

# Inlineskating - Fahrtechniken

Sachanalyse für das Fach Sport  
Barbara Gross

10. Januar 1999  
Kurs 1d

---

## Vorwärtslaufen

Aus der parallelen Grundstellung kommt der Inlineskater durch Abstoßen in Bewegung. Dabei zeigt der Abstoßfuß mit der Ferse nach innen und stößt in Richtung Zehen nach außen mit einem 45° Winkel ab.

Der Abstoß geht von der Innenkante des Skates aus. Das Kniegelenk des Gleitenden Beines ist angewinkelt ebenso das Hüftgelenk. Die Arme gehen in die Bewegungsrichtung voraus.

Der Abstoßfuß wird nun in einem ca. 90° Winkel an den Gleitfuß .... , der Körperschwerpunkt wird auf das Bein verlagert, und das „Gleitbein“ wird zum Abstoßbein. Die Arme weisen die Bewegungsrichtung.

## Kurvenlaufen vorwärts

Beim Vorwärtsgleiten den Körper aufrichten. Schuhe parallel stellen und das Körpergewicht auf die linke Seite verlagern.

Leicht in die Hocke gehen, in der linken Hüftseite und im linken Kniegelenk einknicken. Die Außenkante des linken Schuhs und die Innenkante des rechten Schuhs belasten.

Die Arme beim Tiefergehen nach vorne strecken. Den Oberkörper aufrichten und die gleichen Bewegungen zur anderen Seite ausführen.

## Vorwärtsübersetzen

Auf beiden Schuhen langsam vorwärtslaufen und gleiten. Die Schuhe stehen dabei etwa schulterbreit auseinander. Wie beim Bogenlaufen den linken Schuh eindrehen und das Knie und den Oberkörper nach links neigen. Mit dem linken Schuh auf der Außenkante, mit dem rechten auf der Innenkante fahren.

In die Linkskurve legen, den rechten Fuß vom Boden abstoßen und über den linken nah innen auf die Innenkante setzen (das Körpergewicht verlagert sich so auf den linken Fuß).

Beim Aufsetzen des rechten Schuhs von der Außenkante des linken Schuhs abstoßen. Das Körpergewicht verlagert sich so nun auf den rechten Fuß. Den linken Fuß vor dem rechten aufsetzen und dabei die Kurvenlage beibehalten.

Wiederum den rechten Fuß abstoßen und über den linken setzen. Die Arme mitpendeln lassen.

Das Übersetzen vorwärts kann auch mit dem linken über den rechten Schuh erfolgen. Dann verläuft die Bewegung seitenverkehrt.

### Rückwärtslaufen

Aus der parallelen Grundstellung kommt der Inlineskater durch Abstoßen in Bewegung. Dabei zeigt der Abstoßfuß mit der Ferse nach außen und stößt in Richtung zur Ferse nach außen ab, wobei ein Halbreis oder auch in „C“ entsteht.

Der Abstoß geht von der Innenkante des Skates aus, das Hüftgelenk ist abgebogen und das Knie gebeugt. Das Strecken des Kniegelenks unterstützt den Abstoß, die Kraft des Abstoßes geht von der Hüfte über das Kniegelenk in die Fußspitze über, wo der Abstoß endet. Nach dem perfekten Abstoß beschreibt der schon entlastete Abstoßfuß (das Körpergewicht wird jetzt auf den Gleitfuß übertragen) einen Bogen nach innen.

Anschließend erfolgt ein kurze parallele Gleitphase und die Bewegung wird wechselseitig mit dem anderen Skate wiederholt.

### Rückwärtsübersetzen

Diese Art des Kurvenlaufens ist eine der schwersten Skartetechniken. Aus einer langsamen Gleitphase rückwärts leicht in die Hocke gehen.

Das angewinkelte Innenbein leitet auf der Außenkante und stößt in Richtung hinter das Außenbein ab. Das Bein streckt sich langsam, so daß der endgültige Abstoß aus der Spitze des Skates kommt. In dem Moment, 9n dem der abstoßende Skate (innen) die Laufrichtung des ausgestreckten Außenskates überschneidet, wird auch das Körpergewicht auf den äußeren Skate übertragen. Gleichzeitig erfolgt ein zweiter Abstoß mit dem geknickten Innenskite, auf der Innenkante des Skates, in Richtung Kurveninneres. Der Innere Skate wird dicht über dem Asphalt wieder in Ausgangsstellung gebracht und es erfolgt ein erneuter Abstoß mit dem inneren Skate.

Unterstützt wird das Übersetzen im Rückwärtslauf durch eine Schulterdrehung zur Mitte der Kurve.

### Umkehrsprung

Zuerst die Gleitphase, in der die Skates dabei etwa in Schulterbreite und etwas versetzt stehen. Dann den Körperschwerpunkt absenken, in dem man vor dem Sprung leicht in die Knie geht und den Oberkörper beugt. Der Kopf und die Arme werden als Rotationshilfen bereits vor dem Absprung in die Drehrichtung geführt. Aus den gebeugten Knien schnell aufrichten und während des Sprunges von vorwärts auf rückwärts drehen.

Zum sicheren Aufkommen werden die Skates wieder leicht versetzt.