

Magic-Bremse

Beschreibung

Nachdem anfangs die Belastung auf beiden Beinen gleichermaßen liegt, wird das Gewicht auf eines der beiden Beine verlagert. So wird eine Kurve eingeleitet und der Hauptteil des Körpergewichts liegt schließlich auf dem Talfuss. Der Körper wird bei dieser Bremstechnik 90 Grad zur Fahrtrichtung gestellt und breitbeinig drücken die Füße seitlich auf den Asphalt. Jedoch könnte zu mildes andrücken zu einem Sturz führen.

Für eine erfolgreiche Magicbremse brauchen Sie eine halbe Schneepflugbahnbreite, was die Magic für fast alle Fälle tauglich macht.

Wann ist sie einzusetzen?

- bei niedrigem oder hohem Tempo
- um anzuhalten oder stark zu bremsen
- auf trockener, wie auf nasser Bahn
- nur für direktes Anhalten geeignet



Powerslide-Bremse

Beschreibung

Vor der eigentlichen Bremsung muss man beim Powerslide in eine Art Rückwärtsfahrt übergehen. Zur Sicherheit sollte man auf jeden Fall seinen Bremsbereich im Auge behalten (über die Schulter nach hinten blicken).

Beim Powerslide wird ein Bein, wie beim T-Stopp, quer zur Fahrtrichtung gestellt. Der Skate wird jedoch nicht hinterhergezogen, sondern er setzt vor dem Körperschwerpunkt auf.

Nach dem / während des Übergang in die Rückwärtsfahrt wird das Körpergewicht auf das drehabgewandte Bein verlagert. Das Slide-Bein wird angehoben und in Fahrtrichtung gestreckt. Der hintere Skate rollt rückwärts und stabilisiert dabei die Schräglage.

Das andere Bein wird gebeugt und der Körperschwerpunkt wird nach unten verlagert. Nun wird das Slide-Bein aufgesetzt. Nach kurzem rutschen (wichtig!) wird dann durch den Einsatz der Innenrollen der Druck auf das Slide-Bein ständig verstärkt.

Der Powerslide kann auf rutschigem Untergrund oder auf nasser Strecke eingeübt werden. Wenn der Skate nicht genau senkrecht zur Fahrtrichtung und vor dem Körperschwerpunkt geführt wird, kann es wie beim T-Stopp zu einem unerwünschten Drehimpuls kommen.

Wann ist er einzusetzen?

- Bei geringem Tempo, um unverzüglich anzuhalten
- Aus hoher Geschwindigkeit mit mittellangem Bremsweg

Diese Bremstechnik erfordert allerdings sehr hohes Können und ist nur etwas für geübte Skater!



Slalom- / Wedelbremse

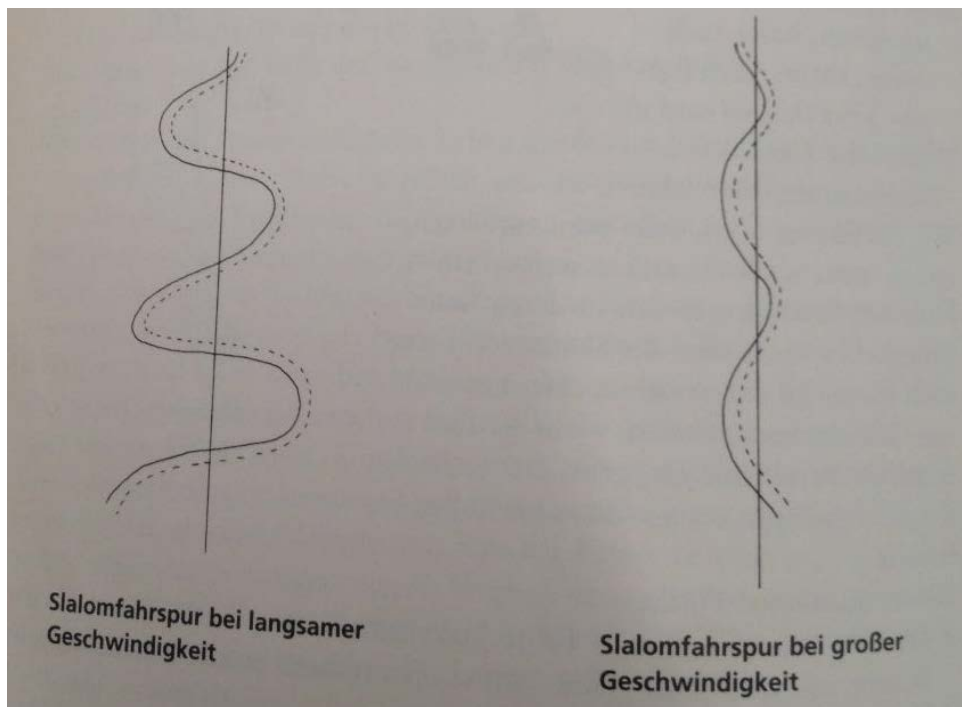
Beschreibung

Bei der Wedelbremse wird der Berg mit großen Slalomschwüngen bewältigt. Das Wedeln zielt besonders darauf ab das Tempo über die ganze Straßenbreite wirksam zu reduzieren. Je breiter die Straße, desto effektiver die Wedelbremsstrecke.

Im Extremfall ermöglicht dieses Bremsen Anfängern ein progressives Abwärtsfahren, indem sie nach jeder Kurve aufwärtsfahren.

Wann ist sie einzusetzen?

- auf breiten Abfahrten
- bei geringem oder mittlerem Tempo
- Anhalten ist nur möglich, wenn nach einem Schwung bergauf gefahren wird



Soul-Bremse

Beschreibung

Nach einem geraden, parallelen Anfahren wird das Bremsbein, indem man mit diesem eine Kurve/einen Bogen fährt, vor den Körper und somit vertikal zum Gefälle geführt. Das ganze Gewicht liegt ab dem Einleiten des einbeinigen Bogens auf dem Leitfuß, der weiterhin vertikal steht. Nach und nach wird immer mehr Druck auf der Innenseite der Rollen des Bremsfußes ausgeübt, bis das gewünschte Tempo erreicht ist oder man zum Anhalten kommt.

Als natürliche Variante der Schneepflugbremsung erweist sich die Soul-Bremse auf trockener und nasser Fahrbahn wirksam und reduziert das Sturzrisiko wesentlich dank des Leitfußes.

Die Wegbreite, die man benötigt, ist nur halb so groß wie für den Schneepflug, was den Einsatz in den meisten Fällen ermöglicht.

Wann ist sie einzusetzen?

- geringer und hoher Geschwindigkeit
- um das Tempo zu drosseln und anzuhalten.

