

# Wie werde ich schneller?

## Das Gleiten

Ihr werdet es schon gemerkt haben, die Themen lassen sich nicht vollständig voneinander trennen. Denn ein Skater gleitet während des Abdrucks und beim Aufsetzen und auch mal im Gleichgewicht. Der Punkt ist, wie kann man beim Gleiten möglichst viel Tempo behalten. Und das geht durch die Haltung, die noch nicht zur Sprache gekommen ist.

Das Gleitverhalten wird durch viele Faktoren beeinflusst. Mechanische Reibung (Rollen, Kugellager, Asphalt) und Luftwiderstand kosten Geschwindigkeit, die ich andererseits beim Gleiten in Schiefelage wieder gewinnen kann. Richtige Gewichtsübertragung kann das Gleittempo halten oder sogar erhöhen. Und auch mit der Haltung beeinflussen wir unser Tempo. Und nicht nur unser Tempo, die Haltung ist auch wichtig für unsere Sicherheit.

Weil Ihr alle wisst, dass ein tiefer Oberkörper den Windwiderstand verringert, fahren viele von Euch ziemlich gebückt. Doch das ist gar nicht immer ein Vorteil.

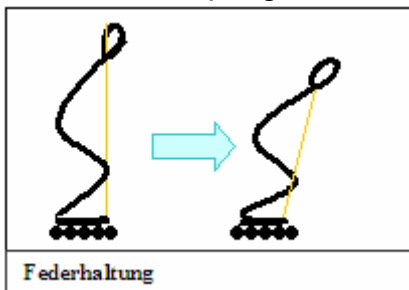
Zuerst möchte ich den Begriff Haltung, wie ich ihn beim Thema Technik des Speedskatings verstehe und verwende, definieren:

Mit Haltung meine ich eine gewisse Grundstellung und Grundspannung des Körpers. Natürlich können bei anderen Aufgabenstellungen und aus physiologischer Sicht andere „Haltungen“ wünschenswert sein – hier geht es nur darum, was dem Speedskater einen effektiven Geschwindigkeitsgewinn verschaffen kann.

Anfänger skaten aufrecht, mit durchgedrückten Knien. Sie knicken bei den Schritten in den Hüften ein und drehen mit dem Armschwung den Oberkörper.

Um unser Gewicht und unsere Kraft effektiv einzusetzen, und um sicher auf Hindernisse reagieren zu können, müssen wir lernen, das abzustellen. Dazu gehört, wie in jedem Sport, eine gute Körperspannung. Und die kommt erst, wenn wir länger Sport treiben. Zu Anfang bleibt also nichts, als uns an die äußeren Formen zu halten und die Muskeln danach zu beeinflussen.

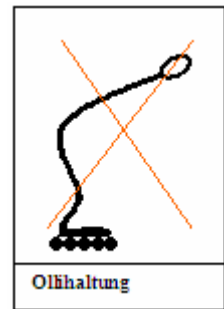
Dazu beginnen wir mit der Grundhaltung, einer Art Federhaltung, die Haltung, in der Ihr auch hochspringen und wieder aufkommen würdet.



Euer Körper ist in drei Winkel eingeknickt: im Fuß, im Knie und in der Hüfte. Alle Winkel sollen einander entsprechen, und sollt Ihr Euer Gewicht mühelos auf und ab federn können. Der Test wird mit dem Besenstiel gemacht. An die Fußspitze gehalten, sollen ihn Kniespitze und Schulter Spitze berühren. Das Gewicht soll auf dem ganzen Fuß ruhen.

Natürlich richtet sich auch der Kniewinkel (und dann auch die anderen Winkel) nach Tempo, Straßenverhältnissen und Windwiderstand. Im Sprint wird besonders tief gefahren, da brauchen wir auch den längeren Abdruckweg der Beine, die dann mit Kraft und Gewicht nach außen gedrückt werden. In der Gruppe bei moderatem Tempo ist der Kniewinkel höher. Bei hohem Tempo darf sich der virtuelle Besenstiel nach vorne neigen.

Nun zum Oberkörper. Lasst den nicht hängen. Geht überhaupt nicht zu tief hinunter. Der Winkel in der Hüfte darf nur dem Kniewinkel entsprechen. Es kostet Euch viel zu viel Kraft, den Oberkörper tief zu halten. Denkt an die Auslage beim Kran, je mehr Auslage, desto mehr Kraft bzw. Gegengewicht wird zum Halten benötigt. Und die Konstruktion des „Kranarmes“ also des Oberkörpers wird auch mehr belastet – das merkt Ihr in der Wirbelsäule und den Rückenmuskeln.



Hinzu kommt, dass Ihr bei zu tiefem Oberkörper eher die vorderen Rollen belastet, was das Tempo leicht bremst und Euch leichter über Hindernisse fallen lässt. Stellt Euch jetzt ein Stöckchen vor den Rollen vor. Die erste Rolle blockiert sofort, weil sie belastet ist → Ihr macht den Abflug. Weiter hinten belastet, nimmt ein Skate kleinere Stöckchen oder Steinchen mühelos. Übt im Stand mal, Eure Zehen anzuheben.

*Hier habt Ihr ein **Idealbeispiel für eine ausgewogene Haltung**, was die Linie Schuhspitze-Knie-Schulter angeht. Die Knie sind sogar so weit vorgeschoben, dass die Schulter trotz des tiefen Oberkörpers nicht ganz an die gedachte Linie stößt. Bei den meisten Skatern ist es umgekehrt.*



*Sehr schön, denn wie man an den Schuhen sieht, ist der Junge noch nicht so lange dabei, dass er mit Speedskates fährt. Das Bild (übrigens mit Dank an Frank Börger) zeigt auch, dass auch mit Hardboots einiges möglich ist. Um Euch für die Feinheiten zu sensibilisieren, muss allerdings gesagt werden, dass der Junge im Oberkörper leicht verdreht.*

*Wahrscheinlich beruht die leichte Drehung nach links auf seinem Armschwung. Das Bild ist vom Innenraum der Halstenbeker Bahn aufgenommen – deshalb auch das Gras – und es geht hier in die Kurve. Wenn man perfekt sein will, drückt man die Hüften nach innen.*

*Durch die Drehung des Oberkörpers nach innen passiert genau das Gegenteil, die Hüfte wandert leicht nach außen. Bei hohen Geschwindigkeiten und einem engen Radius kann einen das schon aus der Kurve ziehen. Doch wenn wir alle immer nur so wenig von der Ideallinie abweichen würden, könnten wir zufrieden sein.*

Der Po ist das Maß aller Dinge: runter damit, alles andere kommt dann schon nach! Wichtig beim Speed: Habt Ihr schon mal ein Pferd gesehen, das Gas gibt? Der Po drückt zum Boden – dasselbe passiert bei Fred (und anderen natürlich). Wenn er lossprintet, geht sein Po runter.

Und wichtig bei der Sicherheit: Gibt es Probleme, ist man der Erde schon mal näher – doch das ist ein anderes Thema.

Nun zur Körperspannung. Im Laufe der Zeit, in der Ihr skatet, wird Eure Rumpfmuskulatur immer stärker und Ihr könnt ungewollte Bewegungen, die sogar zu ungewollten Richtungsänderungen führen können, verhindern. Sehr hilfreich ist Bauchmuskeltraining aller Art, außer Klappmesserübungen.

Aber warum den Oberkörper nicht drehen und abknicken?

Für die Wirbelsäule ist Bewegung doch wichtig. Klar, aber das kann man verschieben auf Zeiten, in denen man nicht gerade schnell sein will.

Jedes Abknicken verhindert, dass das ganze Körpergewicht mit auf den Abdruckskate drückt. Je perfekter das Gewicht auf die kleine Fläche der Skates konzentriert ist, desto effektiver das Gleiten und der Abdruck. Dasselbe beim Verwinden: das passiert ja leicht, wenn ich die Arme einsetze. Aber wenn ich mich verdrehe, geht der Druck der Arme ins Leere, er landet nicht auf dem Skate, wo er für Vortrieb sorgen soll. Stellt Euch vor, dass jede Faser Eures Körpers auf die letzte oder vorletzte Rolle Eures Skates drückt! Auch wenn Ihr die Arme einsetzt.

Die erworbenen Bauch- und Rumpfmuskeln könnt Ihr dann einsetzen, um Eure



Haltung noch effizienter zu machen: *nämlich Euren Po vorzuklappen oder –schieben, wie Ihr es bei den Sportlern auf dem Foto seht.* Wenn Ihr das macht, schieben sich automatisch die Knie vor und Euer Gewicht ist noch besser auf dem Skate platziert, es drückt mehr auf den hinteren Teil des Skates. Bei der Übertragung Eures Gewichts (also einem

Schritt) könnt Ihr dann sogar erleben, dass das Bein unter Euch wegläuft. Das kann anfangs ein kleiner Schreck sein – aber es lässt sich gut einsetzen. Bei angezogenen Bauchmuskeln ist die Gewichtsverteilung über dem Skate perfekt. Leider hält man es nicht lange durch und man muss sich immer wieder daran erinnern.

Außerdem werdet Ihr mit den Beinen immer wieder hochkommen, weil Euch die Oberschenkel schmerzen. Aber nicht nachlassen in den Bemühungen. Immer wieder dran denken und immer wieder versuchen.

### Übungen für die Körperspannung

Sucht Euch einen Abhang (z.B. auf dem Fördepark) und GEHT ihn hinauf – auf Skates. Nicht rollen! Dann GEHT ihr ihn wieder hinunter! Schön ist auch, rückwärts hinauf zu gehen. Übrigens auch eine Methode, sich eine Abfahrt zu erobern, vor der man Angst hat. Am besten von unten anfangen, hoch gehen und runterrollen lassen. Immer höher gehen usw.

Ob Ihr genügend Körperspannung habt, merkt Ihr auch bei einer Startübung. Mit aller Kraft losrennen, kurze Schritte, dann in das Gleiten übergehen. Wenn Ihr beim 2. Start noch verdreht, wisst Ihr, es gibt noch Defizite!



**Zum Schluß noch eine kleine Sehübung:** *Es ist gegen Ende des Wettkampfs, der Skater ist kaputt. Das äußert sich dann in grottschlechter Technik – wer kennt es nicht von sich selbst? Doch überlegt mal, in welche Richtung hier der Druck geht. Der Skater steht auf dem Abdruckbein, das noch etwas nach innen geneigt ist, der Skate hätte korrekt leicht auf der Außenkante gestanden. Nun steht er weit auf der Innenseite. Was passiert durch den Druck von oben? Das Gewicht drückt direkt auf das Fußgelenk, das ihn auffangen muss, statt auf die Straße. Die Skatekante drückt in die Seite des Beines auf die äußere Sehne. Zwar geht ein wenig Druck von oben um die Ecke in die Abdruckbewegung nach außen, weil die Rollen dorthin zeigen,*

*doch effektiv ist das nicht. Man kann sich direkt vorstellen, wie die Energie fehlgeleitet wird und welche Belastung es für die Fußgelenke bedeutet. Wenn wir kaputt sind, werden uns solche Fehler immer wieder passieren, aber versucht, immer wieder dagegen an zu arbeiten. Probiert immer wieder, das Körpergewicht genau über Eurem Skate zu versammeln, Ihr werdet sehen, dass es sich auswirkt.*