

Was ist Rollkunstlauf?

Informationen Rollkunstlauf:

Rollkunstlauf

Rollschuhe haben vier Rollen (je 2 nebeneinander) und einen Stopper. Die Kleidung besteht aus verschiedenen Kostümen, die die Darbietung des Sportlers unterstreichen. Rollkunstlaufen ist eine technisch schwierige Sportart. Trainiert wird in Sporthallen oder auf Freibahnen, im Winter wie im Sommer. Mit jeder Altersstufe kann man beginnen, jedoch je früher man beginnt, desto besser. Rollkunstlaufen ist für die Gesundheit förderlich. Es trainiert die Bein- und Rumpfmuskulatur, steigert die Kraftausdauer und fördert das Geschicklichkeits-, Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen. Des Weiteren werden Ehrgeiz und Teamfähigkeit schon in jungen Jahren erlernt. Der Sportler zeigt die Beherrschung seiner Rollschuhe und seines Körpers, verbunden mit verschiedenen Elementen, meistens zu musikalischen Choreographien. Wenn man die Technik des Rollkunstlaufens beherrscht und beim Laufen die physikalischen Gesetze richtig ausnutzt, kann man zu hohen Leistungen gelangen. Die Sportler zeigen Ihr Können bei Wettbewerben und Showveranstaltungen. Rollkunstlaufen teilt sich in mehrere verschiedene Disziplinen. Diese sind in einem Reglement beim Verband hinterlegt. Es gibt den Leistungssport, den Breitensport und auch das Hobbylaufen. Jeder entscheidet für sich. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

Verschiedene Sparten im Leistungssport bzw. Breitensport

Einzellaufen Damen und Herren

Pflichtlaufen

Beim Pflichtlaufen werden Figuren auf Bögen bzw. Schlingen vorgetragen. Es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Kombinationen. Je nach Schwierigkeitsgrad ist dies vorwärts/rückwärts fahrend, auf verschiedenen Kanten (auswärts oder einwärts) möglich. Figuren bestehen dann zusätzlich aus Drehungen (Dreier, Doppeldreier, Gegendreier, Wende, Gegenwende). Die Figuren werden auf den Bögen oder Schlingen gelaufen. Das Pflichtlaufen erfordert Beherrschung des Rollschuhes, die Körperbeherrschung und vor allem die Konzentration. Das Pflichtlaufen wird oft als Bedingung für das Kürlaufen betrachtet.

Kürlaufen

Der Sportler trägt verschiedene Kürelemente vor. Dies sind Sprünge, Pirouetten und Schritte. Als Sprünge gelten Toeloop, Salchow, Flip, Rittberger, Lutz und Axel. Diese können einfach, doppelt oder dreifach gesprungen werden. Die Pirouetten sind in Waage-, Sitz- und Standpositionen. Bei den Waagepirouetten gibt es noch weitere Schwierigkeitsgarde, wie die Inverted (man rotiert zusätzlich noch um 180° horizontal, dreht also mit dem Rücken zum Boden in Waageposition), die Hacke (man rotiert auf den Hackenrollen, d. h. den hinteren zwei Rollen) und die Broken Ankle (man rotiert nur auf den zwei Innenrollen). Die Schritte gelten als Verbindungselement.

Inline Artistic

Eine ganz neue Sparte im Rollkunstlauf ist Inline Artistic. Die Inline Artistic Skates haben drei Rollen hintereinander und einen Stopper vorne wie auch bei den Rollkunstlauf. Dieses ermöglicht ähnliche athletische Figuren wie beim Eiskunstlauf.

Paarlaufen

Ein Herr und eine Dame laufen zusammen und zeigen Einzelelemente des Einzellaufens (s.o.) und verschiedene Paarlaufelemente (Paarlaufpirouetten und Wurfssprünge sowie Hebungen). Die Synchronität zwischen den beiden Sportlern ist sehr wichtig.

Rolltanzen

Ein Herr und eine Dame laufen verschiedene Schrittfolgen (Tänze) auf den Rhythmus der Musik. Der Takt der Musik steht dabei im Vordergrund. Hebungen und Tanzpirouetten sind nur eingeschränkt gestattet. Sprungelemente sind verboten. Wie im Pflichtlaufen bei den Einzelläufern

gibt es beim Rolltanzen verschiedene Pflichttänze (Swing Foxtrott, Rocker Foxtrott, Imperial Tango, Siesta Tango, Kleiner Walzer, Vierzehner, Kilian, Blues, Europäischer Walzer usw.). Des Weiteren wird ab einem bestimmten Schwierigkeitsgrad ein Original Tanz (OD) verlangt. Dort ist eine bestimmte Musikrichtung (Argentinischer Tango, Cha Cha Cha usw.) vorgegeben. Dazu läuft man Schritte. Auch dabei gibt es verschiedene Einschränkungen bzw. Pflichtelemente. Bei einer Tanzkür steht die Interpretation und Darstellung der Musik im Vordergrund.

Solotänzen

Im Solotänzen ist es ähnlich wie im Rolltanzen. Man präsentiert sich als Solist.

Formationslaufen

Sportler dieser Disziplin heben technische Schwierigkeiten des Zusammenlaufens vieler Läufer in den Vordergrund. Es gibt verschiedene Bilder (Kreise, Blöcke, Reihen, Mühlen oder Räder) die möglichst exakt und synchron gelaufen werden.

Show

Bei dieser Art steht der Schaulaufeffekt der Unterhaltung im Vordergrund. Showläufer laufen allein (solo), zu zweit (duo), als Quartett (klassische Vierergruppe) oder in Gruppen (ab sechs Läufer/INNEN)

Regeln im Leistungssport bzw. Breitensport

unter www.driv-rollkunstlauf.de unter Regeln und Beschlüsse DRIV Regeln

Hobbylaufen

Schaulaufen

Ein Schaulaufen ist die Interpretation eines ganzen Themas ähnlich wie eine Unterhaltungsshow/Musical oder eine kurze Darstellung die als Präsentation des Sportes gilt. Es darf alles gezeigt werden, es unterliegt keinen Regeln. Kostüme und Requisiten können eingebracht werden. Die Abteilung wird dargestellt und dem Zuschauer der Rollsport präsentiert. Es kann auch ein kurzer Unterhaltungspunkt während anderer Veranstaltungen sein.

Hobbylaufen

Aus den meisten der oben genannten Sparten werden Figuren und Abläufe trainiert. Ohne Wettbewerbsdruck, einfach zum Spaß und vor allem zur Gesundheitsförderung. Ohne Alterseinschränkung ist das möglich, was sich der Einzelne selber zutraut!

Zusätzlich zum Rollsport

Tanztraining

Neben dem eigentlichen Rollkunstlauftraining wird auch passenden Tanz/Balletttraining angeboten. Es wird ein abwechslungsreiches Tanzprogramm geben, welches eventuell auch auf Showveranstaltungen vorgezeigt werden kann. Tanzarten könnten sein: – Ballett – Jazz – Rock n Roll – Salsa – Merengue / Bachata – Samba – Seega – Dance Aerobic – Step Aerobic – Steptanz / Irish Dance – Afro Dance – Bauchtanz – uvm

Konditionstraining

Neben dem eigentlichen Rollkunstlauftraining wird auch passendes Konditionstraining angeboten. Inhalte des Trainings sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Diese werden durch Zirkeltraining, Spiele sowie Übungen vermittelt. Nur alleine mit dem Rollkunstlauftraining hat der Sportler kaum eine Chance eine Kür über mehrere Minuten konditionell durchzuhalten. Außerdem wird die Beweglichkeit gesteigert. Diese ist für bestimmte

Figuren die wichtigste Eigenschaft. Letztendlich dient das Training allerdings auch um die Gesundheit zu fördern und Verletzungen vorzubeugen.

Koordinationstraining

Durch Koordinationstraining, welches regelmäßig durchgeführt wird, kann die Fähigkeit den eigenen Körper zu koordinieren verbessert werden. Es wird nicht nur Ausdauer und Kraft trainiert, sondern auch die korrekte Durchführung von verschiedenen Bewegungsabläufen. Trainingsziel ist vor allem das Halten der Balance und dem Trainieren eines normalen Bewegungsablaufs.

Veranstaltungen

Der MTV Rheinwacht Dinslaken e.V. Abteilung Rollkunstlauf wird auch verschiedene Freizeitveranstaltungen außerhalb des Rollsports anbieten. Darunter könnten zählen – Fahrradtour – Freizeitpark Besuch – Zoo Besuch – Klettern – Anlassveranstaltungen (Karneval, Halloween....) – Zelten – Schwimmen – u.v.m

Wenn du noch Ideen hast, kannst du mich jederzeit ansprechen!