

skiken = Die Alternative im Ausdauertraining

DLV- Bundestrainer empfiehlt skike-Training im Ausdauerbereich

Lothar Pöhlitz, ehemaliger Bundestrainer des DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband) hat auf der Suche nach neuen Wegen im Ausdauertraining skikes entdeckt und getestet. In seinem Fachartikel auf der Seite der "[Leichtathletik Coaching Academy](#)" kommt er zu folgendem Fazit:

..... gute Alternativen in der Nachwuchs- Ausdauerbildung mit einem hohen koordinativen Trainingseffekt, vorausgesetzt der dem Training vorausgehenden qualitativen Technikausbildung wird ausreichend Zeit eingeräumt.....

In seinem ausführlichen [Fachartikel](#) Pöhlitz weiter:

Unter [www.skike.com](#) finden sie die Weiterentwicklung der inliner: Skikes („skate + bike“), eine Art Rollski mit luftgefüllten Reifen und Bremsen, die auch in unwegsamen bergigen Gelände, witterungsunabhängig, keine Probleme bereiten.

*Die von Otto Eder in Österreich entwickelten Skikes sind „luftbereifte Skiroller mit Bremsen“ (siehe Abbildung) und Klettverschluss. Mit Skistöcken, Knie-, Ellbogenschonern und Helm sind sie schon fast komplett, weil alles ohne Spezialschuhe in Einlaufschuhen zu machen ist. Das Training im Skatingschritt mit Stockeinsatz kann auf Gras, auf der Straße, auf schotterigen Waldwegen und auch bergan erfolgen. **Auch mit den Skikes kann neben der Ganzkörperkraft Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Geschwindigkeit trainiert werden.** Vorbereitend ist die zielgerichtete Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur (Zehenbereich, Schienbeinmuskulatur) zu empfehlen.*

Abwechslung und höhere Herzfrequenzen werden in einem solchen alternativen Training durch Tempowechseleinlagen, Intervallbelastungen mit ruhigen Zwischenpausen oder auch mal durch ein Sprinttraining aus der Bewegung im Sinne von Steigerungsläufen, wenn die Technik dafür die Voraussetzung bietet, erreicht. Zusätzliche Bewegungserfahrung wird auch durch den Einsatz von Skistöcken vermittelt.

Zum Autor:

Lothar Pöhlitz bringt Wissen und Erfahrung aus einer 41-jährigen hauptberuflichen Tätigkeit im Hochleistungssport mit. Er hat, was in der heutigen Zeit fast außergewöhnlich ist, in all den Jahren Sportler/Innen aller olympischen Lauf- und Gehdisziplinen selbst trainiert, hat 8 Jahre als Sportwissenschaftler und Trainingsmethodiker für den Leichtathletik Verband der DDR gearbeitet und war ab 1980 bis zu seiner Pensionierung 18 Jahre lang als Bundestrainer Lauf einschließlich der darin enthaltenen olympischen Vorbereitungen im DLV tätig. Die Trainer Aus- bzw. -fortbildung in Vereinen, Landesverbänden und an der Trainerakademie gehört seit vielen Jahre zu seinen Aufgaben.

Diplom-Sportlehrer für Leistungssport

Sportwissenschaftler

Leiter des Wissenschaftlichen Zentrums Lauf / Gehen des DVfL

Langjähriger Leichtathletiklehrer an der Trainerakademie Köln und der DLV-Trainerschule

DLV Bundestrainer Lauf von 1980-98

Olympiatrainer für Deutschland 1984 Los Angeles, 1988 Seoul, 1996 Atlanta