

Das Cross-Skating ABC Basics I (Version 5)

Grundtechniken für einen sicheren und ökonomischen Stil



Es leiten sich aus diesem Text keinerlei Haftungsansprüche ab.

- è Die Cross-Skates müssen selbstverständlich vor Beginn auf den Benutzer bestmöglich eingestellt werden.
 - è Als mindeste Schutzkleidung werden Handschuhe und Helm empfohlen. Protektoren sind auch sinnvoll, wenn sie jedoch als sehr störend empfunden werden können sie zu sehr von den Übungen ablenken.
 - è Cross-Skating ist Rollsport, daher rollen wir und „gleiten“ nicht. Auf Glatteis gleiten wird dann zwar wieder ganz kurz, aber dann rollen wir nicht mehr... . Räder am Rollen zu halten, erfordert eine andere Fahrtechnik als eine Gleitfläche oder eine Skikante einzusetzen.
1. Die Grundhaltung beim Cross-Skating: Die Knie stets leicht gebeugt halten, niemals (!) während der Fahrt durchstrecken. Diese Haltung schon im Stand üben. Der Oberkörper bleibt aufrecht und wird nur bei stärkerem Doppelstockschub leicht nach vorne gebeugt.
 2. Stehen und Stabilisieren üben (ohne Stöcke). Im Stand von einem auf das andere Bein treten und sauberes Stehen üben bis die Sprunggelenke nicht mehr spürbar wegnicken oder zittern
 3. Mit der Bremse vertraut machen in dem man sie mehrmals im Stand betätigt
 4. Übung 2 mit vorn breiter als hinten gestellten Skates bedeutet automatisch Vortrieb. Das ist bereits der Skating-Stil. Nur zur Seite drücken, nicht nach hinten. Das Vorderrad nach Ende der Beinschubphase sauber anheben, immer höher als das Hinterrad. Eine „Hohe Ferse“ gilt als fataler Stilfehler, der das Sturzrisiko mindestens verdreifacht (im Gelände noch stärker). Grundsätzlich wird kein Rad mehr als weniger Zentimeter über den Boden angehoben.
 5. Bremsen üben aus der Fahrt. Mindestens 30 mal. Dabei die Skates vor der Bremsung in Parallelposition bringen und immer mit allen vorhandenen Bremsen gleichzeitig bremsen.
 6. Besonders beim Kurvenfahren auf exaktes Umsetzen der Vorderräder achten.
 7. Stocheinsatz: Zunächst einmal, Stöcke sind keine Krücken und werden zur Unterstützung des Vortriebs eingesetzt! Mit Stöcken wir nicht abgestützt, nicht gebremst, nicht balanciert, wie es praxisfremd und lebensgefährlich an manch anderer Stelle beschrieben wird. Sämtliche Fahrmanöver müssen sicher mit der Beintechnik beherrscht werden, denn ein Stockbruch in ungünstiger Konstellation kann nicht nur teuer sondern sogar tödlich sein!
Die Stöcke werden daher nur außerhalb des „Gefahrenbereiches“, hinter den Fersen aufgesetzt und eingesetzt. Davor haben sie auf dem Boden nicht zu suchen und erhöhen nur die Gefahr von Stockbrüchen und Stürzen durch Stolpern über die eigenen Stöcke.
 - a) Doppelstockschub: Damit beginnt man und lernt dabei das andere Rollverhalten und die veränderte Schwerpunktlage kennen. Dabei mit hoher Hinterradlast stehen und die Stöcke möglichst leise (=präzise) einsetzen.
 - b) 1:2-Skating-Stil: Bei der Kombination des Skating-Schrittes mit dem Doppelstockschub kommt auf jeweils zwei Skating-Schritte ein Doppelstockschub. Zum Beginn des Beineinsatzes einer Seite wird ein Doppelstockschub geleistet. Zunächst erst im Stand mit dem Rhythmus vertraut machen, dann zum Fahren übergehen. Bei Unsicherheiten während der Fahrt: 1. Skates parallel stellen, 2. Bremsen, sofern noch notwendig.
 8. K.O.-Kriterien: Kennzeichen für Stilfehler (=falsche Technik) sind also: Durchgestreckte Knie, Tretroller-Technik beim Beinabstoß, keine obligatorischen Zweibeinbremsung als absolutes „Muss“ und Stöcke, die nach vorn oder unten zeigen. Auch bitte nicht nachahmen, wenn man diese Fehler bei anderen, *routinierteren* Fahrern sieht.

Weitere Tipps: www.QCSD.de, die Seite für Entwicklung und Qualität in der Cross-Skating Ausbildung
www.Cross-Skating.com, das Cross-Skating-Portal
www.X-Skating.com, der Cross-Skating Spezial-Shop (bei den FAQs nach schauen)
<http://forum.cross-skating.com>, das Cross-Skating-Forum, sowie
www.X-Skating.de und www.mfsport.de, professionelle Ausbildungsspezialisten