

# Skating ABER RICHTIG

# WELCHER INLINE-SKATE-TYP BIST DU?

Inline-Skating ist nicht gleich Inline-Skating. Die einen lieben die Geschwindigkeit, andere arbeiten an ihrer Fitness. Wieder andere zieht es in die Halfpipe – oder in die Stadt, Stichwort „Parcours auf Rädern“. Wir stellen dir die drei verbreitetsten Inline-Skate-Typen vor. In welchem erkennst du dich wieder?

## Der Fitness-Skater

Andere halten sich durch Running fit, du durch Inline-Skaten. Mit den Rollen an den Füßen arbeitest du an deiner Ausdauer, deiner Schnelligkeit, vielleicht auch deiner Figur. Fitness-Skates unterstützen dein Training durch ihr leichtes Gewicht, mittelgroße Rollen (um die 85 Millimeter) und eine bequeme Dämpfung.

## Der Speed-Skater

Schrittgeschwindigkeit kennst du nicht. Wenn du losrollst, dann mit Vollspeer auf der Jagd nach einer neuen Bestzeit. Schließlich willst du beim nächsten Rennen als Erster durchs Ziel! Deine Skates unterstützen dich mit großen Rollen ab 100 Millimetern Durchmesser, schnellen Lagern und harter Dämpfung. Am meisten fällt aber der fehlende Stopper auf, ganz nach dem Motto: Wer bremst, verliert! Nur Helm und Schoner bitte nicht vergessen.

## Der Free- oder Lifestyle-Skater

Über Parkbänke springen und im Slalom durch die U-Bahn-Station: Du machst dir die Stadt zum Skate-Spielplatz. Free-Skates mit kleinen Rollen und kurzer Schiene geben dir dafür die nötige Wendigkeit. Gleichzeitig liefern die Boots Stabilität bei kleinen Sprüngen und Stunts. Kurz gesagt: Schnall sie dir unter die Füße und die City gehört dir!

## Was musst du beim Inliner kaufen beachten?

Beim Kauf der Inline Skates sollte immer gelten: Markeninliner gehen vor Discounter-Modellen. Schlecht verarbeitete Inliner mit nicht austauschbaren Kunststoff-Stoppern sind schnell abgenutzt, oft instabil und im schlimmsten Falle auch unbequem. Oft werden Erschütterungen beim Fahren stärker wahrgenommen, zudem sind billige Modelle oftmals langsamer und weniger agil. Das strengt an – und schlimmstenfalls verlierst du die Freude am Skaten, bevor du überhaupt richtig damit angefangen hast.

## Tipp: Inliner immer anprobieren

Egal, ob du Anfänger bist oder Fortgeschrittener, die professionelle Beratung in einem Sportgeschäft ist durch nichts zu ersetzen. Es ist wichtig, dein neues Sportgerät anzuprobieren. Direkt am Fuß, nicht nur in der Theorie! Zudem wirst du erstaunt sein, wie breit die Auswahl an Inline Skates ist, um individuell auf deine Wünsche und dein Fahrkönnen einzugehen.

## Woran erkennt man ein gutes Sportfachgeschäft für Inline Skates?

Ein gutes Geschäft erkennst du an folgenden Kriterien: Anzahl der Hersteller, Breite des Sortiments, vorhandene Ersatzteile sowie diverse Serviceleistungen wie etwa Umtauschmöglichkeiten oder Leihskates.

## Welche Arten von Inline Skates gibt es?

Je nach deinen persönlichen Vorlieben solltest du dich als erstes für einen Inline-Skate-Typen entscheiden. Die gängigsten Typen sind Fitness-Skates. Freizeitsportler und Anfänger bevorzugen vor allem Fitness-Skates.

## Wie finde ich die richtige Inliner-Größe?

Neben der Qualität des Schuhs ist auch der Komfort bzw. die Passform ein wichtiges Kriterium. Um das passende Modell zu finden, probiert man am besten verschiedene Boots an. Die Kunst dabei ist, sich nicht nur durch die Farbe oder das Design beeinflussen zu lassen.

In erste Linie dürfen die Inliner nicht drücken, aber auch nicht zu locker sitzen, damit keine Blasen entstehen und man beim Fahren nicht an Stabilität

einbüßt. Die Zehen müssen genug Platz haben, deshalb die Inliner unbedingt im Stand anprobieren. Der Inline Skate passt perfekt, wenn die Zehen den Innenschuh vorne leicht berühren. Gleichzeitig sollte der restliche Fuß gut vom Innenschuh umgeben sein, da die Passform nach einiger Zeit lockerer wird und sonst die Ferse später nach oben rutscht. K2-Inline-Skates verfügen über das äußerst praktische Boa-Verschlusssystem und einen bequemen Innenschuh. Heutzutage trägt man ausnahmslos Softboots, da diese atmungsaktiver sind und sich dem Fuß besser anpassen. Außerdem hat das Einhand-Verschlusssystem (Boa), welches auch bei Snowboardschuhen zum Einsatz kommt, das alte Schnallensystem abgelöst. Inline Skates der Marke Rollerblade punkten im Vergleich mit sehr starkem und robustem Material, weiter Passform sowie einer breiten Größenauswahl.



## Welche Schienen gibt es für Inliner?

Auswirkungen auf die Rolleigenschaften hat die verbaute Schiene. Besonders preiswert sind Kunststoff-Schienen. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass diese bei hohen Geschwindigkeiten instabil werden können. Außerdem muss du mehr Kraft aufwenden, um voranzukommen. Aluminium- und Carbon-Schienen sind dagegen die hochwertigere Variante. Wie findet man die richtige Rollengröße?

Auch die Rollengröße ist entscheidend für die Fahreigenschaften. Für Anfänger eignen sich kleinere Rollen. Hierauf hast du einen stabileren Stand. Außerdem sind sie wendiger und du kannst besser beschleunigen. Für den Anfang sind Rollengrößen zwischen 76mm und 84mm perfekt. Je sicherer du fährst, desto größer (bis zu 125mm) können die Rollen dann auch sein. Größere Rollen zeichnen sich dadurch aus, dass man eine höhere Endgeschwindigkeit erreicht, die du selbst bei schlechtem Untergrund lange halten kannst. Ideal also für weitere Strecken.

## Was sagt die Rollenhärte aus?

Auch die Rollenhärte beeinflusst dein Fahrverhalten. Beschrieben ist sie immer mit einem großen A und einer Ziffer davor. Dabei gilt: Je größer die Ziffer, desto höher der Härtegrad. Da härtere Rollen einen geringeren Rollwiderstand aufweisen, eignen sie sich hervorragend, um höhere Geschwindigkeiten zu erreichen. Außerdem verschleifen sie weniger. Vielfahrer sind damit daher gut bedient. Zu beachten ist allerdings, dass Erschütterungen bei härteren Rollen stärker zu spüren sind. Fitness-Skates sind mit einem Härtegrad von 78A bis 83A zu empfehlen. Speed-Skate-Fahrer sind dagegen mit einer Angabe von bis zu 88A gut beraten.

## Welche Arten von Kugellager gibt es?

Es gibt zwei Typen: das ABEC-Kugellager und das ILQ-Kugellager, welches speziell für Inline Skates entwickelt wurde. Je höher der ABEC-Grad, desto feiner, laufruhiger aber auch empfindlicher (bei Sprüngen) ist der Inline Skate. Je höher der ILQ-Grad, desto weniger Reibung ist vorhanden und umso höhere Geschwindigkeiten sind möglich.



## CHECKLISTE „INLINER KAUFEN“

- Marken-Inliner Discounter-Modellen vorziehen
- Inliner passend zum Fahrstil auswählen
- Der Schuh darf nicht drücken, aber auch nicht zu locker sitzen
- Bei Fußfehlstellungen über Einlagen nachdenken
- Wenn noch nicht vorhanden – Helm und Schoner nicht vergessen
- Hoher Schaft für Anfänger
- Niedrigerer Schaft für Fortgeschrittene
- Große Rollen für Fortgeschrittene, kleinere für Anfänger

## SO FINDEST DU DEN RICHTIGEN INLINER

### Wie finde ich den für mich besten Inliner?

Als erstes wählst du einen Inline-Skate-Typen passend zu deinem Fahrstil. An zweiter Stelle steht dann die Passform. Der Inline Skate sitzt optimal, wenn du mit den Zehen den Schuh vorne leicht berührst. Gleichzeitig sollte dein Fuß vom Innenschuh gut umschlossen sein, da das Material nach einiger Zeit etwas nachgibt.

### Welche Rollen für Inliner?

Für Anfänger sind kleinere Rollen geeignet, während erfahrene Skater auf größere Rollen umsteigen, die auch für höhere Geschwindigkeiten geeignet sind. Rollengrößen von 80 bis 100 mm eignen sich optimal für Freestyle-Skater. Um Rampen, Parks oder in der Stadt zu fahren, sind kleinere Rollen von Vorteil.

### Welche Arten von Kugellager gibt es?

Es gibt zwei Typen von Kugellagern: zum einen das ABEC-Kugellager und zum anderen das ILQ-Kugellager, das speziell für Inlineskates entwickelt wurde. Es gibt ABEC 1, 3, 5, 7 und 9. Je höher der ABEC-Grad, desto feiner und laufruhiger, aber auch empfindlicher (bei Sprüngen) ist der Skate. Je höher der ILQ-Grad, desto weniger Reibung ist vorhanden. Das führt zu hohen Geschwindigkeiten.

### Welche Schutzausrüstung sollte ich tragen?

Smarte Skater tragen Schutzausrüstung – zumindest Helm sowie Handgelenksschutz, damit die wichtigsten Stellen geschützt sind. Achte darauf, dass die Protektoren richtig sitzen und sich nicht nach einiger Zeit lockern.

# WIE LERNE ICH INLINERFAHREN?

## 3 WICHTIGE TIPPS ZUR FAHRTECHNIK

### 1. Wie stehe ich richtig auf Inlinern?

Es gibt zwei Standpositionen: die V-Position und die A-Position. Bei der V-Position ist dein Körperschwerpunkt immer zentral. Du belastest also beide Inliner gleichmäßig und achtest darauf, nicht in die Vor- oder Rücklage zu kommen. Deine Knie sind leicht gebeugt, während du mit den Inlinern ein V bildest und die Beine in O-Bein-Stellung bringst.

Bei der A-Position ist die Belastung dieselbe, allerdings bringst du deine Beine in die X-Bein-Stellung, indem du die Knie leicht nach innen beugst. Die vorderen Rollen berühren sich, sodass du nicht wegrollst. Beide Positionen kannst du prima auf einer weichen Unterlage oder auf der Wiese üben.

### 2. Wie bremsen ich beim Inlinerfahren?

Es gibt drei gängige Bremsstechniken: den Heel-Stop, den T-Stop und eine Kombination aus beiden.

Der Heel-Stop ist die am häufigsten verwendete Bremsstechnik in der sogenannten Schrittstellung. Wie schon erwähnt steht der Skate mit dem Stopper etwas vor dem anderen Skate. Beim Bremsen sogar eine halbe Schuhlänge vor dem hinteren. Dein Körperschwerpunkt ist zentral, deine Arme müssen unbedingt leicht nach vorne gebracht werden, die Handflächen zeigen nach unten. Jetzt die Zehen leicht anheben, den Stopper mit der Ferse zum Boden drücken und das Bremsbein belasten. Alternativ zu der angewinkelten Armposition kannst du beim Bremsen die Hände auf das vordere Knie drücken. Du übst die Bremspositionen am besten im Stillstand und später bei geringer Geschwindigkeit, so kannst du mit der Zeit auch den Bremsweg besser einschätzen.

Anspruchsvoller ist der T-Stop. Er ist für Anfänger nicht so geeignet, da er ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzt. Außerdem werden die Rollen durch diese Bremsstechnik stark abgenutzt. Der Schleif- bzw. Bremsfuß wird im rechten Winkel ca. eine Schuhlänge hinter den vorderen Fuß gesetzt und das Becken wird leicht nach hinten gedreht. Je größer die Schrittstellung, desto einfacher geht's. Vorteil bei dieser Technik ist, dass man mit beiden Füßen bremsen kann. Kombiniert man nun beide Techniken (Heel-Stop und T-Stop), werden beide Skates gleich belastet und die Arme seitlich ausgestreckt. Die Bremswirkung ist hierbei am größten, allerdings ist sie nur für fortgeschrittene Fahrer geeignet.

### 3. Wie fahre ich auf Inlinern?

Stehe zunächst in V-Position und schau in deine gewünschte Fahrtrichtung. Verlagere dann deinen Körperschwerpunkt nach vorne. Man spricht übrigens von „Fahrbein“ und „Schiebebein“. Das Schiebebein ist das Bein, welches du beim Fahren nicht belastest. Dieses drückst du beim Anschieben nach außen, bis es ganz ausgestreckt ist.

Dein Körperschwerpunkt liegt immer über dem Fahrbein. Das Schiebebein schwingt parallel zum Fahrbein über den Asphalt und setzt nach dem Anschieben neben diesem auf, anschließend wird es belastet und damit zum „neuen“ Fahrbein. Diese Phasen wiederholst du immer im Wechsel (die Bewegung ähnelt übrigens sehr dem Schlittschuhlaufen). Konzentriere dich als Anfänger beim Inlinerfahren erstmal nur auf deine Beine, später kannst du dann die Arme mitschwingen, das hilft dir bei der Schwerpunktverlagerung.



# WIE WASCHE UND PFLEGE ICH MEINE INLINE-SKATES?

### Wie pflege ich die Boots?

Wenn du deine Schuhe regelmäßig benutzt, ist es wichtig, dass sie nach dem Tragen auch gut austrocknen können. Daher solltest du sie nicht in einer Plastiktüte im Kofferraum lagern. Hier steht bei warmen Temperaturen die Luft. Übrigens: Zum Trocknen die Schuhe nicht auf die Heizung legen, dadurch kann das Material rasch spröde werden.

Softboots kann man gut mit einem feuchten Tuch abwischen und reinigen. Zumeist sind die Softboots fest mit der Schiene verbunden und lassen sich nicht herausnehmen. Sind die Skates innen nass, kann man den Boot mit Zeitungspapier ausstopfen und bei Raumtemperatur trocknen lassen. Eine andere Möglichkeit, um unangenehmen Geruch zu verhindern, bieten Anti-Geruchskugeln oder Anti-Geruchsspray. Sie sorgen dafür, dass sich bei der Lagerung keine Feuchtigkeit im Inneren bildet.

### Wie erhöhe ich die Lebensdauer der Rollen?

Prüfe, inwieweit die Rollen deiner Inliner abgefahren sind. Mit der Zeit erkennst du, dass diese sich auf der Innenseite verstärkt abnutzen. Außerdem fällt auf, dass die erste und die letzte Rolle mehr abgefahren sind, als die mittleren. Um dem vorzubeugen und die Lebensdauer zu erhöhen, kannst du die Position der Rollen hin und wieder tauschen und umdrehen. Das ist auch deswegen sinnvoll, weil sonst die Bodenhaftung in Kurven schlechter wird.

Wie du die Rollen austauschen kannst, haben wir im nächsten Artikel genauer erklärt. Am besten wechselst du die erste Rolle mit der dritten Rolle und die zweite mit der vierten. Beim erneuten Austausch drehst du die Rollen dann um 180 Grad. Beachte außerdem: Schrauben lockern sich mit der Zeit. Daher am besten mit einem hochwertigen Inbusschlüssel die Schraubverbindungen nachziehen.

### Wie reinige ich die Kugellager?

Die Kugellager samt Sprengung und Scheibe lassen sich gut mit Seifenlauge oder Reinigungsbenzin reinigen. So lösen sich sanft Sandkörnchen oder anderer Schmutz. Danach am besten mit Föhnluft ausblasen und einölen bzw. fetten, damit die Lager nicht rosten. Hierfür eignet sich zum Beispiel das Multifunktionsprodukt WD-40. Wie die Demontage und der anschließende Zusammenbau der Kugellager aus den Rollen genau funktioniert könnt ihr aus dem folgendem Video entnehmen.

### Wie prüfe ich die Bremsen?

Sind deine Stopper stark abgenutzt, solltest du diese durch neue ersetzen.

### Wie wasche ich die Protektoren?

Auch Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschoner müffeln irgendwann, deshalb diese hin und wieder in eine Wäschennetz stecken und im Schonwaschgang bei 30°Grad in die Waschmaschine packen. Wer die Option nicht hat, weicht die Ausrüstung ein und wäscht per Hand.



## DEIN SPORT VOR ORT



HAVELPARK  
DALLGOW



KaufPark  
MAGDEBURG

POŠNA PARK  
NEUKIRCHEN

NOVA  
SPORT & PLAY

BÖRDE  
MAGDEBURG



**INTERSPORT**  
HÜBNER

Sport Hübner e. Kfm im EKZ Wust - An der Bundesstrasse 1 - 14776 Brandenburg a. d. Havel  
Sport Hübner e. Kfm im Havelpark - Döberitzer Weg 3 - 14624 Dallgow-Döberitz  
Sport Hübner e. Kfm im Elbepark - Peschelstrasse 33 - 01139 Dresden  
Sport Hübner e. Kfm im Kaufpark Nickern - Dohnaer Strasse 246 - 01239 Dresden  
Sport Hübner e. Kfm im Pioniapark - Sepp-Verwilt-Strasse 1 - 04463 Großpörsdorf  
Sport Hübner e. Kfm im EKZ Nova Eventis - 06237 Leuna/OT Günthersdorf  
Sport Hübner e. Kfm im Bördepark - Salbker Chaussee 67-71 - 39118 Magdeburg  
Sport Hübner e. Kfm im Florapark - Olvenstedter Graseweg 37 - 39128 Magdeburg