

08.06.21 10:00 Uhr ■

DSV-Pressedienst: Themenblock Familiensport im Sommer: Speed, Spaß, Stangentraining – Skitraining auf Inlineskates

Gehört Ihr auch zu den über [6,5 Millionen Deutschen](#), die zumindest gelegentlich Inlineskaten? Warum die Skates dann nicht mal zum Alpintraining nutzen?! Mit Inlinern bleibt Ihr im Sommer fit - und könnt in der schneefreien Zeit an der Skitechnik arbeiten. Diese eigene Disziplin nennt sich „Ski-Inline“ und wir zeigen Euch, wie's geht!



Für viele Kinder und Jugendliche sind die ersten eigenen Inlineskates etwas ganz Besonderes: die ersten wackeligen Versuche auf den Rollen, die ersten „coolen“ Tricks und viele gemeinsame Übungsstunden mit den Freunden. Doch das Skaten kann sehr viel mehr sein als nur der Freizeitspaß mit der Clique. Zunächst als Sommertraining für Wintersportler konzipiert, entwickelte sich aus dem Inlineskaten eine eigene „Alpin-Disziplin“: das Ski-Inlinen.

„Die Fahrformen und Bewegungsabläufe aus dem Skilanglauf und Alpinski lassen sich – zumindest für Freizeitsportler und den jungen Nachwuchs – prima auf Inlineskates adaptieren“, betont Andre Lehmann, DSV-Referent der Disziplin Ski-Inline. Die Vorteile liegen auf der Hand: schnellere Fortschritte im Winter und jede Menge Spaß und Action!

Alpintraining auf Rollen: Stangenkippen und Schwungsetzung

Man nehme eine leicht abschüssige Asphaltstraße, einige Hindernisse und ein Paar Inlineskates – schon hat man die besten Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches und intensives Slalomtraining. Und die Trainingseffekte stellen sich fast automatisch ein: Koordination und Gleichgewicht werden auf Rollen prima geschult. Je sicherer der Sportler auf den Rollen unterwegs ist, kommen die entsprechenden Fahrformen hinzu: das Einfahren in die Kurven oder das Stangenkippen. „Wir übersetzen die Skischulübungen aus dem Winter auf die Asphaltstraßen“, erzählt Lehmann weiter. „Mit zunehmendem Können gehen wir auf immer steilere Strecken und binden alle Trainingsfahrformen mit ein – bis hin zur Rennsimulation.“ Im Renntraining werden die gleichen Kurvenwinkel wie im Skisport adaptiert. Da die Rutschphasen auf den Skates wegfallen, sind die Abstände zwischen den Stangen beim Ski-Inlinen allerdings kürzer. Da man außerdem schnell Geschwindigkeit aufnimmt, dürfen die Wege und Straßen nicht zu steil sein. Genutzt werden für den Durchfahrtsverkehr gesperrte Seitenstraßen, Fahrradwege oder fest installierte Renn- und Trainingsstrecken wie etwa die Rollskistrecken in den Langlauf- und Biathlonstadien. Vier bis fünf Meter breit sollten sie sein.

Langlauf-Variante: Nordic Blading

Neben dem Alpin-Inlinen gibt es auch eine Langlauf-Variante: das Nordic Blading. Beim Nordic Blading werden die Grundtechniken des Skilanglaufs auf Inlineskates übersetzt. Auch hier können die spezifischen Fahrformen trainiert werden, wie etwa das Umtreten in der Kurve, das Zusammenspiel von Armen und Beinen sowie der Stockschieb. Wie im Alpinen gibt es auch beim Nordic Blading Sommerwettkämpfe und eigene Rennserien. Im

Nachwuchstraining der Langläufer werden Inlineskates von den jungen Skisportlern und Anfängern genutzt. Vor allem in den großen Wintersportvereinen wechseln die Skisportler im Sommertraining schon relativ früh auf Skiroller. In dieser Disziplin werden in den schneefreien Monaten sogar Weltcups und Weltmeisterschaften ausgetragen.

Keep on rolling... mit dem richtigen Material

Das Ski-Inlinen ist ein vergleichsweise günstiger Sommersport. Verwendet werden handelsübliche Inlineskates mit geradlinig angeordneten Rollen (drei bis fünf Rollen). Der Rollendurchmesser darf maximal 110 mm betragen. Außerdem werden handelsübliche Alpinstöcke verwendet, inkl. Handschutz zum Stangenkippen. Wer also eh ein Paar Inlineskates zu Hause liegen hat, muss nur die Schutzausrüstung auf den neuesten Stand bringen.

Verletzungsprophylaxe: ohne Schutzausrüstung geht nichts

Wer schnell unterwegs ist, kann stürzen. Das gilt fürs Alpinski fahren genauso wie fürs Inlineskaten. Deswegen ist ein ausreichender Schutz ausschlaggebend – im Winter wie im Sommer. Zur Schutzausrüstung beim Ski-Inlinen gehören ein Helm (handelsüblicher, passgenauer Fahrrad- oder Skihelm), Ellenbogen-, Knie- und Rückenprotektoren, Handschuhe oder ein Handgelenksschutz sowie eine Schutzhose. Viele Athleten tragen Schutzhosen und -jacken, die an die Motorcrossausrüstung angelehnt sind und in die die entsprechenden Protektoren bereits integriert sind. Sowohl die Schutzkleidung als auch das Material sind über den Sportfachhandel einfach zu erwerben. Eine Schutzjacke oder Schutzhose für Kinder gibt es bereits ab jeweils 30 Euro.

Vereine bieten optimale Trainingsmöglichkeiten

In vielen DSV-Vereinen können Skisportler durch das Ski-Inlinen auch im Sommer im Fahrtraining bleiben – ohne die weiten Strecken auf die Gletscher auf sich zu nehmen. „In erster Linie geht es darum, den Skisport ganzjährig anzubieten und den Nachwuchs für den Verein und Sport zu begeistern“, betont DSV-Referent Andre Lehmann. Neben einem regelmäßigen Alpin- oder Nordic-Blading-Training nehmen die aktiven Vereinsmitglieder im Sommer auch an Wettkämpfen teil. Teilweise sind Nachwuchssportler dabei, die bisher noch nicht mit dem Skisport verbunden sind, durch die Vereinsarbeit und das Ski-Inlinen aber auch fürs Alpinski fahren oder Langlaufen begeistert werden können. Viele fangen bereits mit vier, fünf Jahren an zu Skaten – parallel zum Einstieg in den Wintersport. Rund 80 Prozent der Ski-Inline-Aktiven nehmen im Winter am Alpintraining teil.

Vorteile für Vereine und Vereinsmitglieder

Für Vereine ist das Ski-Inline-Angebot eine zusätzliche Möglichkeit, Mitglieder zu gewinnen und für den Skisport zu begeistern. Außerdem ist es recht kostengünstig: Viele Sportler besitzen Inlineskates. Für das Hindernistraining können zunächst ausgediente Tennisbälle oder bereits vorhandene Hütchen und Fähnchen verwendet werden. Doch auch für den Sportler hat das Vereinstraining handfeste Vorteile, vor allem in puncto Sicherheit: Die Sicherheitsstandards sind hoch, auch und vor allem, was die Verwendung und Instandhaltung der Hindernisse wie Wippen und Wellen betrifft. Außerdem können durch ausgebildete Skitrainer typische Anfängerfehler vermieden werden. Durch den richtigen Einsatz der Techniken werden außerdem schneller Lernerfolge erzielt. Nicht zuletzt macht der Sport in der Gruppe einfach mehr Spaß und erzeugt ein enges Zusammengehörigkeitsgefühl, egal woher die Kinder kommen, welche Hautfarbe sie haben oder welcher sozialen Schicht sie angehören. Also: Nichts wie rein in die Skates und es einfach mal ausprobieren!

DSV-Skiversicherungen: interessante Zusatzangebote für Sommersportler

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Alle Information zu den DSV-Skiversicherungen und den Zusatzpaketen für den Sommer finden Interessierte unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Skivereine bieten so viel mehr als 'nur' ein abwechslungsreiches Skitraining im Winter: egal ob Skigymnastik, gemeinsame Ausflüge, Ski-Inlinen, Trampolintraining und und und. Schaut auf den Veranstaltungskalender Eures Vereins und nutzt die Angebote auch im Sommer.

Kurzversion

Gehört Ihr auch zu den über [6,5 Millionen Deutschen](#), die zumindest gelegentlich Inlineskaten? Warum die Skates dann nicht mal zum Alpintraining nutzen?! Zunächst als Sommertraining für Wintersportler konzipiert, entwickelte sich aus dem Inlineskaten eine eigene „Alpin-Disziplin“: das Ski-Inlinen. „Die Fahrformen und Bewegungsabläufe aus dem Skilanglauf und Alpinski lassen sich – zumindest für Freizeitsportler und den jungen Nachwuchs – prima auf Inlineskates adaptieren“, weiß Andre Lehmann, DSV-Referent der Disziplin Ski-Inline. Die Vorteile liegen auf der Hand: schnellere Fortschritte im Winter und jede Menge Spaß und Action!

Man nehme eine leicht abschüssige Asphaltstraße, einige Hindernisse und ein Paar Inlineskates – schon hat man die besten Voraussetzungen für ein abwechslungsreiches Slalomtraining. „Wir übersetzen die Skischulübungen aus dem Winter auf die Asphaltstraßen“, erzählt Lehmann weiter. „Mit zunehmendem Können gehen wir auf immer steilere Strecken und binden alle Trainingsfahrformen mit ein – bis hin zur Rennsimulation.“ Genutzt werden für den Durchfahrtsverkehr gesperrte Seitenstraßen, Fahrradwege oder fest installierte Renn- und Trainingsstrecken wie etwa die Rollskistrecken in den Langlauf- und Biathlonstadion. Da man schnell Geschwindigkeit aufnimmt, dürfen die Wege und Straßen nicht zu steil sein.

Neben dem Alpin-Inlinen gibt es auch eine Langlauf-Variante: das Nordic Blading. Auch hier können die spezifischen Fahrformen trainiert werden, wie etwa das Umtreten in der Kurve, das Zusammenspiel von Armen und Beinen sowie der Stockschieb.

Aufs richtige Material kommt's an: Verwendet werden handelsübliche Inlineskates mit geradlinig angeordneten Rollen (drei bis fünf Rollen). Der Rollendurchmesser darf maximal 110 mm betragen. Außerdem werden

handelsübliche Alpinstöcke verwendet, inkl. Handschutz zum Stangenkippen. Dazu kommt die Schutzausrüstung: ein passgenauer Fahrrad- oder Skihelm, Ellenbogen-, Knie- und Rückenprotektoren, Handschuhe oder ein Handgelenksschutz sowie eine Schutzhose.

In vielen DSV-Vereinen können Skisportler durch das Ski-Inlinen auch im Sommer im Fahrtraining bleiben – ohne die weiten Strecken auf die Gletscher auf sich zu nehmen. Neben einem regelmäßigen Alpin- oder Nordic-Blading-Training nehmen die aktiven Vereinsmitglieder im Sommer auch an Wettkämpfen teil. Für Vereine ist das Ski-Inline-Angebot eine zusätzliche Möglichkeit, Mitglieder zu gewinnen und für den Skisport zu begeistern.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.