

# Wie werde ich schneller?

## Das Aufsetzen



Während das eine Bein das Körpergewicht trägt (das linke in Bild 1, das rechte in Bild 2) und wir darauf vorwärts gleiten, schwingt das andere Bein erst einmal nach hinten, wo es kurz angehalten werden kann (aber nicht muss). Dann wird es, wie im Teil „Abdruck“ schon erwähnt, in einer fließenden Bewegung nach vorne geführt, dicht am anderen Bein vorbei, direkt in Fahrtrichtung. Das von hinten Einschwingen oder auch „Einfliegen“ solltet Ihr in

einer Bewegung durchziehen, damit der volle Schwung, die ganze Bewegungsenergie, mitgenommen und auf den aufsetzenden Skate übertragen werden kann. Der von hinten einschwingende Skate gleicht dabei einem landenden Flugzeug, das sanft einschwebt und sanft aufsetzt, so dass möglichst wenig Energie verloren geht. Eure Geschwindigkeit kann durch den Schwung des ein“schwebenden“ Beins sogar erhöht werden.



Aufgesetzt bzw. belastet wird dann frühestens neben dem Abdruckbein. Die Gewichtsübertragung soll so schnell wie möglich passieren, eventuell sogar sprunghaft. Je plötzlicher das Gewicht übertragen wird und je besser der Fuß unter dem Körpergewicht platziert ist, desto mehr von der Geschwindigkeit wird auch übertragen.



Noch mehr Speed bringt es, das „neue“ Bein erst dann zu belasten, wenn es etwas vor dem anderen Bein ist, denn dann drückt das Körpergewicht etwas von hinten auf den aufgesetzten Skate, und auch dieser Druck wandelt sich in eine Vorwärtsbewegung um.

Auf dem Bild wegen des Grases nicht ganz so gut zu sehen: Die Skaterin steht, drückt und gleitet auf dem rechten Bein, hat das linke nach vorne vorbeigeführt und setzt es gleich auf – vor dem Bein, auf dem sie gleitet (Bild: Frank Börger).

Ziel der Technik ist es, Energieverluste möglichst zu vermeiden. Im Teil Abdruck habe ich erläutert, dass die durch Druck (und Abstoßen) entstehende Energie in Vorwärtsbewegung umgewandelt wird. Und in der Vorwärtsbewegung ist Energie vorhanden – das merken wir, wenn wir stürzen und sich die Bewegungsenergie wieder in Druck – auf unsere Knochen z.B. – umwandelt.

Während des Skatens wollen wir aber so wenig Energie wie möglich verlieren. Wir versuchen deshalb, den Wechsel von einem Vortriebsbein auf das andere möglichst sanft und effektiv zu gestalten, damit die Energie weiterhin nach vorne gerichtet bleibt.

Wie könnt Ihr das nun üben?

Zum Üben sind gute, glatte Asphaltflächen gut geeignet – also zum Beispiel das Flugplatzgelände oder besonders gute Straßen und Wege.

Übertragt Euer Gewicht mal im Sprung. Erst ohne große Geschwindigkeit. Rollt auf dem rechten Bein und hüpfert dann auf das linke – muss ja nicht hoch sein. Dann macht Ihr dasselbe bei höherer Geschwindigkeit. Wenn Ihr das Bein nicht ordentlich unter das Körpergewicht bringt, das werdet Ihr merken! Oder geht einmal vorwärts, ohne zu Rollen! Dafür muss das Gewicht direkt über dem Skate platziert werden.



Verändert Euren Laufstil. Macht mal längere Schritte, mal kürzere, verändert die Haltung, springt oder überträgt das Gewicht langsam, steht besonders lange auf dem Gleitbein – dabei erföhlt das Rollverhalten. Genießt es einfach mal, auf einem Bein über den Asphalt zu flitzen. Wann gleitet Ihr richtig gut, wann sind Eure Bewegungen elegant, katzenhaft, was tut sich?

Wenn Ihr hinter den anderen zurück bleibt, dann denkt mal an das Gewicht, die schnelle Übertragung und probiert, ob Ihr damit besser voran kommt.

**Und habt so viel Spaß wie die Kids!**