

Fallen und Bremsen will gelernt sein

Auch ungeübte Skater erreichen schnell hohe Geschwindigkeiten. Wesentlich schwieriger ist es, wieder zum Stehen zu kommen. Besonders Anfänger müssen Fallen und Bremsen intensiv üben, um schlimme Verletzungen zu vermeiden.



Double-Kneeing

Falltechniken

Jeder Skater muss in der Lage sein, richtig zu fallen, um sich bei einem Sturz nicht zu verletzen. Jede "Falltechnik" sollte bis zu 30 Mal ausprobiert werden, bis sie richtig "sitzt".

Das "Fallen auf beide Knie" (Double-Kneeing) ist eine Technik, die von Profis angewendet und deshalb auch bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist. Der Skater fällt mit senkrechtem Oberkörper auf beide Knieschoner. Wenn diese den Boden berühren, verlagert er den Körperschwerpunkt stark nach hinten. Er setzt sich sozusagen auf seine Inline-Skates.

Der Schwung wird durch die Knieschoner abgebremst. Die meisten Kinder kennen diesen Bewegungsablauf, wenn sie sich auf frisch gewachsenen Böden aus dem Lauf heraus auf die Knie fallen lassen, um ein paar Meter über den Boden zu rutschen. Wichtig ist, mit dem Oberkörper beim Fallen und Rutschen nicht nach vorne zu kippen.



Bremstechniken

Bei den Bremstechniken ist die einfachste der so genannte "Rasenstopp". Ist der Weg plötzlich versperrt und der Anhalteweg zu lang, kann die "Flucht" auf ein angrenzendes Rasenstück den einzigen Ausweg bilden, wo der Skater nicht skatet, sondern mit kleinen schnellen Schritten ausläuft. Allerdings bedarf es hierzu einer entsprechenden Umgebung.

Der "Fersen-Stopp" ist leicht zu lernen, sehr effektiv und universell einsetzbar. Der Skater geht ein wenig in die Hocke und erreicht durch den niedrigen Körperschwerpunkt, dass er nicht nach hinten fallen kann. Dann drückt er den Gummi-Stopper auf den Asphalt und verlagert das Gewicht auf das Bremsbein.



T-Stopp

Beim "T-Stopp" wird ein Schuh quer zur Fahrtrichtung auf den Asphalt gesetzt. Die Bremswirkung wird durch die Reibung der Rollen erreicht. Diese professionell wirkende Bremstechnik finden gerade Jugendliche ungeheuer cool. Der Bremsweg ist allerdings fast doppelt so lang wie beim "Fersen-Stopp". Ein weiterer Nachteil besteht im Verschleiß der Rollen und in der Belastung für die Knie.

Fortgeschrittene unter den Inline-Skatern beherrschen komplizierte Bremstechniken wie den "Power-Slide" eine Technik, bei der aus dem Rückwärtsfahren gebremst wird, und den aus dem Eishockey übernommenen "Hockey-Stopp".

Festhalten gilt nicht - der "Laternenstopp"

Nicht zu empfehlen ist der so genannte "Laternenstopp". Das Festhalten an einem Pfahl führt zu einer Drehbewegung, bei der die Kräfte oft so groß

werden, dass Skater mit der Hand abrutschen und böse stürzen. Besonders im verkehrsnahen Raum sollten Skater nur sichere und zuverlässige Bremstechniken anwenden.

VERKEHRSWACHT
Medien & Service-Center

Gedruckt am: 2012-05-18 00:54 - Seite 3 von 3