

# Inhaltsverzeichnis

---

Inhaltsverzeichnis.....	1
Foto .....	2
Vorwort .....	3
1 SKIKE – Fun für's ganze Jahr.....	4
2 Ausrüstung, Material, Sicherheit .....	5
3 Spiel- und Übungsformen für Anfänger.....	6
4 Spiel- und Übungsformen für Fortgeschrittene.....	14
5 Trainingsformen und Wettspiele .....	22
6 Kombinationsformen .....	26
7 Einen SKIKE-Tag organisieren.....	28
8 SKIKE – nothing like!.....	32

# 1 **SKIKE – Fun für das ganze Jahr**

---

„**SKIKE**“ – eine faszinierende Wortspielerei! Hinter der Wortspielerei „Nordic-SKIKE“ steckt eine lange Entwicklung, aber auch eine ganz spezielle Faszination. „Nordic“ umfasst alle Ausdauersportarten mit Stöcken und weckt Assoziationen zu Schnee und Winter. Die zwei Anfangsbuchstaben des Wortes **SKIKE** „sk“ stellen den Bezug zum Skating her, sei es auf Langlaufskis oder auf Inlineskates. Und schließlich die drei letzten Buchstaben «ike» bilden die Brücke zum **SKIKEN**, denn einige Mountainbikerstrecken kann man Dank den aufgepumpten und relativ großen **SKIKE**-Rädern auch mit **SKIKES** bewältigen. Beim **SKIKEN** kann man u. a. bremsen, was sowohl mit Inlineskates als auch mit Rollskis recht schwierig und deshalb oft gefährlich ist. In diesem Wortspiel steckt also das zukunftsweisende Geheimnis dieser neuen Trend-Sportart: Fahren und Skaten mit Rollen auf Asphalt und Naturstraßen, unterstützt mit Stöcken (Skilanglauf-, Blading- oder **SKIKE**-Stöcke) und der Möglichkeit, jederzeit schnell und effektiv bremsen zu können.

**Die Idee ist nicht neu!** Die Idee von „Fahren auf Rollen“ ist nicht neu! Bereits vor 1930 gab es Pioniere, welche Rollskis konstruiert und sich damit in der Zeit ohne Schnee auf die Skilanglaufsaison vorbereitet haben. Schon bald waren Rollskis im Sporthandel erhältlich. Für aktive Skilanglaufsportler bildete das Training auf Rollskis einen festen Bestandteil der Ganzjahresplanung. Doch im Freizeitsport haben sich Rollskis eigentlich nie recht durchgesetzt. Dies dürfte sich nun mit den **SKIKES** ändern. Die lange „Düftlerei“ des Österreicherers Otto Eder hat sich bestimmt gelohnt.

**Sicherheit geht vor!** Der Sicherheit muss wie beim Inlineskating auch beim **SKIKEN** große Beachtung geschenkt werden, sowohl beim Verhalten als auch mit der Ausrüstung. Wer einmal ohne Helm oder ohne Gelenkschutz

gestürzt ist, wird wohl kaum weitere Fahrten ohne Schutzausrüstung unternehmen. Aber diese schmerzvolle Erfahrung sollten sich insbesondere **SKIKE**-Beginner ersparen. Deshalb: Keine Fahrt ohne Helm, Brille, Handschuhe sowie Knie- und Ellenbogenschoner!

**Kein spezieller Schuh nötig!** Grundsätzlich kann mit normalen, stabilen Schuhen gelaufen werden. Empfohlen werden Langlauf-, Mountainbike- oder Trekkingschuhe. Insbesondere für den **SKIKE**-Anfänger ist ein Schuh empfehlenswert, der über den Knöchelbereich hinaus geht und diesen stützt. Das gibt zusätzliche Sicherheit und Stabilität. Die Einstellung der Fußschalen trägt nachhaltig zum festen Stand auf dem **SKIKE** bei und verhindert das Verrutschen während des **SKIKENS**.

**Kurzer Bremsweg garantiert!** Dem eigentlichen Durchbruch dieser saisonunabhängigen Sportart könnte das raffinierte Bremssystem verhelfen. Auch bei schneller Fahrt ist es möglich, mit einem kurzen Bremsweg anzuhalten, vorausgesetzt, die Bremstechnik wird gut beherrscht. Deshalb: Auf die Bremsen – fertig – **SKIKE!**

**80 Spiel- und Übungsformen – für wen?** Mit diesen 80 Vorschlägen und Anregungen mit verschiedensten Varianten möchten wir für Lehrende und Lernende einen Beitrag leisten für freudvolles und gezieltes Lernen, Üben und Leisten. Dazu wünschen wir allen viel Spaß!







Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p data-bbox="156 161 293 213">Kluge Köpfe schützen sich</p> <p data-bbox="105 273 288 323">Sicherheit Helmobligatorium</p>	<p data-bbox="373 217 1066 292">Kein <i>SKIKER</i> ohne Helm! Wenn schon mit den ersten Gehversuchen der Helm zur selbstverständlichen Ausrüstung gehört, dann gewöhnen sich alle schnell daran. Das gilt dann später auch für gute <i>SKIKER</i>!</p> <ul data-bbox="373 295 1034 318" style="list-style-type: none"> <li>• Trage auch als Lehrperson immer einen Helm (Vorbildwirkung!)</li> </ul>	
<p data-bbox="113 393 336 445">Gelenke, Hände und Augen schützen</p> <p data-bbox="105 505 316 555">Vorbeugen ist besser als Heilen</p>	<p data-bbox="373 407 1050 508">Wer einmal – auch nur schon bei geringer Geschwindigkeit – auf hartem Asphalt gestürzt ist, wird in Zukunft sicher seine Hände und Gelenke mit Schonern schützen (wie beim Inlineskating). Für die Hände werden Lederhandschuhe empfohlen.</p> <p data-bbox="373 511 1050 586">Das Tragen von (Sonnen-)Brillen ist mittlerweile selbstverständlich geworden. Nebst dem Schutz gegen Sonnenstrahlen schützt sie vor Insekten u. a. m.</p>	
<p data-bbox="129 624 320 647">Gutes Rollmaterial</p> <p data-bbox="105 725 245 776">Ab und zu ein Boxenstopp</p>	<p data-bbox="373 654 1050 754">Gut gewartete und aufgepumpte <i>SKIKES</i> vergrößern das Erlebnis. Es lohnt sich, vor der Fahrt den Pnuedruck (7–8 Bar) zu messen und nach einer <i>SKIKE</i>-Ausfahrt die <i>SKIKES</i> zu reinigen und alles kurz zu kontrollieren, nämlich:</p> <ul data-bbox="373 758 946 808" style="list-style-type: none"> <li>• Riemen, Pneus, Stockspitzen i. O.?</li> <li>• Spurtreue i. O.? (<i>SKIKE</i> auf Linie stellen und vv. rollen)</li> </ul>	
<p data-bbox="140 856 309 909">Sicheres Übungsgelände</p> <p data-bbox="105 968 304 1019">Verantwortung und Sicherheit</p>	<p data-bbox="373 871 1050 972">Wer <i>SKIKE</i> unterrichtet, übernimmt auch einen Großteil der Verantwortung für die Teilnehmenden. Eine Absicherung des Übungsgeländes, so weit dies sinnvoll und nötig ist, wird dringend empfohlen. Deshalb:</p> <ul data-bbox="373 975 1058 1053" style="list-style-type: none"> <li>• Übungsplatz mit Absperrband markieren.</li> <li>• Auf Wegstrecken das Teilstück markieren (z. B. mit Pannendreieck oder „Vorsicht“-Tafeln).</li> </ul>	








Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
5	<b>Schnecken tempo</b> Rollgefühl Sicherheit  	Auf Tartan oder Asphalt: Mit eigener „Technik“ versuchen, mit den <i>SKIKES</i> vorwärts zu fahren bzw. zu rollen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit leichtem Doppelstockstoß</li> <li>• Mit leichten Schlittschuhschritten</li> <li>• Ohne Hilfe der Stöcke</li> <li>• Einen einfachen Parcours fahren</li> <li>• A fährt bzw. rollt voraus; B folgt; Wechsel</li> </ul>	
6	<b>Stoßen und Abschleppen</b> Reaktion Sicherheit	Auf Tartan oder Asphalt: A (mit <i>SKIKES</i> ) und B (ohne <i>SKIKES</i> ) stehen hintereinander. B stößt A vorsichtig und langsam in eine vorher bestimmte Richtung. Nach einer gewissen Übungszeit wechseln die Partner die Aufgabe und die <i>SKIKES</i> ( <i>SKIKE</i> an- und ausziehen üben!). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanft anstoßen und den Partner rollen lassen</li> <li>• Sanft abschleppen: A zieht B an einem Stock; Wechsel</li> <li>• Ziehen und stoßen mit leichten Richtungswechseln usw.</li> </ul>	
7	<b>Curling</b> Gefühl für den Widerstand der Rollen	Es wird eine begrenzte Anlauf- bzw. Anschubstrecke bestimmt. A schiebt B und versucht so zu dosieren, dass B möglichst genau bis zu einer vorher bestimmten Marke rollt (B darf weder bremsen noch beschleunigen!). Wechsel. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Strecken- bzw. Rolllängen vereinbaren</li> <li>• Mit verschiedenen Partnern</li> <li>• B schließt die Augen und versucht, genau beim Ziel anzuhalten</li> </ul>	
8	<b>Seiltanz</b> Gleichgewicht	Sich gegenseitig schieben oder ziehen. Wer gezogen bzw. geschoben wird versucht, möglichst nur auf einem Bein zu stehen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curlingformen (siehe oben), aber nur auf einem Bein stehen</li> <li>• Wer schafft die längste Rollstrecke nur auf einem Bein?</li> <li>• Anfahren und bis zu einer bestimmten Linie selber beschleunigen (mit oder ohne Stöcke) und dann auf einem Bein rollen lassen</li> <li>• Anfahren, ein Bein anheben und auf der vorderen Rolle abstützen</li> </ul>	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>9</p> <p><b>Störrischer Esel</b> Vertrauen Sicherheit</p> 	<p>Mit Unterstützung der Stöcke oder mit Partnerhilfe sich langsam in Rückenlage begeben, „auf die Bremsen stehen“ bis sich die Vorderäder leicht abheben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An Ort, ohne Hilfe der Stöcke (nur mit Sicherung durch Partner)</li> <li>• Aus langsamer Fahrt in verschiedenen Körperhaltungen das Bremsen ausprobieren: aufrecht; in der Hocke</li> <li>• Immer etwas „mutiger“ bremsen</li> </ul>		
<p>10</p> <p><b>Einbein-Bremse</b> Vertrauen Bremsgefühl</p> 	<p>Stand auf beiden SKIKES. Ein Bein langsam nach vorne schieben und den Brems effekt spüren. Gegengleich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsam anfahren, ein Bein vorstellen und sanft bremsen</li> <li>• Immer wieder anfahren, rollen lassen und langsam bremsen</li> <li>• Im flachen Gelände geeignet: Anfahrstempo leicht steigern und bei einer vorher bestimmten Marke bremsen</li> <li>• Curling-Spielformen: Wer stoppt am genauesten?</li> </ul>		
<p>11</p> <p><b>Doppelbremse</b> Vertrauen Bremsgefühl</p> 	<p>Ohne Stöcke; Schwerpunkt tief; Stand auf beiden SKIKES. Gewicht gleichmäßig und langsam nach hinten verlagern bzw. Füße nach vorne schieben, bis der „Bremsanschlag“ gespürt wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Doppelstockstoß, rollen lassen und Gewicht beidseitig gleichmäßig nach hinten verlagern und langsam bremsen</li> <li>• Anfahrstempo erhöhen; Bremswege verkürzen</li> <li>• Curling-Spielformen (A und B bestimmen Anlaufstrecken und Ziele)</li> </ul>		
<p>12</p> <p><b>Bremsfestival</b> Sicherheit Mut</p>	<p>A und B fahren mit ca. 4 m Abstand mit Stöcken hintereinander. A (hinten) ruft: „eine – rechts!“ oder „beide!“. B führt diese Brems-technik aus. Nach einer gewissen Zeit Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle SKIKEN durcheinander. Auf ein Zeichen des Leiters versuchen alle möglichst schnell zu bremsen. Wer zuletzt anhält, muss eine kleine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. eine Runde fahren o. Ä.)</li> </ul>		

## 4 Nordic-SKIKE/Fortgeschrittene

## Kurven fahren und springen

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
49	<b>Bogentreten</b> Rhythmusgefühl Gewichtsverlagerung	Mit Skatingschritten geradeaus bis zu einer Kurve fahren. Dann durch mehrmaligen Beinabstoß des äußeren Fußes und Verlagerung des Gewichtes auf den bogeninneren <i>SKIKE</i> eine Kurve fahren. Kurven- bzw. Seitenwechsel. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorerst langsam, dann immer schneller</li> <li>• A fährt vor und B versucht, immer dieselben Kurven wie A zu fahren. Wechsel.</li> </ul>	
50	<b>Kurven drehen</b> Gewichtsverlagerung  29	In der Hocke bei leichtem Gefälle losfahren, dann mit Druck auf den bogenäußeren <i>SKIKE</i> und gleichzeitig durch Körperrotation die gewünschte Drehung auslösen, ohne die <i>SKIKES</i> vom Boden abzuheben. Gegengleich. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintereinander in den gleichen Richtungen einzelne Bogen fahren</li> <li>• Um Hindernisse Slalom fahren</li> <li>• Vom Kurven fahren fließend zum Skaten übergehen.</li> </ul>	
51	<b>Bogenparcours</b> Reaktion Sicherheit  30	Auf einem Parcours sind verschiedene Hindernisse aufgestellt, die es zu umfahren gilt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 2 Teilnehmende erhalten einige Gegenstände, bauen ihren eigenen Hindernisparcours und testen ihn aus. Dann werden die einzelnen Kurvenparcours gegenseitig präsentiert und von allen gefahren.</li> <li>• 8er-Karussell nur mit Bogentreten. Vorsicht in der Mitte beim Kreuzen!</li> </ul>	
52	<b>Hochsprünge</b> Hindernisse überspringen	Es liegen verschiedene Hindernisse auf dem Boden: Leinen, Bänder, Handschuhe usw. Es gilt, diese Hindernisse zu überspringen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Leine wird über den ganzen Platz auf den Boden gelegt. Alle Teilnehmenden nehmen aus der gleichen Richtung Anlauf und springen darüber.</li> <li>• Eine Leine wird schräg gespannt von tief nach höher. Wo wagst du einen Sprung?</li> </ul>	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>53</p> <p><b>Vollbremse</b> Sicherheit Vertrauen Reaktion</p>  31	<p>Auf einer Straße werden Begrenzungslinien gezeichnet oder bestehende Linien dienen als „Bremslinie“. Start von Linie 1; Skating bis Linie 2, dann Vollbremsung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuerst in mäßigem Tempo</li> <li>• Wer legt eine Bremsspur?</li> <li>• Doppelstockstoß – Bremsen – Doppelstockstoß – Bremsen usw.</li> <li>• A und B rollen nebeneinander auf einer Abfahrt. A ruft: „Bremsen!“ und B versucht, ebenfalls sofort zu bremsen.</li> </ul>		
<p>54</p> <p><b>Über Stock und Stein</b> Sicherheit Risiko einschätzen</p>  32	<p>Es gilt, verschiedene Herausforderungen des Geländes bzw. Anweisungen des Leiters oder der Umgebung zu meistern, dies immer unter Berücksichtigung des Risikos. Evtl. mit Hilfestellung oder Sicherung durch Partner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über Treppen oder steile Abfahrten im Gras hinunterfahren</li> <li>• Anstiege und Abfahrten auf holperigen Naturstraßen</li> <li>• Anfahrt Richtung Leiter. Dieser „befiehlt“: rechts, tief, Sprung usw.</li> <li>• Aufstieg an steile Böschung (vgl. Video 32).</li> </ul>		
<p>55</p> <p><b>Diagonal-Schlittschuhschritt</b> Technik für steile Anstiege</p>  33	<p>Für steile Anstiege oder bei großer Müdigkeit eignet sich der diagonale 1-Takt-Schritt: Pro Beinabstoß erfolgt diagonal gegenüber ein Stockstoß (rechter Arm – linkes Bein und gegengleich).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In verschiedenartigem Gelände (u. a. auch Rasen) ausprobieren.</li> <li>• Übergänge vom 1-Takt zum 1:2-Rhythmus ausführen.</li> <li>• B zieht einen Gummischlauch oder ein Seil um die Hüfte von A und lässt sich von A, der im Diagonal-SSS fährt, ziehen.</li> </ul>		
<p>56</p> <p><b>Gesprungener Skatingschritt</b> Gleichgewicht Koordination</p>  34	<p>Eine attraktive aber anspruchsvolle Spielerei auf SKIKES ist der doppelte bzw. „gesprungene“ Schlittschuhschritt (nach dem Mitautor auch „Steger-Schritt“ genannt). Führe zügige Skatingschritte in der 1:1 Technik aus und versuche, nach dem ersten Beinabstoß einen zweiten anzuhängen bzw. zu springen. Dann gegengleich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaffst du 5 oder 10 „Steger-Schritte“ ohne Fehler?</li> <li>• Welches 2er-Team schafft 10 „Stegerschritte“ synchron hintereinander?</li> </ul>	