



Sicherheit geht vor

Inline-Skating ist nicht ungefährlich. Dies wird auf harten Unterlagen und bei Bergabfahrten deutlich. Stürze sind besonders beim Erlernen beinahe unvermeidlich. Deshalb sind einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen:



- Beim Inline-Skating gehören ein Helm sowie Handgelenk-, Ellenbogen- und Knie-schoner zu einer vollständigen Schutzausrüstung.
- Die richtig erlernte Fahr- und vor allem Brems- und Sturztechnik schützt vor Verletzungen.
- Das Verhalten auf den Skates ist dem Fahrkönnen und den Verhältnissen anzupassen.
Regel: Jederzeit anhalten und bremsen können!
- Die Verkehrsregeln sind einzuhalten: nur auf verkehrsfreien Plätzen, Trottoirs, Fuss- und Radwegen fahren, anderen Verkehrsteilnehmern den Vortritt lassen und bei schlechter Sicht (Nebel, Nacht) Lichtreflektoren und (Stirn-)Lampe montieren.
- Nur einwandfreies Material benutzen. Schutzausrüstung, Rollen, Kugellager und Bremsklötze regelmässig kontrollieren, warten und ersetzen.
- Als Übungsfläche eignen sich verkehrsfreie Plätze. Jegliche Unebenheiten (Asphaltlöcher, Kanalisationsdeckel, Kies, Tramschienen) und schlechte Verhältnisse (Nässe, verschmutzter Belag, Laub) können für Inline-Skater gefährlich werden. Anfänger sollten ihre ersten Roll- und Balanceübungen auf weicher Unterlage (Wiese, Tartan) oder mit Partnerhilfe durchführen.



Bremsen – so stoppts!

Heel-Stop: Das Bremsen mit dem Bremsklotz ist die sicherste und wirksamste Form für Anfänger. Der Skate mit dem Bremsklotz wird nach vorne geschoben. Die Zehen des vorderen Fusses werden leicht angehoben bis der Bremsklotz den Boden berührt. Durch Beugen des hinteren Beines erhöhen sich der Druck und die Bremswirkung.

T-Stop: Der Schwerpunkt wird auf ein Bein verlagert, der andere Skate angehoben und nach hinten ausgedreht, so dass er im rechten Winkel zur Fahrtrichtung zeigt. Die Skates bilden nun ein «T». Der angehobene Skate wird nun auf der Innenkante auf den Boden aufgesetzt. Rechter Winkel und Oberkörperstabilisation sind wichtig. Diese Bremsform nützt die Rollen stark ab und verlangt ein gutes Gleichgewicht.

Spin-Stop: Er eignet sich nur bei geringer Geschwindigkeit. Aus der Fahrt werden die Beine geschert, das Gewicht wird auf den vorderen Skate verlagert und der hintere auf die vorderste Rolle gestellt. Über die vordere Rolle den hinteren Skate aufklappen (mind. 90 Grad). Die beiden Fersen schauen nun zueinander. Es entsteht eine Rotationsbewegung und der Inline-Skater fährt einen Kreis bis zum Stillstand.

Powerslide: Der Körperschwerpunkt liegt auf dem vorderen Bein. Wie beim Spin-Stop wird der hintere Skate über eine Rolle gedreht. Dieser wird nun belastet und fährt rückwärts. Gleichzeitig wird der andere Skate quer zur Fahrtrichtung auf die Innenkante gestellt. Durch das Schleifen wird gebremst.

Hockey-Stop: Ähnlich wie der Powerslide. Es werden aber beide Skates quer gestellt.



Stürzen will gelernt sein!

Verliert die Inline-Skaterin dennoch das Gleichgewicht, können mit einer guten Sturztechnik Verletzungen verhindert werden. Wenn möglich über die Knie-schoner auf die Unterarme (Ellenbogen- und Handgelenkschoner) abrollen. Dies kann gut auf weicher Unterlage trainiert werden.

