



# Die Welt des Inline-Skating



### Fun und Sport für alle

Inline-Skaten ist die sich am schnellsten entwickelnde Sportart der Welt. Über 12 Millionen aktive Skater gibt es alleine in Deutschland, 38 Millionen in den USA. Es handelt sich längst nicht mehr nur um eine Modeerscheinung und auch technisch entwickeln sich die Skates kontinuierlich weiter. Mit den modernen High-Tech-Geräten lässt sich die erlebnisorientierte Freizeit völlig neu gestalten, sei es nun aus sportlicher Sicht oder just for fun.

Da Gelenke, Wirbelsäule und Bewegungsapparat selbst bei stundenlangem Skaten weniger belastet werden als bei vielen anderen Sportarten, bietet sich Inline-Skaten vor allem auch für ältere Menschen an.

Skaten macht so viel Spaß, dass man die Anstrengung vergisst. Bereits bei einem Tempo von

▼ *Inline: eine Sache für die ganze Familie*



0031s Abb.: sa

15–20 km/h verbessert sich die Ausdauer umfassender als beim Rad fahren bei gleichem Tempo. Dies hat viele **positive Auswirkungen auf die Gesundheit**. Die Herzschlagfrequenz verringert sich, der Blutdruck sinkt, der Stoffwechsel optimiert sich und die Durchblutung der Organe steigt. Die Koordination, das Rhythmus- und das Gleichgewichtsgefühl werden in besonders starkem Maße trainiert.

Beim Skaten führen mehrere charakteristische Faktoren zu besonders intensiven Bewegungserlebnissen und dem so genannten „**Flow**“. Verantwortliche sind die rhythmisch-gleitenden Bewegungen, die **erhöhte Sauerstoffaufnahme**, die Inanspruchnahme des Gleichgewichtssinns (Balance) und die erhöhte Konzentration. Beim Touren Skaten erlebt man deshalb seine Umwelt insgesamt auf besonders intensive Weise.

## Geschichte des Inline-Skating

Eine „neue Erfindung“ sind Inline-Skates genau genommen nicht. Es gab sie sogar schon im 18. Jahrhundert. Vorbild war das altbekannte Schlittschuhlaufen. Man ersetzte die Kufe durch zwei Räder aus Metall und entwickelte so den **Ur-Skate**. Klein, wendig und spritzig darf man sich diese Geräte jedoch nicht vorstellen. Die ersten Inline-Skates, wenn man sie denn so nennen will, sahen eher wie kompliziert an die Füße montierte Wagenräder aus. Die früheste, schriftlich nachgewiesene Probefahrt fand 1760 im englischen Königshaus statt und endete leider mangels Bremsvermögen in einem großen Spiegel. Die Idee, Eisläufer im Sommer darauf trainieren zu lassen, setzte sich erst in den 1960er Jahren zunehmend durch.

Anfang der 1980er Jahre erstand die Firma Rollerblade das Patent zweier US-amerikanischer Schlitt-

schuhläufer, entwickelte es weiter und brachte es zur **Massenproduktion**.

Obwohl Inline-Skates inzwischen ausgereifte **High-Tech-Geräte** sind, geht die Entwicklung stürmisch weiter. Die Kugellager werden immer leichtläufiger und schneller. Zudem wird nach biologisch sinnvollen Passformen und Materialien geforscht, die es ermöglichen, Inline-Skates über viele Stunden hinweg tragen zu können.

Bei den **Olympischen Spielen 2004** hat das Speed-Skaten gute Chancen, unter die offiziellen Wettkampfdisziplinen zu kommen.

### Formen des Inline-Skating

Je nach Gelände, Motivation, Geschwindigkeit und Distanz gibt es unterschiedliche Formen des Inline-Skating. Dazu gehören:

- **Recreation-Skating** (Skaten just for fun),
- **Inline-Touring** (Touren-Skaten),
- **Long-Distance-Skating**,
- **City-Skating**,
- **Fitness-Skating** (Skaten als Sport und Ausdauertraining).

Die Hersteller haben auf die Entwicklung reagiert und bieten für jeden Einsatzbereich **spezielle Inline-Skates** an. City-Skates sind besonders wendig und auf das Inline-Skaten in der Stadt ausgelegt. Hinter einem Recreation-Skate verbirgt sich oft ein qualitativ minderwertiger Skate für Einsteiger. Natürlich benötigt man nicht für jeden Einsatzbereich einen speziellen Inline-Skate. Trotzdem ist ein Überblick über die verschiedenen Einsatzformen der Skates hilfreich, um einen Einblick in die Bandbreite der Möglichkeiten zu erlangen, die das Skaten eröffnet.

## Recreation-Skating

---

Beim Recreation-Skating, auch Freizeit-Skating genannt, stehen Entspannung, Erholung und Spaß im Vordergrund.

Mit Recreation-Skating bezeichnet man nicht nur die Motivation zum Inline-Skating an sich, sondern oft auch eine bestimmte Inline-Fahrtechnik, den so genannten **Inline-Grundschrift**.

## Inline-Touring (Touren-Skaten)

---

Mit Inline-Skates lassen sich lange und ausgedehnte Touren unternehmen. Sie machen dabei dem Rad nicht nur Konkurrenz, sondern eröffnen ganz neue Erlebnismöglichkeiten. Beispielsweise kann man Busse und Bahnen ohne Aufwand nutzen und in die Touren einplanen. 40–50 km lange Touren sind für die meisten geübten Skater kein Problem. Auch Long-Distance-Skating (etwa 100 km täglich) ist mit der richtigen Ausrüstung, Fahrtechnik und der geeigneten Route machbar. Im Urlaub bilden Inline-Touren eine zusätzliche Möglichkeit, die Landschaft zu erkunden.

Inline-Touren sollten vorab geplant und gut vorbereitet werden. In dem Kapitel „Mit Inlinern auf Tour“ steht, wie man geeignete Routen findet, wenn man von der alten Hausstrecke genug hat.

## City-Skating

---

Da man mit Inlinern die Gehwege benutzen darf, bietet die City viele Möglichkeiten. Vor allem außerhalb der Geschäftszeiten (z. B. sonntags) sind die Bürgersteige wenig bevölkert. Als Skater reiht man sich gut zwischen Fußgängern ein. Im Gegensatz

► *Recreation-  
Skating*



00518 Abb.: p8

zum Radfahren, braucht man nicht unentwegt anzuhalten oder abzusteigen. Allerdings erfordert das Inline-Skaten in der Stadt eine sichere Fahrtechnik.

Auf Reisen eröffnet City-Skating die Möglichkeit, Städte nicht nur aus der Perspektive des Metrotunnels zu sehen, sondern sie sich zu „erfahren“. Paris und New York zählen wegen der vielen breiten Gehwege entlang der Avenues und Boulevards zu den am besten beskatebaren Städten der Welt!



### Fitness-Skating

Fitness-Skater verfolgen sportliche Ziele, wie ein spezielles Ausdauer- oder Crosstraining (Ergänzungstraining zu einer anderen Sportart).

Viele Fitness-Skater fahren mit einer speziellen Inline-Technik, dem so genannten **Speed-Schritt**. Der Speed-Schritt lässt sich je nach Geschwindigkeit und Distanz, die es zu fahren gilt, variieren. Die Bewegungen sind ökonomischer als beim Inline-Grundschrift, man muss daher weniger Energie aufwenden, um weitere Distanzen zurückzulegen und kann so das leichte Gleiten intensiver erleben. Der Speed-Schritt ist deshalb für jeden Touren-Skater und nicht nur für Profis interessant und wird in dem Kapitel „Grundlagen der Fahrtechnik“ detailliert beschrieben.

▲ *Fitness-Skating mit Speed-Schritt: die ökonomischere Technik für Fortgeschrittene*

### Die Inline-Disziplinen

Obleich Inline-Skaten eine vergleichsweise junge Sportart ist, haben sich bereits zahlreiche Disziplinen zu selbstständigen Sportarten herausgebildet. Einige, wie das Speed-Skating, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und avancieren zu populären Volkssportarten mit überregionalen Wettkämpfen und entsprechenden Vereinen.

#### **Inline-Extreme**

*Die vielen verschiedenen Inline-Formen und Disziplinen sind manchen Skatern noch nicht genug. Es gibt vom Off-Road-Skating, Wind-Skating, Down-Hill-Skating (in speziellen Cross-Schuhen) und Hanteltraining auf Skates bis zu 50 km/h schnellen Motor-Skates fast alles, was man sich nur vorstellen kann, zumindest in den USA.*

**Wind-Skating** funktioniert mit Hilfe eines Segels, das einem der Skates aufgesetzt wird. Die Systeme lassen sich leicht und wendig steuern, so dass man damit zum Teil auch auf Radwegen fahren kann. Besser fährt es sich natürlich auf dem trockenen Bett des El Mirage in Kalifornien, wo man auf weiten und ebenen Flächen dahinfliegen kann. Billig ist die Ausrüstung mit etwa 375 Dollar nicht. Infos unter: [www.windskate.com](http://www.windskate.com) oder über P. O. Box 3081, Santa Monica, CA 9 04 03-3 10 45 34 88 08.

**Off-Road-Skating** konnte sich bislang kaum durchsetzen. Spezielle Off-Road-Skates haben größere Rollen mit luftgefüllten Reifen, die ein sehr sportliches Fahrvermögen erfordern. Wirklich bequem ist aber auch ein Off-Road-Skate in unwegsamem Gelände nicht.

*Der erfolgreiche Speed-Skater Eddy Matzger ist für alle abenteuerlichen Skate-Ideen zu haben und erklimmte zusammen mit Dave Cooper den Kilimandscharo auf*

## Aggressive-Skating

Beim Aggressive-Skating werden Inline-Skates mit extrem kleinen, flachen und breiten Rollen gefahren, die mehr Standsicherheit bieten. In der Teildisziplin „Street“ wird über Geländer, Treppen und Mauern „gegrindet“ (gerutscht). Eine weitere Teildisziplin ist „Halfpipe, Vert und Miniramp“. Der Name rührt von den gleichnamigen Anlagen, die man

*Cross-Skates. Das ideale Off-Road-Areal ist der höchste Berg Afrikas jedoch nicht, eher im Gegenteil. Aber wenn man wie Eddy Matzger mehr Zeit auf Inline-Skates als in normalen Straßenschuhen verbringt, erscheint die Idee etwas plausibler. „Nothing of significance has ever been accomplished without stupidity“ schreibt Eddy Matzger in seinem sympathischen Erlebnisbericht, den man unter [www.skatecentral.com/public/custom/explore/kili.pics/kili.pics.html](http://www.skatecentral.com/public/custom/explore/kili.pics/kili.pics.html) nachlesen kann. Auf der Web-Site gibt es weitere spannende Berichte und Fotos rund ums Inline-Skaten. Hier findet man alles, vom Inline-Marathon in Polyneisien/Tahiti über eine Inline-Reise durch die Amish-Region von Pennsylvania bis hin zu Motor-Skates. Es lohnt, hier reinzusehen!*

**Down-Hill-Skaten** auf 8 Rollen ist beispielsweise auf der Bettmeralp in der Schweiz möglich. Dort kann man sich spezielle 4,5 kg schwere Inliner mieten und den Berg hinab brettern. Rauf geht es mit dem Sessellift. Down-Hill-Skates verfügen über ein spezielles Bremssystem. Infos über den Verkehrsverein Blatten-Belalp-Naters, Tel. + 41 (27) 9 21 60 40. Off-Road-Skates vermietet der Skate & Fun Park Naters, Telefon +41 (27) 9 24 58 50 (Pro Stunde 10 FF!). Abfahrten sind nur mit einer speziellen Schutzausrüstung erlaubt, die man vor Ort mieten kann!

► *Nachahmung empfohlen: der Heel-and-Toe, eine Figur aus dem Artistic-Skating*



inzwischen in jeder größeren Stadt antrifft. Meist sind sie von Teenagern in weiten Hosen bevölkert.

### Freestyle

Zum Freestyle-Skaten zählen die Unterdisziplinen Dancing, Artistic-Skating und Slalom.

**Inline-Dancing**, also Inline-Tanz (auch Paartanz), ist vor allem in amerikanischen Großstädten, wie

San Francisco, Chicago, Venice Beach (Kalifornien) und New York City populär.

Beim **Slalom-Skaten** (Cones) gilt es, möglichst geschickt und mittels unterschiedlicher Techniken einen Slalomparcours zu durchfahren.

Beim **Artistic-Skating**, ähnlich dem Eiskunstlauf, stehen kunstvolle Figuren im Mittelpunkt. Einfache Figuren des Artistic Skating, wie den „Heel-and-Toe“, („Ferse und Zehen“) kann jeder mal versuchen. Sie schulen das Gleichgewichtsgefühl und tragen so zu sicherem Skaten bei.

### Inline-Hockey

---

Inline-Hockey ist die Sommervariante des Eishockeys und setzt sich in Europa zunehmend durch. Auch bei dieser Disziplin kommen Spezialschuhe mit engem Radstand und kleinen Rollen zum Einsatz, die schnelle, wendige Manöver ermöglichen.

### Inline-Ballspiele

---

**Inline-Basketball** ist vor allem in den USA beliebt, aber auch in Europa gibt es bereits einige Inline-Basketball-Gruppen. In den USA setzt sich zudem **Inline-Soccer** durch.

### Speed-Skating

---

Tempo, Technik, Taktik und Fitness sind die Fundamente dieser weltweit sehr populären Disziplin. Bundesweit gibt es in vielen Städten Marathons, Halbmarathons und Cityläufe. Die Kernelemente der Speedtechnik (z. B. „Speed-Schritt“) sind nicht nur für Tempofreaks wichtig, sondern für jeden, der seine Inline-Technik verbessern und mit einer ökonomischen Fahrtechnik lange Touren zurücklegen möchte.