

# Wie werde ich schneller?

## Der richtige Abdruck

Ihr alle habt vom Doublepush gehört, habt die Bilder von Skatern gesehen, die auf der Außenkante ihrer Rollen in der Luft hängen. Das sieht spektakulär aus und viele versuchen, diese Technik zu lernen, leider haben sich viele vorher nicht um die Grundtechnik gekümmert.

Und das kann dann so aussehen ►.

*Dieser Sportler steht nicht korrekt auf der Außenkante, was er getan hätte, wenn sein Fuß unter dem Pfeil gestanden hätte. Dann hätte sein Gewicht einen Druck nach innen und damit einen Vortrieb bewirkt. So steht das Gewicht auf den nahezu senkrecht platzierten Rollen und wird kaum genutzt. Nur ein bisschen davon geht auf die Innenkante und führt dazu, dass er das andere Bein bald untersetzen muss, obwohl er noch gar nicht in der richtigen Phase ist. Er nutzt weder sein Gewicht richtig noch die mögliche Abdrucklänge. Ihr müsst Euch nur noch eine Wolke über dem Knie vorstellen, wo die Energie nach oben verdampft, weil das Knie nach innen geknickt ist. Übrigens passieren solche Technikfehler auch immer wieder mal denen, die es eigentlich besser können – wir wissen also nicht, ob das nur gerade dumm gelaufen ist.*



Um es möglichst besser zu machen, solltet Ihr vor allem lernen, Euer Gewicht auf ein Bein zu konzentrieren und nicht abzuknicken, um dann beim Abdruck nicht nur die Beinkraft, sondern auch das Gewicht für den Vortrieb zu nutzen. Das Tolle am Skaten ist, dass man auf einem Bein vorwärts gleitet und dabei gleichzeitig Druck macht. Und das funktioniert durch den Druck, den der Körper in Schiefelage auf den Boden bewirkt. Unwissenschaftlich ausgedrückt, kann dieser Druck weder nach unten weg, noch zur Seite (es sei denn, die Rollen rutschen), und weil wir vorher einen Impuls nach vorne gegeben haben, wird die Energie nach vorne abgeführt, wir werden schneller oder bleiben schnell, je nach dem.

Um zu lernen, unser Körpergewicht kontrolliert einzusetzen, machen wir im Wintertraining viele Übungen auf einem Bein, z.B. lange Gleitphasen mit verschiedenen Nebenübungen oder auch die Sprünge von einem Bein zum anderen. Sicher skaten können auf einem Bein, ohne auf das andere fallen zu müssen, ist eine wichtige Voraussetzung für gutes Skaten! Zum richtigen Zeitpunkt fallen lassen können, ist das Geheimnis.



Abbildung 1

Ganzes Gewicht über dem Druckbein

Nun, wo wir draußen skaten, müssen wir anfangen, unser Gewicht in den Abdruck mitzunehmen und in Geschwindigkeit umzuwandeln. Wir sollen also nicht mit dem Oberkörper im rechten Winkel zur Straße bleiben und die Beine rechts und links rausdrücken, sondern auf dem Bein stehen, bis wir fast umfallen.

Wir drücken das Bein dabei genau zur Seite, das heißt, eigentlich bleiben wir nur drauf stehen (die Skates bewegen sich in Richtung 3:00 oder 9:00 Uhr – nicht nach hinten),

während wir in schräger Körperhaltung darauf gleiten. Der Druck entsteht durch unser aus dem Gleichgewicht gebrachtes Gewicht und dadurch, dass wir während der Phase das Bein, das beim Aufsetzen geknickt war, weiter strecken.

*Währenddessen wird das andere Bein nach vorne gebracht – das passiert dicht neben dem Gleitbein, am liebsten leicht nach innen geneigt. Wer wirklich schneller werden will, setzt das Bein vor seinem Körper auf und überträgt dann das Körpergewicht plötzlich, fast im Sprung oder lässt es drauf fallen. Das könnt Ihr ganz sanft üben, wenn Ihr das Gewicht plötzlich überträgt und voll auf dem „neuen Bein“ steht, könnt Ihr spüren, wie nur durch die Übertragung Geschwindigkeit entsteht. Dazu mehr beim Thema Aufsetzen.*



**Abbildung 2**  
Vorbeiführen des  
Aufsetzbeins

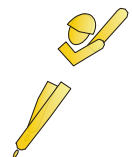
Die Umwandlung von Gewichtsdruck in Geschwindigkeit ist am vollkommensten, wenn Ihr schon eine gewisse Körperspannung aufrecht halten könnt. Um den Druck voll auf die Rollen zu bringen, darf man nicht abknicken und sich nicht verwinden. Der ganze Körper muss fest sein, im Grunde drückt man mit dem ganzen Körper mit.

Bei Sprintbildern werdet Ihr manchmal sehen, dass der Sportler doch in der Hüfte abknickt. Er macht das, um das Gewicht dann mit umso mehr Druck auf das andere Bein zu werfen. Durch die hohe Körperspannung drückt er vermutlich trotzdem mit dem ganzen Gewicht auf sein Gleitbein. Aber ob es wirklich so wirkt oder man nur das Gefühl hat, weiß ich nicht.



Auch beim Doublepush gibt es eine Phase des Abknickens oder Verdrehens (Verdrehen sagt Chad Hedrick). Wenn Chad auf der Außenkante seiner Rollen aufsetzt (also die Phase, die nach der auf dem o.a. Foto kommt) bewegt er den Oberkörper etwas nach außen, um das Bein noch weiter auf die Aussenkante zu treiben – das ist dann sein zweiter Druck. *Dann schwenkt der Oberkörper (im Foto links*

*etwas übertrieben) weiter nach links und das linke Bein weicht um die Achse des Bauchnabels weiter nach rechts aus.* Ansonsten steht Chad immer senkrecht und ohne Knick über den Rollen (nicht über dem Boden). Fotos davon habt Ihr sicher genug gesehen.



Aber mit dem Doublepush wollen wir uns gar nicht beschäftigen. Denn wie Ihr in dem Bild ganz oben gesehen habt, ist es schwer genug, das Gewicht erst einmal korrekt auf das Abdruck-Gleitbein zu bekommen.

Zurück zum „klassischen“ Abdruck: Wie kann ich mich nun umgewöhnen, wenn ich bisher immer den Druck einfach mit dem Ausstemmen der Beine erzeugt habe? Und wie gewöhne ich mich daran, zur Seite abzustößen, und nicht nach hinten?

Es gibt eine Übung, die nur funktioniert, wenn Ihr zur Seite drückt. Ihr nehmt erst einmal Geschwindigkeit auf und behaltet dann beim Abdruck beide Beine am Boden. Nun versucht, Eure Geschwindigkeit beizubehalten oder schneller zu werden. Ihr werdet schnell merken, dass es am besten geht, wenn Ihr zur Seite abdrückt – eigentlich funktioniert es nur so. Nun achtet darauf, wo Ihr Euer Gewicht habt. Auch

wenn beide Beine am Boden sind, gebt das Gewicht bewusst auf das jeweilige Abdruckbein, achtet darauf, es spät zu übertragen – auch das ergibt sich ganz automatisch – es geht wohl gar nicht anders. Das habe ich oft genug beobachten können.

Das ist eine Übung, die Ihr jederzeit auch in der Gruppe machen könnt (solange die Gruppe nicht zu schnell fährt) oder für Euch. Im Techniktraining haben wir dann noch andere Möglichkeiten, z.B. die Pylone, die Ihr ja aus dem Wintertraining kennt.

Vielleicht taucht bei Euch jetzt die Frage auf, warum zur Seite abdrücken und nicht nach hinten?

Zum einen ergibt sich das natürlich daraus, dass wir keine feste Abdruckspitze haben, wie z.B. die Diskoroller oder die Eiskunstlaufschuhe. Aber auch bei Eiskunstläufern kann man beobachten, dass sie von dieser Spitze nur zu Anfang einer Bewegung abdrücken.

Zum anderen kann man mit einem Abdruck nach hinten nicht so hohe Geschwindigkeiten erreichen, weil man nur so schnell werden kann, wie man sein Bein nach hinten bewegen kann. Da ist das Ende schnell erreicht. Das Problem entsteht nicht, wenn das drückende Bein während des Drucks weiter nach vorne gleitet. Und je genauer der Skate in die Bewegungsrichtung gleitet und je sicherer wir das Körpergewicht kontrollieren (das Gewicht auf einem Bein halten) können, desto länger wird die effektive Abdruckphase.

Die Länge der Abdruckphase hängt allerdings auch von den äußeren Gegebenheiten ab. Gegen den Wind oder bergauf werden wir kürzere Schritte machen und auf ebener, glatter Strecke auch mal länger gleiten. Doch in jedem Fall ist der Abdruck zur Seite mit dem vollen Körpergewicht auf den hinteren Rollen die effektivste Vortriebsart.

Ich bin auch schon auf die Powerbox angesprochen worden und meine, darüber braucht Ihr Euch keine Gedanken zu machen.

Die Powerbox bezeichnet einen ca. leicht übershulterbreiten Bereich am Boden, in dem der Abdruck am effektivsten ist (aber nur, wenn man auch auf dem Abdruckbein steht!). Wenn sich oder seine Vereinskameraden beobachtet, dann wird man

feststellen, dass vordringlich daran gearbeitet werden muss, das Abdruckbein zu belasten. Den Powerboxbereich verlässt eh kaum einer – außer im Sprint und da muss man schon.



*Hier seht Ihr Arnold geradezu vorbildlich skaten. Er steht mit dem ganzen Gewicht leicht auf der Außenkante – dem entspricht auch seine ganze Haltung. Das rechte Bein hat den Abdruck zur Seite gerade beendet – ich habe den Schatten unter dem Fuß belassen, um das zu zeigen. Hannes aus Uelzen steht dagegen leicht auf der Innenkante – nicht so gut, kann aber ein dummer Zufall sein, muss nicht heißen, dass er es nicht besser kann.*