

Wie viel Spaß es machen kann, mit **Inlineskates** die Welt zu erkunden – oder sogar Slalom zu fahren! Und beherrscht man den »Kniestopp«, kann sowieso nichts mehr schiefgehen.

VON ANTONIA BARBORIC

Spitzentanz auf acht Rollen

Meine ersten Inlineskates waren aus dem Quelle-Katalog. Oh, die 1990er-Jahre, als jene Kataloge regelmäßig frei Haus geliefert wurden und so manche Wünsche geweckt oder eben erfüllt wurden! Damals fand der neue Trend aus Amerika Eingang ins österreichische Bewusstsein und löste langsam, aber sicher die bis dahin beliebten Rollschuhe ab.

Von der zertifizierten Skate-Instruktorin Judith Paulsen stammt die Aussage, und diese Lieferung markierte den Anfang für ihre große Leidenschaft. Als eine der Ersten in ihrem kleinen südsteirischen Heimatort besaß sie also ein Paar und erregte damit Aufsehen: Wie sollte denn das gehen mit den vier Rollen „in der Linie“? Und das, als man nicht so mir nix, dir nix Zugriff auf Internet-Lehrvideos hatte! Da hieß es: Selbst ist die Frau, die es kurzerhand mit „trial and error“ probierte. Und da Paulsen wollte, konnte sie es auch bald inklusive Tricks wie dem „Spitzentanz auf Rollen“ durch einen Hütchenparcours.

Während ihres Studiums ging sie nach Seattle, wo das Skaten nur so boomte, und traf auf Gleichgesinnte. Sie lernte weiter und wurde Instruktorin. Seit Mitte der 2000er-Jahre hat sie schon vielen Interessierten in Österreich, den USA und sogar in Sansibar ihr Wissen vermittelt. Inzwischen führt sie in Wien und Sansibar die „Ubuntu Skate School“ und richtet sich mit ihrem Angebot an Einzelpersonen, Familien, Kindergärten und Schulen.

Wie fängt man nun am besten an? Als Erwachsener ist die Vorstellung, sich in rollende Schuhe zu zwängen, ja nicht mehr so verlockend – was da passieren kann! Also fangen wir ohne Skates an: „Barfuß oder in Schuhen gehen wir ein paar Schritte. Dann, mit Skates, richten wir uns ganz langsam auf, bleiben aber in der Hocke – je kürzer der Abstand zum Boden, desto wohler fühlen sich die meisten. In der Position kann man immer schnell ein Knie – mit Schützer versehen – absenken und bremsen: Das ist der Kniestopp.“ Sind die ersten Schritte absolviert, geht es leichter. Der Weg hinunter, quasi um die eigenen Beine zu umarmen, bleibt aber immer der sicherste. Und dann heißt es: üben,

üben, üben, etwa auf einem leeren Park- oder asphaltierten Sportplatz. Hat man die ersten Ängste überwunden, kommt der Spaß: wie fein es ist, so dahinzubrausen – und zu wissen, dass man jederzeit problemlos anhalten kann!

Nachtschicht. Kilometerweit geradeaus kann man in Wien auf der Prater Hauptallee (4,5 km) und der Donauinsel (21 km) dahinrollen, ein spezielles Angebot gibt es mit dem „Friday Night Skating“ der Wiener Grünen: „Von Mai bis Ende September bei Schönwetter freitags 20 Uhr auf dem Heldenplatz. Die Straßen werden abgesperrt, die Teilnahme ist gratis.“ In anderen Städten finden ebenso Ausfahrten statt, veranstaltet von diversen Organisationen: Graz zieht mit dem „CitySkating“ mit, Innsbruck mit dem „Happy Nightskate“, und auch Salzburg wirbt fürs nächtliche Stadterkunden auf Skates. Aber nicht nur als Fortbewegungsmittel dienen Skates, sondern ebenso als Grundaus-

Wer sagt, dass man immer nur geradeaus fahren muss? Judith Paulsen zeigt, wie sie auf rollenden Zehen einen Parcours meistert – für das Foto ausnahmsweise ohne Schützer. Clemens Fabry

MEHR HOBBYSPORT



diepresse.com/hobbysport



Sportgerät

Freie Ohren für freies Sporteln

Eines ist der „Wing“ nicht: laut. Also nicht ohrenbetäubend laut. Ist das ein Manko? Keineswegs! Sinn sogenannter „Open Ear“-Kopfhörer ist es ja, ihre Nutzer nicht von der Außenwelt abzukapseln. Denn „Plugs“ (etwa AirPods) oder „geschlossene“ Kopfhörer sind problematisch: Das Ohr ist eine „Alarmanlage“; und Open-Ear-Kopfhörer blockieren die nicht. Da man damit nicht via Trommelfell, sondern den **Schädelknochen** „hört“, liegt der eigentliche Kopfhörer-Teil vor der Ohrmuschel plan auf dem Backenknochen. Das weckt nicht zufällig Hörgerät-Assoziationen: „Bone Conduction“ ist in der Hörgeräte-technik lange bekannt. Seit einiger Zeit hält sie auch im (sportlichen) Alltag Einzug. Eben weil **Gefahren-Hören** beim Sport, besonders auf dem Fahrrad, wichtig ist: Wenn man sich schon beschallen muss, dann möglichst „safe“. Plus: Open-Ear-Hörer machen (ohne Musik) das Fahren sicherer: Navigationshinweise kommen trotz Helm gut an. Und telefonieren kann man auch. Mit dem „Wing“ fordert der finnische Sportuhrenhersteller Suunto nun den Marktführer „Shokz“ heraus: Bei Trage- und Klangqualität liegen die Geräte gleichauf, doch **Suunto** setzt Impulse: etwa rote Blinklichter hinterm Ohr. Oder die Option, Anrufe und Musik durch Kopfnicken und -schütteln zu managen. Beim Design liegt Shokz aber (noch) vorne: Suuntos 199€ teurer „Wing“ ist klobiger als gleich teure „Shokz“-Teile. Das sieht man zwar, spürt es aber nicht. Und: Den „Wing“ gibt es nur in einer Größe. Die passt allen, aber ohne Frisur sitzen enge Bügel fester. Wobei: Auch den vermeintlich lockeren „Wing“ verliert man nie. **ROTTE**



Schütze beim Elfer im Vorteil, also stärker unter Druck

Fachfrage. Was können Hobbysportler von Profis lernen, die in einem Moment unter Hochspannung liefern müssen? Sportpsychologe Peter Gröpel klärt auf.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Bei der Euro hat das Achtelfinale begonnen, es kann jederzeit ein Elferschießen geben. Wer muss mehr Angst haben, der Schütze oder der Tormann? **Peter Gröpel.** Angst muss natürlich keiner haben. Aber wenn einer Angst hat, dann ist das der Schütze. Die Statistiken sind ganz klar: Um die 75% aller Schüsse beim Elferschießen in WM- oder EM-Spielen werden zu Toren gemacht. Der Schütze ist ganz klar im Vorteil, also wird von ihm auch mehr erwartet. Beim Goalie liegt nicht so viel Druck von den Zuschauern, vom Trainer, von sich selbst, dass er den Schuss unbedingt halten muss. Der Ball braucht nur 0,4 Sekunden, bis er die Torlinie erreicht, und das ist eine sehr knappe Zeit, um richtig zu reagieren.

Wie verteilen sich Taktik und Glück? Glück ist Glück, aber die Taktik kann man kontrollieren. Wir unterscheiden zwei Strategien: Torwart-unabhängig



Die beste Mentaltechnik nützt wenig, wenn man nicht gut eingeübt ist.

PETER GRÖPEL
Assoz.-Prof. im
Arbeitsbereich
Sportspsychologie,
Universität Wien

und Torwart-abhängig. Bei der unabhängigen Variante entscheidet der Schütze schon vorweg, in welche Ecke er schießt, und tut es unabhängig davon, ob der Goalie sich nach rechts oder links bewegt. Bei der abhängigen Strategie wartet man auf die Bewegung des Torwarts und schießt in die freie Ecke – falls man das Glück hat, dass der Tormann sich früh genug bewegt. Wenn er bei der Torwart-abhängigen Strategie später reagiert – da reden wir von ein paar hundert Millisekunden –, sinkt die Trefferwahrscheinlichkeit auf 60%.

Welche Rolle spielt das Wissen über das Gegenüber? Man könnte wissen, ein Spieler schießt gern nach links, aber der Spieler weiß, der Tormann weiß es. Ja, das wird genau analysiert, wohin wer schießt. Es empfiehlt sich, mehrere Strategien zu haben. Für diejenigen, die eine gute Schusstechnik haben, sollte das kein Problem sein. Ronaldo schießt

links, rechts, hoch, tief, und das sehr präzise. Dann hat der Goalie weniger Chancen, die richtige Ecke zu erraten. Allerdings: Auch wenn man weiß, in welcher Ecke der Spieler schießt, hat der Tormann meist keine Chance, wenn der Schuss stark genug und platziert genug ist. Aber aus Sicht des Torhüters wäre es besser zu wissen, welche Strategie der Schütze verfolgt, denn dann kann er seine Strategie anpassen und seine Chancen erhöhen.

Das Gefühl, genau in der höchsten Anspannung danebenzuschießen, kennen auch Hobbysportler, sei es bei Tennis oder Darts. Was können die auf der mentalen Ebene von Profis lernen? Das Wichtigste haben Sie schon genannt: gut vorbereitet zu sein. Die beste Mentaltechnik nützt wenig, wenn man nicht gut eingeübt ist. Wenn man gut trainiert ist, führt eine konsistente Handlung vor der motorischen Aufgabe

zu einer konsistenten Leistung in der Aufgabe. Wir nennen das in der Psychologie Pre-Performance-Routine, eine Vorschussroutine. Sie führt dazu, dass man in den Autopilot-Modus switchen kann, sodass die Bewegung von alleine läuft und präzise sein kann und man mehr Selbstvertrauen hat, weil man weiß, was zu tun ist. Man kann sich nicht nur in der Aufgabe, sondern auch vor ihr besser fokussieren und unter Druck mehr Gelassenheit entwickeln.

Helpen Routinen?

Ja. Bei Darts, wo sich die Scheibe nicht bewegt, geht es darum, den Fokus dahin zu legen, wo der Pfeil landen soll. Darauf muss man fokussieren. Diese Fixierung sollte ungefähr eine Sekunde unmittelbar vor dem Wurf dauern, dadurch entspannt sich das Gehirn, wenn man da die Augen das Ziel fixieren lässt, und die motorischen Programme im Gehirn können besser aktiviert werden.