

DAS ROLLSCHUH- REVIVAL



FIT BIS IN DIE ZEHENSPITZEN. Die Roller-Derby-Spielerinnen Riannon Clarke (L) und Eva Baumgartner bieten das erste Jamskate-Training Wiens an.

Beim Zuschauen bekommt man gleich Lust mitzumachen: In bunten Rollschuhen flitzen Frauen selbstbewusst über den Asphalt, machen dabei coole Dance-moves in noch cooleren Outfits. Im Hintergrund dröhnen mitreißende Beats aus den mitgebrachten Bluetooth-Boxen. In diesem Artikel gibt es ausnahmsweise gleich zu Beginn das Fazit: Jamskating sorgt für gute Laune – selbst wenn man es einfach nur googelt oder den Hashtag auf Instagram eingibt und sich durch die aufpoppenden Videos klickt. Was uns bei der Recherche außerdem auffällt: Das Tanzen auf Rollschuhen im Retro-Look findet auch hierzulande immer mehr Anhängerinnen. Was hat es mit dem plötzlichen Hype auf sich?

Er könnte einer der positiven Auswüchse der Pandemie sein, vermutet Jamskaterin und Fitnesstrainerin Eva Baumgartner: „Unsere Welt ist im letzten Jahr ein bisschen kleiner geworden, jetzt suchen die Menschen eben vermehrt nach neuen Formen, um sich auszudrücken oder einen Flowzustand zu erreichen. Viele wollten damit dem Pandemietrott entkommen, glaube ich.“ Social-Media-Plattformen, auf denen die Videos, die Leichtigkeit und Lebenslust versprühen, vielfach geteilt wurden, taten ihr Übriges. Das will man ausprobieren! Zudem stellen ein paar Rollerskates, Arm- und Knieschützer keine allzu große Investition dar. Es kostet nur ein wenig Überwindung, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

HERZENSPROJEKT AUF ROLLEN. In der Lockdown-Einöde kam auch der 34-Jährigen gemeinsam mit ihrer Roller-Derby-Kollegin Riannon Clarke, 36, die Idee, sich der wiederentdeckten Sportart intensiver zu widmen. Im Juni 2020 gründeten die beiden mit „Power Jamskate Vienna“ die erste Wiener Rollerskating Community. Derzeit laden sie zweimal wöchentlich zum gemeinsamen Rollen ein und bieten Trainings an. Ein Herzensprojekt, das die gebürtige Kärntnerin und die US-Amerikanerin schon länger umsetzen wollten, erzählt Eva im Gespräch mit WOMAN: „Wir hatten immer davon geredet, dass wir neben dem Roller Derby gerne etwas

Rhythmische Beats, bunte Schuhe und acht Rollen, die über den Boden gleiten: **DER NEUE TRENDSPORT JAMSKATING MACHT RICHTIG SPASS.** Was es damit auf sich hat und wie man die coolen Moves lernen kann? Wir haben nachgefragt – und es selbst ausprobiert.

anderes machen würden. Als durch die Ausgangsbeschränkungen die Vereinstreffen wegfielen und wir mehr Zeit hatten, dachten wir: Gut, dann gehen wir jetzt tanzen!“ Dass Jamskating im letzten Jahr zum Trend wurde, kam den beiden Sportlerinnen also zugute. Obwohl es sich bei dem, was in zahlreichen Videos praktiziert wird, genau genommen um Rhythm-Skating handelt, erklärt Riannon: „Es gibt viele verschiedene Arten

des Rollschuhtanzens, das ursprünglich aus den Black People Communities in den USA stammt. Richtiges Jamskating ist dabei eher wie Breakdancen.“ In ihren Jamskate-Klassen unterrichten die beiden Fitnesscoaches trotzdem jene fließenden Bewegungen, die man aus dem Internet kennt. Denn Begrifflichkeiten hin oder her, letztendlich geht es um das Gefühl, ist Eva überzeugt: „Es ist für mich ein Mix aus Sport und Lifestyle. Eine Ausdrucksform. Diese Mischung macht Jamskating oder das, was wir darunter verstehen, für mich so besonders.“

IMMER IM TAKT. Privat waren die Freundinnen, die sich seit 2013 kennen, schon länger rhythmischen Moves zugetan – aber eben nicht nur. „Wir erledigen tatsächlich alles auf Rollschuhen, was man so machen kann. Das ist nicht für jeden etwas“, erklärt Eva, die auch als Gesundheits- und Mentaltrainerin tätig ist. „Einige in den Kursen wollen



GEMEINSAM ROLLEN. Neben dem von uns getesteten wöchentlichen Training im Fitnessstudio (Beweisfoto von Redakteurin Nina Horcher links) trifft sich die „Powerjam Skate Vienna“-Community jeden Donnerstag outdoor in Wien zum Üben und Austauschen (u.). Infos und Termine: rollerskate.at



“
Für mich ist es ein Mix aus Sport und Lifestyle. Eine besondere Ausdrucksform.“

**EVA BAUMGARTNER, 34,
JAMSKATE-TRAINERIN**

4 FRAGEN FÜR EINSTEIGERINNEN

Worauf sollte ich beim Kauf von Rollerskates achten? Zum Einstieg reichen auch günstigere Modelle. „Wichtig ist, zu wissen, wie sich die Rollen festziehen lassen, und entsprechendes Werkzeug gleich zu kaufen“, empfiehlt Jamskate-Trainerin Riannon. Tipp: Second-hand-Schuhe sind oft schon eingefahren und preiswerter.

Welches Outfit und Equipment brauche ich? Bequeme Sportkleidung, in der man sich wohlfühlt, genügt. Am Anfang sind Handgelenks- und Knieschützer wichtig – das sollte man bei der Outfitwahl bedenken. Beim Üben auf der Straße ist ein Helm empfehlenswert.

Wie kann ich mich auf die erste Session vorbereiten? Zur Lieblingsmusik tanzen und die Hüften lockern! Ausfallschritte und einbeinige Balanceübungen sind laut Profis ein gutes Warm-up. Und: Vorab ein paar Runden mit den Rollschuhen drehen.

Welche Tipps gibt es zum Dranbleiben? „Einzelne Moves regelmäßig zu unterschiedlichen Liedern und in verschiedenem Tempo üben. Das ist gut für das Muskelgedächtnis“, sagen die Trainerinnen. Plus: Nicht so oft auf den Boden schauen!



BALANCEAKT. Das Gleichgewicht halten, die Knie nicht nach innen fallen lassen: Jamskating erfordert einiges an Körper- und Kopfarbeit.

» nur tanzen, andere gehen auch in den Skatepark mit uns, fahren Rampen oder spielen wie wir Roller Derby.“

STEP BY STEP ZUM FLOW. Aber von vorn: Was bei Eva und Riannon so leicht und geschmeidig aussieht, erforderte jahrelanges Training. Eva war begeisterte Inlineskaterin, bis sie vor sieben Jahren auf Rollerskates wechselte. Bei Riannon ging es schon in ihrer Kindheit in den USA los, erinnert sich die 36-Jährige: „Im Alter von zehn bis 14 Jahren habe ich meine Samstagstage in der Rollschuhbahn verbracht. Schon damals habe ich vielen Freundinnen gezeigt, wie man skatet.“

Damit machen Riannon und Eva derzeit einmal wöchentlich weiter. Interessierte können Jamskating-Moves jeden Mittwochabend in den „Power Jamskate Vienna“-Gruppensessions Step by Step üben und neue Bewegungen lernen. Oder sich zumindest langsam daran annähern, denn kleine Schritte sind zu Beginn definitiv notwendig. Sind die Skates erst einmal zugeschnürt und die Hand-, Arm- und Knieschützer angebracht, wird es ganz schön wackelig auf den Beinen. Konzentration, Balance und Körperspannung (vor allem ab der Hüfte!) sind von Anfang an gefragt. Ein Tipp vorweg: Wer zumindest schon einmal ein paar Runden auf den Rollschuhen gedreht hat und weiß, wie man bremst und lenkt, ist klar im Vorteil – scheint naheliegend, zählt aber zur Kategorie „Was man als Anfängerin gerne vorher gewusst hätte“. ;)

Spezielle Voraussetzungen gibt es für den Trendsport nicht. Was jedoch nicht schadet, ist ein wenig Rhythmusgefühl. „Das hilft sicher, und man kann es auch ohne Rollschuhe trainieren“, sind die beiden Trainerinnen überzeugt. Lust aufs Tanzen sollte man jedenfalls mitbringen. Und zwar idealerweise zu Funk-, Soul-, HipHop- oder Discoklänge – denn zu diesen Takten lässt es sich besonders gut jamskaten. Wer

auch sonst gerne die Hüften schwingt, könnte sich beim Erlernen der Bewegungen leichter tun, stellten Eva und Riannon in vergangenen Trainingseinheiten fest: „Wir haben ein paar Tänzerinnen dabei, die das Zusammenfügen von einzelnen Positionen

gut können – auch wenn sie die Skate-technik noch nicht beherrschen.“ Aber keine Sorge: Niemand erwartet perfekte Moves von EinsteigerInnen. Ihre wöchentlichen Sessions im Fitnessstudio passen die Profi-Skaterinnen an das Niveau der TeilnehmerInnen an.

KOORDINATION, KRAFT, MEDITATION.

Gestartet wird barfuß mit Aufwärmübungen, die die Balance trainieren und ein wenig Kraft und Körperspannung aufbauen. Regel Nummer eins: „Die Knie nicht nach innen kippen lassen!“ Allein das bewusst durchzuführen, erfordert ein besonderes Maß an Körperbeherrschung. Danach folgen Trockenübungen, die einzelnen Schritte der Choreografie werden zu lauter Musik schon einmal ohne Skates geprobt. Schließlich geht's ans Eingemachte: Die Rollschuhe werden angezogen, die Schoner befestigt – und die ersten Schweißperlen von der Stirn gewischt. Denn Muskelanspannung und Konzentration sorgen dafür, dass einem schon vor dem Skaten ziemlich schnell warm wird.

Dranbleiben zahlt sich dafür gleich doppelt aus: Für den Körper und für den Geist. Die luftig-locker wirkenden Flows erfordern nämlich nicht nur so einiges an Beinkraft und Hüftarbeit. Hinzu kommt die mentale Komponente, erklärt Jamskate-Trainerin Eva: „Wenn wir die Choreografien einstudieren, zählen wir in Takten mit. Ein super Koordinationstraining, das im Gehirn neue Verbindungen aufbaut.“ Das eigentliche Ziel ist aber, über die einzelnen Schritte irgendwann gar nicht mehr bewusst nachdenken zu müssen. Einen meditativen Flowzustand zu erreichen. Auf dem Weg dahin gilt es noch eine weitere wichtige, vielleicht sogar die wichtigste Regel zu beachten: sich nicht zu vergleichen! „Alle sehen nur das perfekte Video auf Instagram, aber nicht, wie viele Stunden Training es gebraucht hat, um dahin zu kommen“, gibt Riannon zu bedenken. Zur Motivation darf man sich die fröhlich leichten Videos aber ruhig anschauen – sie machen definitiv Lust auf mehr!

NINA HORCHER ■