

# Was ist Inline Alpin Slalom

Beigesteuert von Administrator

Dienstag, 9. März 2010

Letzte Aktualisierung Samstag, 26. März 2016

## Was ist Inline Alpin Slalom?

Inline Alpin Slalom oder Street Slalom ist eine Mischung aus Skifahren (Slalom) und Inlineskaten. Eine asphaltierte Strasse mit einer Neigung zwischen acht und zwanzig Prozent wird mit speziellen Kippstangen ausgeflaggt. Durch die Präsenz mitten im Dorf sind die Rennen höchst zuschauerfreundlich und ein Spass für alt und jung.

## Technik Vergleich Inline Slalom Alpin Slalom

Die Inline-Slalom Technik gleicht annähernd der Alpinen Skitechnik. Die Kernbewegungen, wie Kippen/Knicken, Beugen/Strecken und Orientieren/Drehen in der Inline Technik sind die gleichen wie auf dem Schnee. Der grosse unterschied ist: Wird die Strasse flach oder hat es genügend Raum zwischen den Toren stösst sich der Skater mit Übersetzungsschritten ( Fuss-Stellung hintereinander ) nach vorn ab um zu Beschleunigen. Es ist wichtig, dass man Trainingsläufe so ausflaggt, dass die Athleten beide Techniken üben können. Ein grosser Vorteil hat das sommerliche Inline-Training für die Mini JO Kids die den Sprung in die JO machen. Die Berührung der Slalomstangen ist gleich wie auf dem Schnee. Dadurch kann man schon im Sommer die Anpassung und die Stabilisation des Oberkörpers üben und auf den Winter hin verlieren die Kids die Angst vor den Stangen.

## Inline Technik

Den Asphalt mit den Rollern zu befahren ist mehr kalkulierbar, als mit Skis auf Schnee. Man findet immer die gleichen Startverhältnisse vor, wie im ersten Lauf. Das enge Anfahren der Slalomstangen ist einfacher, weil die Neigung geringer bleibt als auf dem Schnee. Mit verschiedenen Rollern gleicht man sich dem gegebenen Asphalt an. (Nass, trocken, rau, fein, warm, kalt).

## Ski Technik

Die Schneeunterlage verändert sich gegenüber dem Asphalt. Während der Kurve muss man sich stetig neu anpassen. Mit zunehmenden Läufen nehmen die Unebenheiten zu. Die Skitechnik unterscheidet sich in der Intensivität der Kernbewegungen. Die höhere Geschwindigkeit erfordert mehr Bewegungen um die Kräfte zu nutzen und ihnen entgegen zu wirken usw.

Nicht umsonst waren diverse Skigrössen im Skiweltcup aktive Inline Alpin Slalom Fahrer/innen in Ihrer Jugendzeit (Lara Gut, Denise Feierabend, Reto Schmidiger etc.)

Hergiswil, 26.3.2016 Markus Blättler