



INLINE-SKATING: INS ROLLEN GEKOMMEN

Carla Schmidt

➤ TIPP

Die Goldenen Regeln des Inline-Skatings des Deutschen Inline-Skate Verband e. V. (DIV):

- Tragen Sie immer die vollständige Schutzausrüstung (Knieschoner, Ellenbogenschoner, Handgelenkschoner), beim Schnellfahren auch einen Helm.
- Lernen Sie sicher, schnell und rechtzeitig zu bremsen.
- Bleiben Sie immer achtsam und zuvorkommend („skate smart!“).
- Skaten Sie stets so, dass Sie die Situation unter Kontrolle haben.
- Skaten Sie auf Wegen immer auf der rechten Seite.
- Fußgänger, Radfahrer oder andere Skater immer links überholen.
- Meiden Sie Flächen mit starkem Fußgänger- oder Radfahrerverkehr.

➤➤➤ Inline-Skating ist gemeinsam mit Nordic Walking die Freizeitsportart mit den größten Zuwachsraten der letzten Jahre. Die Begeisterung wuchs zu Beginn der Neunzigerjahre besonders in den USA. In den darauffolgenden Jahren stieg die Zahl der Aktiven auch in Deutschland deutlich an. Laut Marktforschungsinstitut GfK (Studie: Februar 2006) gehört Inline-Skaten neben Fahrradfahren, Wandern, Schwimmen, Gymnastik und Jogging zu den reichweitenstärksten Sportarten in Deutschland. Das Interesse am Inline-Skating ist im Vergleich zu manch anderen Sportarten nicht auf eine bestimmte Alters- und Geschlechtsklasse beschränkt.

Die Idee des Inline-Skatings ist schon sehr alt, denn bereits 1760 leistete der Belgier John Josef Merlin Pionierarbeit, indem er Metallräder an Stahlkufen von Schlittschuhen befestigte und erste Gleitversuche auf diesen Rollen unternahm. Aber die Schuhe der neuen Generation wurden von den Gebrütern Olsen 1980 in Minneapolis, USA, entworfen. Die zwei Eishockey-Spieler suchten eine neue Methode zur Ausübung ihres Sommertrainings und brachten daher Polyurethanrollen mit einem Gummistopper unter einem Hartschalenschuh zusammen. Hieraus entstanden verschiedene Formen des Inline-Skatings, die offiziell von den internationalen Verbänden der Sportart in vier Disziplinen unterteilt werden:

1. Inline-Hockey ist die ursprünglichste Art des Inline-Skatings und gilt mittlerweile als professioneller Teamsport, mit eigenen Turnieren und Ligen. In Deutschland gibt es eine bundesweite Inline-

Hockey-Liga, deren Landesmeister zum Ende einer Saison um den Deutschen Meistertitel kämpfen. Hierbei sind gemischte Teams (weiblich/männlich) zugelassen. Wichtigster Unterschied zum Eishockey ist dabei die „non-contact“-Regel, die einen übertrieben harten Körpereinsatz verbietet, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.

2. Speed-Skating findet wiederum Anlehnung an das Eisschnelllaufen und eröffnet eine Alternative als Ausdauersportart. Beim Speed-Skating werden Geschwindigkeiten von teilweise über 50 km/h erreicht.

3. Aggressive- und Stunt-Skating ist eine Disziplin, welche in die Bereiche „street“ und „vert“ (vertikal) unterteilt wird. „Street“ beschreibt das Fahren auf Treppen, Geländern, Mauern und Bordsteinkanten, „vert“ steht für das Fahren in „Half-Pipes“. Wie beim Inline-Hockey und Speed-Skating messen sich die Anhänger in nationalen und internationalen Wettkämpfen.

4. Freizeit- und Fitness-Skating steht für das Fahren auf asphaltierten Wegen von Parkanlagen, Fußgängerzonen oder anderen öffentlichen Plätzen und Straßen. Die meisten Aktiven zählen zu diesem Bereich, sodass diese Disziplin den Schwerpunkt des Inline-Skating bildet.

Die Ausrüstung: unerlässlich und komplett

Zur Inline-Skating-Ausrüstung zählen die Inline-Schuhe sowie eine funktionstüchtige Schutzbekleidung. Die Wahl der Inline-Skate-Schuhe richtet sich ganz

nach dem vom Fahrer bevorzugten Einsatzzweck, denn die Schuhmodelle weisen untereinander große und entscheidende Unterschiede auf die zu fahrende Disziplin auf. Ein Aggressiv-Schuh ist für den etwas „raueren“ Umgang gedacht, der Hockey-Schuh wurde speziell für das Streethockey konzeptionisiert, um ein wendiges Fahren zu ermöglichen und der Speed-Schuh ist für Anfänger absolut ungeeignet, weil er ausschließlich für den Rennsport entworfen wurde.

Wichtige Merkmale der Inline-Skates sind die Schuhbeschaffenheit, das Verschlusssystem, die Stabilität, sowie die Rollen und das Kugellager. Bei der Schuhbeschaffenheit unterscheidet man Modelle mit Hartschale und Innenschuh sowie Modelle nur mit Weichschuh. Beim Freizeit- und Fitness-Skating werden die Weichschuh-Modelle bevorzugt, weil sie bequem sind und dennoch einen guten Halt bieten. Der Markt hierfür ist am größten und so findet sich auch ein unüberschaubares Angebot im Handel. Welche besser sind, kann nicht gesagt werden, denn das muss einfach individuell an- und ausprobiert werden. Die Rollen der Inline-Skates variieren sowohl in ihrer Größe und Form als auch im Härtegrad. Kleine Rollendurchmesser von 41–65 mm mit flachem, hartem Profil kommen zum Teil beim Aggressive- und Stunt-Skating zum Einsatz, in den anderen Disziplinen schwanken die Größen zwischen 70 bis 80 mm mit spitz zulaufenden, weicheren Rollen. Die Härte der Rollen beeinflusst die Fahreigenschaften, die Haltbarkeit und die Haftung. Der Zahlenwert der Härte wird auf der Rolle angegeben, in Kombination mit einem „A“. Je höher der Wert vor dem „A“ ist, umso härter ist die jeweilige Mischung. Weiche Rollen bieten in der Regel komfortablere Laufeigenschaften und eine bessere Haftung, sind aber oft schneller verbraucht. Härtere Rollen halten länger, rollen meistens schneller, können aber bei glatter Fahrbahn und Feuchtigkeit problematisch sein.

Ebenso unterschiedlich wie die Schuhbeschaffenheit sind auch die Preisklassen. Je nach Komfort und Qualität liegt die Spannbreite zwischen 150–300 g, Spitzenmodelle können auch zwischen 350–900 g kosten. Zu preiswerte Schuhe sind nicht zu empfehlen. Diese sind in der Regel schlecht verarbeitet und bieten gerade im Bereich vom Knöchel nur einen sehr schlechten Halt. Oft sind auch die Lager und die Spacer (Distanzhülsen zwischen den Kugellagern) schlecht, oder sie lassen sich, bei Bedarf, nicht austauschen.

Die Schutzbekleidung besteht aus Helm, Handgelenkprotektoren sowie Knie- und Ellenbogenschützern. Weil die Qualität der Schutzbekleidung leider nicht bei allen angebotenen Marken- und Produkten gleich ist, sollte beim Kauf auf das TÜV-Siegel „Geprüfte Sicherheit“ geachtet werden. Als weitere Faktoren bei der Auswahl von Protektoren gelten die Polsterung und Schutzwirkung, die Passform und der Tragekomfort, Bewegungsfreiheit und die Art der Befestigung. Die Notwendigkeit einer Schutzbe-

kleidung ist bei einer Sportart wie Inline-Skating nicht infrage gestellt, weil selbst bei einem Sturz mit geringer Geschwindigkeit ohne Schutz schmerzhafte Verletzungen auftreten können. Der beste Tipp beim Neukauf von Inline-Skates ist sicher, einen erfahrenen Skater mitzunehmen.

Die Bremstechniken: als erstes Lernen

In den „Goldenen Regeln des Inline-Skatings“, welche der Deutsche Inline-Skate Verband e. V. (DIV) herausgebracht hat (siehe auch TIPPI!), steht an zweiter Stelle: „Lernen Sie sicher, schnell und rechtzeitig zu bremsen“. Beim Bremsen hat der Inline-Skater einige Techniken zur Auswahl. Eine davon ist die „T-Technik“, bei der die Rollen eines Skate-Schuhs im rechten Winkel zum Vorstehenden auf den Belag gedrückt und somit die Bremswirkung erzielt wird. Diese Bremstechnik wird von den meisten Fahrern favorisiert. Die „Drehtechnik“ oder auch „Power-Turn“ – bei der der Fahrer durch eine schnelle 180°-Drehung (also ein Kurve) zum Stehen kommt – folgt an zweiter Stelle der „Favoritenliste“. Die „Fersenbremse“ ist eine verbreitete aber nicht die effektivste Technik. Der bei den Schuhen im Fersenbereich integrierte Stopper bzw. Bremsklotz kann leider nur als eine „Bremshilfe“ angesehen werden, weil dadurch ein sofortiger Stillstand nicht erreicht werden kann, sondern der

- Achten Sie auf Fußgänger und Radfahrer und lassen Sie ihnen immer den Vorrang.
- Fahren Sie nicht auf öffentlichen Straßen oder auf Radwegen.
- Wenn Sie auf dem Bürgersteig fahren: Geschwindigkeit reduzieren, stets bremsbereit sein und vorausschauend skaten – Fußgänger haben Vorfahrt.
- Meiden Sie nasse, ölige, sandige oder staubige Wege sowie Unebenheiten und Schotter.
- Diesen Goldenen Regeln ist nur noch zu ergänzen: Nehmen Sie als Anfänger Unterricht!





Verletzungen: häufig, aber vermeidbar

Leider ist eine komplette Schutzbekleidung und die variable Verfügbarkeit der Bremstechniken noch kein Garant für den Schutz vorm Stürzen bzw. die Unversehrtheit beim Sturz. Denn manche Verletzungsmuster, wie z.B. Unterarmfrakturen oberhalb der Handschienen, sog. „splint-top“-Frakturen, sind sogar durch die Bauart der Schutzbekleidung bedingt. Neben Knochen- und Gelenkverletzungen in Form von Frakturen und Distorsionen, kommen beim Inline-Skating auch Weichteilverletzungen durch Abschürfungen und Prellungen häufig vor. Das Verletzungsrisiko bei Inline-Skatern ist angesichts der Fahrgeschwindigkeiten von 20–30 km/h (bei Speed-Skatern von über 50 km/h) hoch – insbesondere, wenn die Bremstechniken nicht beherrscht werden. Beim Schweregrad der Verletzungen spielt zudem die Erfahrung und das Alter eine entscheidende Rolle. Deshalb gilt: viel Erfahrung, sicherer Fahrstil, TÜV-geprüfte Ausrüstung und gute Fahrstrecken schützen – auch Freizeitfahrer – vor Verletzungen. Für Anfänger ist eine Schulung des Fahrvermögens zu empfehlen. Denn hier wird das gezielte Erlernen von Bremstechniken in den Fokus gerückt, sowie auch die Fallschule. Denn „richtiges Stürzen“ hilft ebenso Verletzungen zu vermeiden. (Wussten Sie z. B., dass man immer versuchen soll nach vorn und zuerst auf die Knie zu fallen?). In speziellen Ausbildungsstätten, Skate-Schulen, Sportvereinen sowie in Fachgeschäften können unter Anleitung erfahrener Inline-Skater die Grundlagen erlernt werden.

Fazit: Mit Spaß zu neuen Ausdauerfähigkeiten

Über ein Drittel der Inline-Skater fährt aus sportlichen Ambitionen. Denn viele Studien bescheinigen der Sportart positive Auswirkungen und eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Aufgrund der guten Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System eignet sich Inline-Skating bei entsprechenden fahrtechnischen Voraussetzungen durchaus zum Ausdauertraining. Dabei sollte allerdings zwischen den verschiedenen Disziplinen dieses Sports differenziert werden, da die Belastungsintensität stark variieren kann. Beachtet werden muss stets die Sturz- und Verletzungsgefahr. Besonders im Bereich der oberen Extremität besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch Stürze. Leider ist die Notwendigkeit zum Tragen von einer Schutzbekleidung bei vielen Aktiven noch nicht ausreichend verankert.

Zusammenfassend betrachtet, erscheint das Inline-Skating als abwechslungsreicher und vielseitiger Trendsport, der für unterschiedlichste Altersklassen eine reizvolle Alternative zu traditionellen Sportarten darstellt. Als Letztes bleibt noch zu erwähnen, dass der Name „Inline-Skating“ aus dem Fortbewegen auf den „in-einer-Linie“ angeordneten Rollen entstand. <<<

Einsatz eher zu einer Verlangsamung des Tempos führt. Diese Bremstechnik wird im Anfängertraining geschult, da es am Leichtesten auszuführen ist. Ein Vorteil dieser Bremstechnik ist, dass kein Verschleiß der Rollen stattfindet. Die zahlreichen Hersteller haben für ihre jeweiligen Inline-Skate-Modelle verschiedene Bremsklotz-Systeme entworfen und installiert. Welches das Beste ist, kann wieder nur individuell ausprobiert werden. Je nach Situation muss eine spezifische Bremstechnik angewandt und natürlich auch beherrscht werden, um zum sicheren Stand zu gelangen. Die richtige Schulung der Bremstechniken ist daher notwendig und sollte bei Fahranfängern gleich zu Beginn erlernt werden.

Viele Inliner, gerade im Freizeit- und Anfängerbereich, bedienen sich beim Bremsen dem so genannten „Rasenstopp“. D. h., durch einen kleinen Sprung bzw. das Übersetzen vom Weg auf den Rasen, kommen die Rollen zum Stehen und der Rasen bietet auch bei einem Sturz eine weiche Unterlage. Leider sieht das weniger elegant aus und eine freistehende Wiese steht auch nicht immer zur Verfügung. Außerdem, ist der „Rasenstopp“ beim Fahren mit hohen Geschwindigkeiten natürlich nicht möglich. Gerade deshalb sollten auch beim Auswählen der Fahrstrecke breite und wenig genutzte Wege bevorzugt werden. Die Nutzung von Straßen erscheint ohnehin problematisch, da verkehrsrechtlich Inline-Skates als Spielzeuge anzusehen sind und die Straßenverkehrsordnung das Spielen und somit das Benutzen von Inline-Skates auf öffentlichen Fahrbahnen, Seitenstreifen und Radwegen verbietet. Auf Gehwegen und auf Fahrbahnen in reinen Wohngebieten besteht hingegen kein Fahrverbot, solange Fußgänger nicht gefährdet oder behindert werden. Am Besten eignen sich jedoch asphaltierte Wege in Wäldern (einsame Wanderwege!), an Seen oder auch Messe- und Industriegelände außerhalb der Arbeitszeiten sowie wenig genutzte Fahrradwege.

TIPP

Rollen jeden Härtegrades nutzen sich mit der Zeit und den Kilometern ab. Dabei sind die Innenseiten stärker betroffen als die Außenseiten. Es gibt zwei Möglichkeiten, ungleichmäßige Abnutzung zu vermeiden. Man kann die Rollen einfach umdrehen, also Innen- und Außenseite vertauschen, was aber nicht allzu effektiv ist, da sich die hinteren Rollen anders abnutzen als die vorderen. Oder man kann die Positionen der Rollen vertauschen. Am Besten tauscht man dann die vorderste Rolle mit der dritten und die zweite mit der hintersten Rolle. Wenn man dies noch skateübergreifend macht, werden Innen- und Außenseite automatisch vertauscht.