Bremsen ist gerade für Anfänger oft nicht so einfach.

Wer zum ersten Mal auf den Rollen steht und die anfänglichen Fahrversuche unternimmt, kommt ziemlich schnell zu der Erkenntnis: Nicht das Fahren ist das eigentliche Problem, sondern das kontrollierte Anhalten!

Die meisten Skater - über 70 Prozent - können nicht richtig bremsen. Was die Vermutung nahe legt, dass sich viele davon zumindest in den ersten Wochen bremsen lassen, also den berühmten Laternenpfahl oder den Mitskater bzw. unbeteiligten Passanten umklammern oder im ungünstigsten Falle das eigene Sitzfleisch in den Bremsvorgang mit einbeziehen. Nachfolgend zum Üben einige Möglichkeiten mit den Dingern zum Stehen zu kommen. Die Liste ist um Textpassagen der Internetseiten des Kölner Rollkommandos, deren Seiten nicht mehr existieren, erweitert worden:

Der Heel-Stop ...

... ist die klassische Art des Bremsens mit Inlinern. Inliner haben meist am rechten Schuh (selten links) hinter der letzten Rolle eine Bremse mit einem Gummiaufsatz. Damit kann die Fahrt gebremst werden. Man schiebt ganz einfach den Bremsfuß etwas nach vorne und winkelt ihn an, in dem man die Zehen nach oben hebt. Dadurch wird dieser Stopper am hinteren Ende des Schuhs langsam auf den Boden gedrückt. Jetzt muss man lediglich vorsichtig auf diesen Stopper Druck ausüben und die Fahrt verlangsamt sich. Je mehr Druck ausgeübt wird um so schneller kommt man zum Stehen. Das kann stellenweise sehr laut sein, ist aber die effektivste Art zu Bremsen. Kann dann aber auch als Signal bei Überholvorgängen benutzt werden.

Die Firma Rollerblades hat auf dieser Grundlage ein einzigartiges Bremssystem entwickelt, bei dem der Stopper schon mit seiner Arbeit beginnt, wenn man den Bremsfuß nur weiter nach vorne schiebt. Das ist etwas gewöhnungsbedürftig, man braucht aber nicht so viel Kraft um Stehen zu bleiben.

Der normale Heel-Stop, wie oben beschrieben ist meine Art zu Bremsen. Bisher bin ich noch immer damit rechtzeitig zum Stehen gekommen. Grundregel: Je höher der Druck, um so schneller steht man.

Der T-Stop ...

... ist eine Bremsmethode, bei der man während des Bremsens noch leichte Richtungsänderungen durchführen kann. Dazu wird der hintere Schuh in einem Winkel von 90 Grad zum vorderen aufgesetzt. Die Rollen des versetzten Schuhs schleifen dann über den Boden und verursachen eine Bremswirkung. Um das leichter zu erreichen, erfolgt beim Vorwärtslaufen eine Gewichtsverlagerung auf des vordere Bein.

Tipp: Damit ein einseitiger Abrieb verhindert wird, sollte der Bremsfuß bzw. die Rollen öfter gewechselt werden.

Mir persönlich liegt diese Methode nicht unbedingt. Ich hab es zwar schon einmal versucht, aber nur mit dem Erfolg, dass ich in der Botanik gelandet bin und zwar ungebremst!

Der Stop-Turn ...

... ist vergleichbar mit einem Kreisbogen und sollte niemals bei zu hoher Geschwindigkeit ausgeführt werden. Bei dieser Art des Stoppens fixiert man den Innenschuh und dreht sich auf der Stelle, der Außenschuh macht dabei einen großen Bogen, der ihn sehr weit nach außen führt. Unterstützt wird die Bewegung durch ein Vorbeugen des Oberkörpers, damit das Gleichgewicht gehalten werden kann.

Wenn man schnell genug ist, kann man bei dieser Art des Bremsens sogar (ungewollt) Pirouetten drehen oder sich einfach auch nur auf den Hintern setzen.

Der Mast-Stop ...

... ist die anfangs von mir bevorzugte Art zu bremsen. Dazu wird mit dem Heel-Stop die Fahrt ein wenig verringert und ein Mast (daher kommt auch der Namen), ein Schild oder eine Laterne gesucht. Danach muss man diese langsam auf sich zu kommen lassen und zum Schluss einfach umarmen.

Achtung! Bei dieser Art zu bremsen sollte die Geschwindigkeit auch nicht allzu groß sein.

Der Grashopper ...

... macht nur Sinn, wo auch Gras ist, z.B. der Randstreifen an Radwegen. Wenn man plötzlich zum Stehen kommen möchte, sollte man diesen Randstreifen anvisieren. Aber nicht einfach darauf fahren, sondern mit einigen leichten Hopsern über das Gras zum Stillstand kommen. Die einzige Gefahr dabei ist, dass zuvor irgendein Köter die gleiche Stelle anderweitig genutzt hat.

Der kontrollierte Sturz

Beim plötzlichen Auftreten von Gefahrensituationen ist das Inkaufnehmen eines kontrollierten Sturzes meist ratsamer als eine Kollission mit anderen Verkehrsteilnehmern zu riskieren.

Die 1. Phase beim kontrollierten Sturz besteht darin, dass man in den sog. Kniestand geht, d.h. man lässt sich auf beide Knie bzw. Knieschützer fallen.

Bei der 2. Phase kippt der Oberkörper nach vorne und wird von den Ellenbogen aufgefangen. Die Finger sind dabei, soweit dies die Handgelenkschoner zulassen, nach oben gerichtet. Auch der Kopf wird hier schon hoch aufgerichtet.

Die nächste Phase beinhaltet das Absenken der Unterarme, so dass die Handgelenkschoner

Bodenkontakt bekommen. In dieser Position wird deutlich, wie wichtig es ist, die Finger und den Kopf nach oben zu richten. Ebenso wichtig ist in dieser Phase, dass der Körper eine so genannte Brückenform bildet. Meistens ist hier die Bremswirkung und die Aufprallwucht des Körpers soweit minimiert, dass keine oder nur geringfügige Verletzungsfolgen auftreten.

Sind aber die durch den Sturz wirksamen Kräfte zu groß, sollte man sich nicht scheuen, soweit dies der Untergrund zulässt, mit gestrecktem aufliegenden Körper schwerere Sturzfolgen abzuwenden, auch wenn man in dieser Lage über den Boden rutscht. Auch beim Rückwärts- bzw. Seitwärtsfall ist es wichtig, dass das Abfangen immer in ähnlicher Weise mit dem Einsatz der Protektoren, insbesondere der Ellenbogenschoner, erfolgt. Die einzelnen Phasen verdeutlichen, dass man sich vorher durch Training mit den einzelnen im Ernstfall in Bruchteilen von Sekunden ablaufenden Prozesse vertraut machen muss.

Der "elegante" kontrollierte Sturz

Der eben beschriebene kontrollierte Sturz ist gut und schön, doch hat er zu sehr Ähnlichkeit mit dem Touch-Down eines Footballspielers ;o) Dementsprechend heftig wird er auch meist ausfallen. Doch wie so vieles, so läßt sich auch dieser noch verfeinern:

Die 1. Phase besteht ähnlich wie beim kontrollierten Sturz darin, dass man in den sog. Kniestand geht, d.h. aber diesmal, man lässt sich auf ein Knie bzw. einen Knieschützer absinken.

Bei der 2. Phase kippt der Oberkörper dann über das aufgestützte Knie seitwärts weg und man vollzieht eine elegante Drehung auf dem Knie, so dass man nun mit den Rollen zuerst ins Hindernis poltert, also rückwärts.

Die nächste Phase beinhaltet das Absenken der Unterarme, so dass die Handgelenkschoner Bodenkontakt bekommen. Wichtig ist in dieser Phase, dass der Körper eine so genannte Brückenform bildet und man die Finger schön nach oben streckt, sonst kann es vorkommen, daß die Fingernägel ganz häßliche Furchen in den Belag kratzen.

Mit dieser Methode ist es möglich relativ schnell zu Bremsen, wobei allerdings sichergestellt ist, dass nicht der Kopf dem Hindernis zuerst begegnet, sondern die Füße und die langen Stoßdämpfer, sprich Beine. Wer will schon gern zuerst mit dem Kopf durch die Wand …