

## Langlauf auf Rädern

25.08.2016 18:39 Uhr

**Greding (HK) Bei einem Einsteigerkurs im Rahmen des Gredinger Ferienprogramms haben fünf Kinder das Fahren mit den Skikes gelernt - einer Art kurzer Langlaufski auf Rädern, mit denen Sportler sich auch querfeldein bewegen können. Am Ende stand außerdem ein kleiner Biathlon an.**



*Aller Anfang ist schwer: Die ersten Schritte mit den Skikes sind noch etwas wackelig, bevor die Kinder über den Hallenbadparkplatz sausen.*

Sie sehen aus wie viel zu große Inlineskates, die sich an die Schuhe schnallen lassen - und doch sind Skikes, aus Aluminium und mit luftbereiften Rädern, ganz anders zu fahren. "Skiken ist viel schwieriger als Langlaufen oder Inlineskaten", erklärt Kursleiter Erich Kreutner, der die ungewöhnlichen Trendsportgeräte zum Hallenbadparkplatz mitgebracht hat. Es seien zum Beispiel keine engen Kurven und damit kurze Drehungen möglich. "Umso wichtiger ist es, dass ihr gerade auf den Skikes steht", sagt der Lehrer. Und das sollen die zwei Mädchen und drei Jungen auch bald erfahren.

Doch erst einmal geht es wie immer, wenn etwas Neues auf dem Programm steht, um die Grundlagen. Jeder Teilnehmer erhält ein Namensschild und muss Helm, Knie-, Ellbogen- sowie Handschoner anziehen. "Wie eine Kampfausrüstung", sagt Kilian, der wie alle anderen noch nie auf Skikes gestanden ist. Kreutner zeigt verschiedene Modelle in allen Größen und Farben - und Preisklassen. "Man kann damit auf Asphalt fahren, aber auch auf Schotter oder über das Gelände", sagt er und kommentiert erst einmal die skeptischen Blicke: "Es ist wie mit dem Fahrrad, man muss es nur einmal gelernt haben." Er selbst sei mit den Skikes sogar schon den Großglockner hochgefahren. Mit den Kindern fängt Kreutner natürlich erst einmal eine Stufe kleiner an. "Wir machen heute nur Funsport", beruhigt er sie und überreicht jedem ein Paar der ein bis zwei Kilogramm schweren Nordic Cross Skates, wie sie auch genannt werden. Er hilft den sportlichen Jungen und Mädchen, die Skikes über die Schuhe zu ziehen und die Klettverschlüsse um die Füße und die Wadl festzuzurren. Und schon geht's los.

Das ist natürlich leichter gesagt, als getan. Die Anfänger wackeln erst einmal ungelenkt von der Bierbank in die Wiese, um den sicheren Stand zu üben, bei dem die Skikes parallel ausgerichtet sein sollten. "Das Lächeln nicht vergessen", ruft Kreutner immer wieder - es soll schließlich auch ein bisschen Spaß machen. "Das wird schon." Als das mit dem Stehen und dem Lächeln klappt, dürfen die Kinder endlich mit ausgebreiteten Armen über den Hallenbadparkplatz rollen. Schon nach drei, vier gleitenden Schritten gibt es den ersten Sturz. Macht nichts, da können sich gleich alle mit zu Isabella auf den Boden gesellen: "Wir üben jetzt das Aufstehen", sagt Kreutner und zeigt, wie die langen Dinger an den Füßen dabei zu handhaben sind.

Nur wenige Stürze später klappt das Skiken schon ganz gut. "Es ist ziemlich anstrengend, aber lustig", sagt Chris. "Und mal was anderes als Fahrradfahren oder so", ergänzt Tobias. Runde um Runde drehen die Kinder, während der Kursleiter Tipps zum Bremsen und Steuern gibt. "Die Bewegungen sind vom Skilanglauf abgeleitet und trainieren den ganzen Körper", erklärt dieser. Deshalb sollen die Kinder danach auch eine Runde Hockey auf den Skikes spielen: "Ihr macht so die nötigen Bewegungen, die ich euch sonst umständlich beibringen müsste, ganz automatisch."

Nach einem spannenden Duell um den Hockeyball rollt Kreutner schließlich zwei orangefarbene Teppiche auf der

schattigen Wiese aus und legt zwei Lasergewehre darauf, während die Kinder eine Trinkpause einlegen. In etwa zehn Meter Entfernung stellt er die Zielscheiben auf. Biathlon ist jetzt an der Reihe. Ein Schnellkurs im Schießsport - wo sind eigentlich Kimme und Korn? -, und dann umrunden die Kursteilnehmer einen kleinen Parcours, bevor sie die winzigen Ziele ins Visier nehmen. "Ach, ich muss mit dem linken Auge durchsehen", stellt Kilian irgendwann fest - und muss danach gar nicht mehr so viele Strafrunden fahren wie am Anfang.

*Von Tanja Stephan*