehr reibungslos laufen, sollten von einem Fachmann gereinigt werden.

Bremssysteme: Ein Gummistopper hinten am Schuh oder eingebaute Bremssysteme, die auf Druck oder über einen Hebel reagieren. Skates ohne Bremsen sind nur für Profis!

Sichtbarkeit: Bei Dunkelheit oder bei schlechten Sichtverhältnissen Leuchten oder Reflektoren an Skates und Kleidung anbringen (zum Beispiel Leuchtset «Monday Night Light», erhältlich für zehn Franken an verschiedenen Skating-Events).

Rucksack oder Hüftgurt: Zum Mitführen von Trinkflasche, Landkarte, Mobiltelefon und anderen Utensilien.

Fahrtechnik Bremsen will geübt sein

→ **Fersenstopp:** Die sicherste und wirksamste Form für Anfänger ist das Bremsen mit dem Bremsklotz. Dazu während der Fahrt leicht in die Knie gehen und den Oberkörper etwas nach vorn neigen. Jetzt den Skateschuh mit Bremsklotz nach vorn schieben, die Zehen anheben und das Bein strecken, bis der Bremsklotz den Boden berührt. Durch Beugen des hinteren Beins erhöht sich die Bremswirkung.

→ **Rasenstopp:** Auf den Rasen zufahren, Knie beugen und den Oberkörper nach vorn neigen. Einen Fuss vorschieben zu einer Scherenposition und dann bis

zum Stillstand laufen oder rollen. Wenig elegant, aber in Notfällen nützlich.

→ **T-Stopp:** Den Schwerpunkt auf ein Bein verlagern, den anderen Fuss anheben und nach hinten ausdrehen, so dass er im rechten Winkel zur Fahrtrichtung zeigt. Dann den Schuh mit der Innenkante am Boden aufsetzen, dabei den Rumpf gut stabilisieren. Diese Bremsform nutzt die Rollen stark ab und erfordert ein gutes Gleichgewicht.

→ **Spinntopp:** Aus der Fahrt die Beine scheren, das Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern und den hinteren Skateschuh auf die vorderste Rolle stellen.

Den hinteren Fuss mindestens 90 Grad aufklappen, so dass beide Fersen zueinander schauen. So entsteht eine Rotationsbewegung, die Skates beschreiben einen Kreis bis zum Stillstand. Nur bei geringem Tempo geeignet.

→ **Powerslide:** Den Schwerpunkt aufs vordere Bein verlagern. Wie beim Spinntopp den hinteren Skate über eine Rolle drehen; er wird belastet und fährt rückwärts. Gleichzeitig den anderen Skate quer zur Fahrtrichtung auf die Innenkante stellen. Das Schleifen bremst.

→ **Hockeystopp:** Wie Powerslide, es werden jedoch beide Skates quer gestellt.