

SKATINGFREUNDE NORDFRIESLAND

e. V.

www.nordfriesland-skating.de

Postanschrift: Hans-Joachim Schlehofer (Vorsitzender) * Schulstraße 18, 25873 Rantrum * schlehofer.hajo@t-online.de

fon 04848-788 * fax -9198

Porträt

Unser noch junger, gemeinnütziger, Verein (gegr. Dezember 2001) hat sich zum Ziel gesetzt, *Breitensport* im klassischen Sinne anzubieten und ist damit einer der wenigen Skatingvereine, die sich nicht ausdrücklich dem Speedskaten oder anderen speziellen Ausrichtungen verschrieben haben. In unserer Satzung lautet die entsprechende Aussage:

- (1) Zweck der **sfnf** ist die Förderung des ganzjährigen *Inlineskatings* im Bereich *generationenübergreifender Breitensport* und *Gesundheitsförderung* ihrer Mitglieder.
- (2) Der Satzungszweck wird verwirklicht durch *regelmäßigen Übungsbetrieb und Wettkampfbetätigung* im Inlineskaten einschließlich Skating-Hockey sowie in den verwandten Wintersportarten Schlittschuhlaufen und Skilaufen.
- (3) Über den Übungsbetrieb hinaus wollen sich die **sfnf** mit öffentlichen Veranstaltungen für die *Förderung von Gesundheit*, für *Wettkämpfe* oder *sucht- und gewaltpräventive Ziele* einsetzen.

Gleichwohl sind innerhalb kurzer Zeit einige Mitglieder zu begeisterten und leistungsfähigen Marathonskatern geworden- ohne, dass wir explizit dafür trainierten oder der Leistungsaspekt im Vordergrund stünde!

Der Altersdurchschnitt der **sfnf** liegt bei 45 Jahren, Frauen stellen ca. 3/4 unserer Mitglieder.

Dieses Marathon-Nebenprodukt des Breitensports ist u.a. auf die produktive Zerteilung unseres Skatingjahres zurück zu führen: Im Winter können wir 2x wöchentlich in einer modernen Großhalle der Stadt Husum skaten, im Sommer laufen wir in den stillen Weiten *Nordfrieslands*- oft direkt am Meer!

Die intensive **Winterschulung** hat hohes Niveau und basiert auf *ganzheitlicher und offener Methodik*- es werden in z.T. komplexen Fahrformen gezielt die *motorischen Grundfunktionen* des ILS trainiert, um die Abläufe der Bewegungen *einschließlich* ihrer Begründungen zu verdeutlichen. Das ist, nebenbei bemerkt, die beste Versicherung für das Skater-„Alltagsgeschäft“, aber auch für Grenzsituationen bei den Wettkämpfen: *Gefälle* und/oder *Enge* und/oder *Kurven* und/oder *gefährliche Straßenoberflächen*. Rhythmuschulung bei Musik sowie Videoarbeit unterstützen dieses Konzept.

Ein sehr interessanter weiterer Winter-Schwerpunkt liegt auf Fahrübungen zur *Mobilisierung von Becken, Schultergürtel und Wirbelsäule*, die im Hinblick auf die generellen Bewegungseinschränkungen bei Erwachsenen von besonderer Bedeutung sind. Damit wird ein ausdrücklicher Bezug zu den *präventiven und therapeutischen Möglichkeiten des Inlineskatens* hergestellt! Aber auch für ausgesprochen sportlich ambitionierte Skater ist dieser Aspekt interessant. - Ein ausgewogenes Circuit-Training ergänzt einmal wöchentlich die gezielte Ausbildung der Muskulatur und schafft andererseits den physiotherapeutisch notwendigen Ausgleich für unsere Standardbewegungen.

Im **Sommer** stehen natürlich Genuss, Ausdauertraining und Taktik im Vordergrund- oft springen wir abschließend zum Bad in die Nordsee! Auch im Sommer werden auf den Rollen Grenzsituationen trainiert: Sehr rauer Belag mit Schlaglöchern, Längs- und Quergefälle oder das Befahren der steilen Deich-Böschungen, um z.B. Mut, Widerstandswillen, differenzierte Gewichtsverteilung und Beckenmuskulatur zu trainieren.

Grundlage des **sfnf**-Trainings sind die theoretischen Arbeiten und die lange Lehrerfahrung ihres Vorsitzenden und Trainers. Er wurde aufgrund seiner Kompetenz in Theorie, Fahrpraxis und Lehre als Lehrreferent in *DRIV* und *RIVSH* berufen- die *Universität Flensburg* erteilte ihm einen Lehrauftrag zur Ausbildung von angehenden Sportlehrern im Inlineskaten.

Der Verein ist seit Jahren regelmäßig Veranstalter des **Nordsee-Skatings** auf der Insel *Nordstrand* (*VESTAS-Marathon* und *C.J. Schmidt-Family-Skating*). Damit sollen am Himmelfahrtswochenende möglichst vielen Sportlern die maritimen Schönheiten und siedlungsgeschichtlichen Besonderheiten *Nordfrieslands* erschlossen werden (www.nordfriesland-skating.de).

Mit unserem Porträt wollen wir auch die Thesen widerlegen, Inlineskaten sei nur ein (Jugend)trend und könne als (Breiten)sport nicht in Sportvereinen herkömmlicher Art existieren.