



Artverwandte Sportarten

Um fit zu werden für die kommende Ski-Saison, bieten sich im Sommer einige Sportarten an.

Walking

Walking (von englisch: walk „gehen“) ist die freizeitsportliche Variante der wettkampforientierten Sportart Gehen.

Ausrüstung:

Gutes Schuhwerk

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Die Anfänge dieses Sports liegen in den 30er-Jahren. Schon damals wurde im deutschsprachigen Raum unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf schnelles Gehen von Langläufern im Sommer und Herbst in das Training integriert, um die Kondition zu verbessern und so schon im Winter in höhere Trainingsintensitäten einzusteigen.

1992 wurde in der amerikanischen Fachliteratur das Pole Walking (Pole = Skistock) vorgestellt. Darunter verstand man Walking mit modifizierten Skistöcken zur Unterstützung der typischen Langlauf-Armbewegung. In Studien von Stoughton, Larkin und Karavan 1992 und Hendrickson 1993 wurden Ausdauererfekte, Trainingsreize und psychologische Profile von Walking mit Stöcken untersucht. Ein Effekt dieser Studienergebnisse war, dass das Nordic Walking als Ausdauersportart propagiert wurde. Da es keinen typischen Walking-Stock gab und die Technik des Nordic Walking nicht weiter entwickelt wurde, ebte das Interesse bald ab.

Im Frühjahr 1997 wurde Nordic Walking in Finnland als Sommertrainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination vorgestellt. Durch die Verwendung von Stöcken aus einem Carbon-Glasfaser-Gemisch und einem speziellen Handschlaufensystem werden auch die Arme eingesetzt. Bei intensivem und häufigem Einsatz wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst.

Ausrüstung:

Nordic Walking Schuhe sind insbesondere im Fersenbereich für diesen Sport speziell gefertigt. Sie bieten neben einer guten Dämpfung auch stabilen Halt. Jogging oder Wanderschuhe sind bedingt geeignet und, wie der Name schon zum Ausdruck bringt, für andere Sportarten besser geeignet.

Nordic Walking Stöcke gibt es in sehr unterschiedlichen Ausfertigungen, wobei "teuer" nicht in jedem Falle auch beste Qualität und Komfort bedeutet. Eine qualifizierte Beratung im Fachgeschäft ist dort zu erwarten, wo Nordic Walking





Instruktoren zur Verfügung stehen.

Als Faustregel sind Stocklängen zwischen 66 % bis 70 % der Körperlänge empfohlen
- je nach individuellem Können.

Inline-Skating

Inlineskaten (auch Rollerskaten, Rollerbladen) ist sowohl eine Sportart, bei der man sich auf Inline-Skates fortbewegt, als auch eine Fortbewegungsmöglichkeit als Verkehrsteilnehmer. Inline-Skates sind Rollschuhe, bei denen die Rollen in einer Reihe (engl. in line) angeordnet sind, statt wie früher bei Rollschuhen üblich paarweise nebeneinander. Der Sport wird üblicherweise auf glatten Oberflächen wie Straßen, asphaltierten Wegen, Bürgersteigen oder speziellen Plätzen ausgeführt. Seit Beginn der 90er Jahre verbreitete sich die Trendsportart von Amerika aus in der ganzen Welt. 1995 wurden in Deutschland 3,5 Millionen Inline-Skates verkauft. 1999 skatete jeder sechste Deutsche mindestens einmal pro Monat. Seit Anfang des 21. Jahrhunderts gehen die Verkaufszahlen zurück.

Ausrüstung:

Je nach Interessenlage für die Ausübung des Inlineskating-Sports gibt es für den speziellen Gebrauch geeignete Modelle für Fitness-, Stunt-, Freestyle-, Hockey- oder Speed-Skating usw.

Die meisten Freizeitskater sind mit "ganz normalen Inlineskates" gut bedient. Vier Rollen je Schuh/Boot hintereinander "in-Line" angeordnet. Rollengröße 72 mm bis 110 mm. Je größer die Rolle, um so besser ist eine hohe Geschwindigkeit zu halten aber um so größer ist die benötigte Kraft und um so geringer ist die Wendigkeit. Je kleiner die Rolle, um so besser die Wendigkeit.

Härte 80 A bis 86 A (80 A weiches Komfort und langsamer, 86 A sehr hart aber schneller). Spezielle Regenrollen bieten auch auf nassem Asphalt sehr guten Grip.

Die Kugellager sind eine Wissenschaft für sich. hier empfiehlt sich die qualifizierte Beratung durch Fachverkäufer, die Ahnung haben. Für den Hobby-Sportler genügen ganz einfache SKF-Kugellager 608, die preisgünstig und relativ gut gegen Eindringen von Staub geschützt sind. Voll-Keramik-Lager sind rostfrei, pflegeleicht und sehr teuer (Stückpreis bis zu ca. 35,00 €, d. h. für einen Satz müßte man rechnen: 2 X 8 X 35,00 € = ca. 560,00 €).

Die Schutzausrüstung sollte immer komplett getragen werden: Helm, Ellenbogen- und Knieschützer und Handschoner. Helme werden ebenfalls für die diversen Inlineskating-Sparten in unterschiedlichen Modellen angeboten. Für den Hobbyskater sind "ganz normale" Fahrradhelme durchaus geeignet. Zweckmäßigerweise sollte man auf ein gutes Belüftungssystem und ggf. auf einen Insektenschutz achten. Die Helme müssen der Kopfform exakt anpassbar sein und sollten über ein leicht zu reinigendes Polstermaterial verfügen.

Ohne Helm zu skaten, ist nicht nur dumm sondern grenzt an bedingt vorsätzliche Selbstverstümmelung.

Bei den Handschützern ist insbesondere darauf zu achten, dass "Sollbruchstellen"



bei ungünstigem Fallwinkel nicht provoziert werden. Auch bei diesem Teil der Schutzausrüstung schützt qualifizierte Fachberatung vor Fehlkäufen und ungewollten "Nebenwirkungen".

Nordic Skating bzw. Nording Inlineskating

Nordic Blading, auch Nordic Inline Skating, ist eine Ausdauersportart. Dabei handelt es sich um Inlineskaten mit Skistöcken. Skilangläufer nutzen Nordic Blading neben Rollski schon seit Jahren, um die schneefreie Zeit zu überbrücken, weil es von den körperlichen Abläufen her der Skatingtechnik im Skilanglauf entspricht.

Nordic Inlineskating ist ein ideales Ganzkörpertraining, bei dem die Gelenke geschont und alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Die Diagonal-Technik entspricht dem klassischen Skilanglauf. Die Doppelstock-, die 1 zu 1- und die 1 zu 2 - Technik sind vergleichbar mit dem Ski-Skating.

Nordic Inlineskating, das Fitness - Studio unter freiem Himmel. Eine der besten Möglichkeiten zum Erwerb und Erhalt eines gesundes Herz- Kreislaufsystems.

Ausrüstung:

Inlineskates mit Stopperbremse, spezielle Nordic Inlineskating - Stöcke (etwa 90 % der Körperlänge). Schutzausrüstung für Kopf, Ellenbogen, Knie und Hände. Für die Hände werden spezielle Nordic Skatinghandschuhe empfohlen - Fahrrad- oder Nordic Walking-Handschuhe sind (bedingt) geeignet.

Skike

Das Skike ist ein Sportgerät aus dem Bereich Nordic Inline Skating. Der Begriff setzt sich aus den Elementen SKate und bIKE zusammen. Aufgrund der Möglichkeit, sich mit Skikes auch außerhalb von befestigten Straßen und Wegen fortzubewegen, werden Skikes auch als Cross Skates bezeichnet.

Ein Skike besitzt im Gegensatz zu Inline Skates nur zwei Räder, die sich jeweils vor und hinter dem Fuß befinden. Die Räder haben einen Durchmesser von 15 cm und werden mit Luft befüllt. Am Hinterrad verfügen Skikes über ein robustes Bremssystem, das mit der Wade bedient wird. Skikes können mit normalen Turn-, Jogging- oder Trekkingschuhen benutzt werden. Die Fixierung des Fußes erfolgt über Klettverschlüsse.

Ausrüstung:

SKIKES – ein On- und Offroad Sportgerät für Freizeit- und Hobbysportler

Skikes sind eine gelungene Mischung aus Inline-Skates, Rollski und Roller. Sie vereinen die Vorteile dieser Sportgeräte und bieten dauerhaften Spaß bei maximalem Trainingseffekt.

Deshalb sind Skikes das Allround Trainingsgerät interessant für Freizeit- und Leistungssportler.





Das Wort Skike ist ein Kunstwort, welches sich aus den Begriffen „Skate“ und „Bike“ zusammensetzt. Anstatt „Skate“ könnte man auch das Wort „Ski“ verwenden und käme ebenfalls zu SKIKE.

Neben den unterschiedlichen Farben, gibt es zwei grundsätzliche Varianten des Skike. Zum einen das Skike V 07 (Standard Modell für die Schuhgrößen 36-47) und zum anderen das Skike S bzw. Skike Kids für Schuhgrößen von 28-38. Wesentliche technische Unterschiede gibt es zwischen den beiden Varianten nicht.

Was kennzeichnet ein Skike und was zeichnet es aus?

Fangen wir einfach mit ein paar Eigenschaften an, die absolut herausragend sind und ähnliche Produkte, die auf dem Markt sind eindeutig in den Schatten stellen:

Luftbereifung

Skikes besitzen eine komfortable Luftbereifung mit einer sehr guten Bodenhaftung, enorme Spurstabilität und ausgezeichnete Bremswirkung. Die Reifen werden am Besten mit einer handelsüblichen Hochdruck-Standpumpe mit schmalen Autoventil-Adapter befüllt (für sogenannte Schrader-Ventile oder große MTB-Ventile). Durch die Luftbereifung sind Skikes nicht nur auf glattem Asphalt einsetzbar, sondern auch geländetauglich (z.B. Waldwege, schlechterer Asphalt). Selbst bei nasser Fahrbahn kann man noch mit viel Spaß skiken.

Bremsen

Die zwei zuverlässigen und gut dosierbare Bremsen werden mit dem Unterschenkel durch leichtes Zurücklehnen betätigt und können in praktisch jeder Fahr situation erreicht werden. Die amtlich bestätigte Bremswirkung von 6,5 m/s² erreicht fast die Werte guter Fahrradbremsen. Skikes bieten also große Sicherheit, selbst bei höheren Geschwindigkeiten.

Eine Eigenschaft, die z.B. Rollerblades nicht in vollem Umfang zutrifft.

Radstand & Persönliche Einstellungen

Ein weiteres Plus der Skikes ist der lange Radstand, der die Fahrstabilität und somit die Sicherheit noch weiter erhöht. Überschläge oder das Fallen nach hinten kommen so gut wie nie vor.

Es gibt drei Radstandeinstellungen bei Skikes, die abhängig von der Länge der Schuhe sind:

Skike V 07: 450 mm (etwa Schuhgröße 36 bis 40), 475 mm (etwa Schuhgröße 39 bis 44) und 500 mm (etwa Schuhgröße 43 bis 47). Die Maximale Länge der Schuhe beträgt 330 mm.

Skike S / Skike kids: ca. 375 mm, 395 mm und 415 mm für Schuhgrößen 28 bis 38. Die maximale Länge der Schuhe beträgt 275 mm.

Mit etwas Übung kann man die Achse innerhalb von 30 Sekunden umstecken. Mit der verstellbaren patentierten Unterschenkelstütze kann man den Skike an X- oder





O- Beine anpassen.

Schuhe

Fahrbar sind skikes mit festen Sport- oder Wanderschuhen. Das bedeutet, dass man unterwegs immer auch automatisch seine Straßenschuhe dabei hat, falls man die Skikes einmal abschnallen möchte. Die ist u.a. für Skike-Wanderungen (Skike & Hike) sehr schön.

Räder

Die Räder des Skike V07 haben einen Durchmesser von ca. 153 mm. Die Reifen sind ca. 33 mm breit.

Gewicht

Ein Skike V 07 wiegt etwa 2000 Gramm und ein Skike S / Skike Kids wiegt ca. 1300 Gramm. Beide fühlen sich bereits nach kurzer Übungszeit wie eine „Verlängerung der Beine“ an.

Maximale Gewichtsbelastung

Skikes V 07 sind bis 120 kg Körpergewicht geprüft. Das Skike S / Skike kids ist bis 70 kg Körpergewicht zugelassen.

Die passenden Stöcke werden teilweise aus Aluminium, meist überwiegend aus Carbon gefertigt und sind mit dem gleichen Schlaufensystem ausgestattet wie die Stöcke für Nordic Walking und Nordic Inlineskating.