

# Unsere neuen Rollski Ingenius 1 und Ingenius 2



## Warum?

In jahrelanger akribischen Kleinarbeit und immer wieder Test und Verbesserungen ist es mir gelungen 2 Rollski zu entwickeln, mit denen bis in die **Feinstform der Diagonal und Skating Technik** zu laufen ist. Die Beschäftigung mit dem was Skilanglauf eigentlich ausmacht, die Suche nach der richtigen Bewegung , um mit minimalem Aufwand schnell und kräftesparend vorwärts zu kommen.

Um Geschwindigkeit aufzubauen werden die Beine und die Arme eingesetzt, der richtige Schwerpunkt auf dem Rollski (SKI) ist von ausschlaggebender Bedeutung, der richtige Einsatz von Armen und Beinen und die dynamische Koordination mit der richtigen Winkelstellung von Ellenbogengelenk, Kniegelenk und Fußgelenk bringen die optimale Geschwindigkeit.

## Wie bekomme ich das hin?

Ich muß mich und meinen Bewegungsablauf beobachten, das ist nicht immer leicht, insbesondere dann, wenn ich das noch nie getan habe!

## Der richtige Schwerpunkt:

Bin ich mit meinem Körpergewicht zu weit vorn bremst der Ski!!!! Bin ich zu weit hinten wird der Ski schneller und ich falle fast auf den Hintern!!! Also suche ich mir meine richtige Stellung durch probieren.

## Skatingtechnik:

Besteht hauptsächlich aus der Abdruckphase mit 2 Armen und einem Beine zur gleichen Zeit, die Schwungphase ist hier ohne Bedeutung.

Während der Abdruckphase ist das 2. Bein in der Roll- oder Gleit- Phase.

## Abdruck mit den Armen:

Die Hände sind so dicht wie möglich am Oberkörper der Ellenbogen so stark wie möglich gebeugt, beim Abdruck wird der Ellenbogen bis auf 180 Grad gestreckt die Hände sind dann in Gesäßhöhe, leichtes Überschwingen ist möglich. Der Oberarm macht nur eine geringe Vor- und Rückwärtsbewegung hat aber auf die Geschwindigkeit nur geringen Einfluß. Bei der Vorwärtsbewegung kommen die Arme auf kürzestem Weg wieder in die Ausgangsstellung.

## Abdruck mit den Beinen:

Das Knie ist leicht gebeugt und das Gesäß leicht unter OT beim Abdruck wird zusammen mit dem Armabdruck das Bein gestreckt und zum Ende der Roll (Gleit)- Phase kommt der letzte Abdruck aus dem Fußgelenk, das ist nur mit diesem Rollski exakt möglich, seine Rollbahn ist geradeaus wie bei einem Ski.

## Roll- (Gleit )-Phase:

Nach dem Abdruck geht das 2. Bein in die Roll (Gleit)- Phase über, es ist wichtig, daß der ganze Körper über dem Rollski (Ski) ist, der Schwerpunkt sollte leicht auf der Ferse sein (schnelleres Rollen) geht die Rollgeschwindigkeit zurück wird die neue Abdruckphase begonnen.

## Was passiert beim Ingenius I:

Der **Ingenius 1** hat 3 Räder, 2 hinten und 1 vorne, kommt der Körperschwerpunkt zu weit nach vorne wird das einzelne Rad zu stark belastet, drückt sich mehr zusammen und wird langsamer, so daß ich das Gefühl habe ich stürze vornüber.

Mein Gleichgewichtssinn reagiert so schnell, daß das nicht passiert und mein Schwerpunkt geht Richtung Ferse und sucht sich automatisch die richtige Stellung ohne, daß ich bewußt etwas dazu tun muß. Wenn ich dann die richtige Körperhaltung bei der Abdruckphase einnehme wie (oben beschrieben) erreiche ich die optimale Geschwindigkeit.

Noch mal erwähnt!! wichtig !! **leichte Kniebeugung und letzter Abdruck aus der Fußwurzel!!!**

Der Rollski hat eine leichte Wölbung nach oben, so daß beim Abdruck eine Federwirkung wie beim Ski zu spüren ist, skiähnlicher geht es nicht!!

Viele sagen und ich auch, die **Rollski INGENIUS 1 und 2** sind viel, viel schöner zu laufen als ein Ski bei besten Verhältnissen.

## Was ist der Vorteil von Rollskilaufen?

Der Untergrund Straße, Asphaltweg ist immer gleich, im Gegensatz zuständig wechselnden Schneesverhältnissen, pulvrig, stumpf, eisig, gefährlich, nass, matschig. Das Wachsen entfällt (mittlerweile ist der Wachs auch stark gesundheitsgefährdend) usw... zudem ist keine lange Anreise zu vorgeschriebenen Loipen nötig, man hat im Laufe des Jahres eine große Auswahl an Laufstrecken in der Nähe - immer andere Eindrücke, Farben und Gerüche . Die winterliche Kleidung fällt zum Teil auch weg – man ist freier und beweglicher.

## Zum INGENIUS 2

Ein **Kombirollski** mit dem beide Lauftechniken bis zu Feinstform gelaufen werden können.

Für die Skatingtechnik gilt das gleiche wie beim **INGENIUS 1**

Automatisches Finden des richtigen Schwerpunktes, und Geradeauslauf zum Nutzen des Ballenabdrucks.

Zusätzlich ist der Rollski **lenkbar**, das bedeutet für Läufer mit einer Fußstellung die nicht exakt geradeaus ist, der Rollski geht automatisch in den Geradeauslauf über, man kann sich ausschließlich auf den Bewegungsablauf konzentrieren und braucht nicht mehr auf den Rollski zu achten. Die Lenkeigenschaft kann über die Härte der Räder beeinflusst werden.

Durch die Bauform bedingt, läßt sich wie bei keinem anderen Rollski die Schwungphase trainieren (wichtig für zu spitz gewachsenen Ski und höherer Geschwindigkeit) nach der Abdruckphase wird der Fuß nach vorne am rollenden Bein vorbeigeschungen und geht dann selbst in die Rollphase über. Durch das kräftige Vorschwingen richtet sich der Rollski schon hier in die gerade Richtung aus, das kommt, weil der Rollski vorne ein leichtes Rad und hinten ein schwereres und breiteres Rad hat. Der Rollski muß auch nicht mehr sehr lange sein er ist dadurch schön und sauber zu laufen auch für Kinder, für die er ursprünglich entwickelt wurde, weil keiner die alten, schweren, störrischen, langen Gurken mehr laufen wollte. Hiermit wird höchstes Laufgefühl für Jung und Alt erreicht ohne Bindungsverstellung in beiden Lauftechniken.

**Besser geht nicht**, oder hat jemand einen Verbesserungsvorschlag?

Am Anfang sollte man sich langsam an das neue Gefühl herantasten, es dauert bis die ganzen positiven Eigenschaften spürbar sind, man hat ja weder im Winter noch im Sommer bisher so genau darauf geachtet welche technische

Bewegungsvielfalt unsere **schönste Sportart** bietet. Zumeist wird versucht das Ziel mit Kondition zu erreichen und vernachlässigt die Technik, die man auf diesen Rollski wunderbar üben und spüren kann. Damit ist jetzt Schluß, immer sich selbst schön beim Bewegungsablauf beobachten, wenn möglich auch mal filmen lassen und immer wieder probieren, ich freue mich schon darauf, Rollskiläufer mit allen unterschiedlichen Körpereigenschaften technisch einwandfrei auf den Rollerstrecken daherkommen zu sehen.

Viele brechen die Roll- (Gleit)- Phase zu früh ab, das kommt von einem mangelndem Gleichgewichtsgefühl, das bewußt geschult werden muß, zum Beispiel hier mit Rollskilaufen.

In freudiger Erwartung von Euren schönen und erfolgreichen Erlebnissen mit diesen Rollski zu hören.

Viel Spaß und Erfolg wünscht

**Siegfried Rieckhoff** Dipl.Ing.

Übrigens, die Rollski sind Geschmacks- und Gebrauchsmustergeschützt, sie darf keiner nachbauen weder vom Design noch technisch.