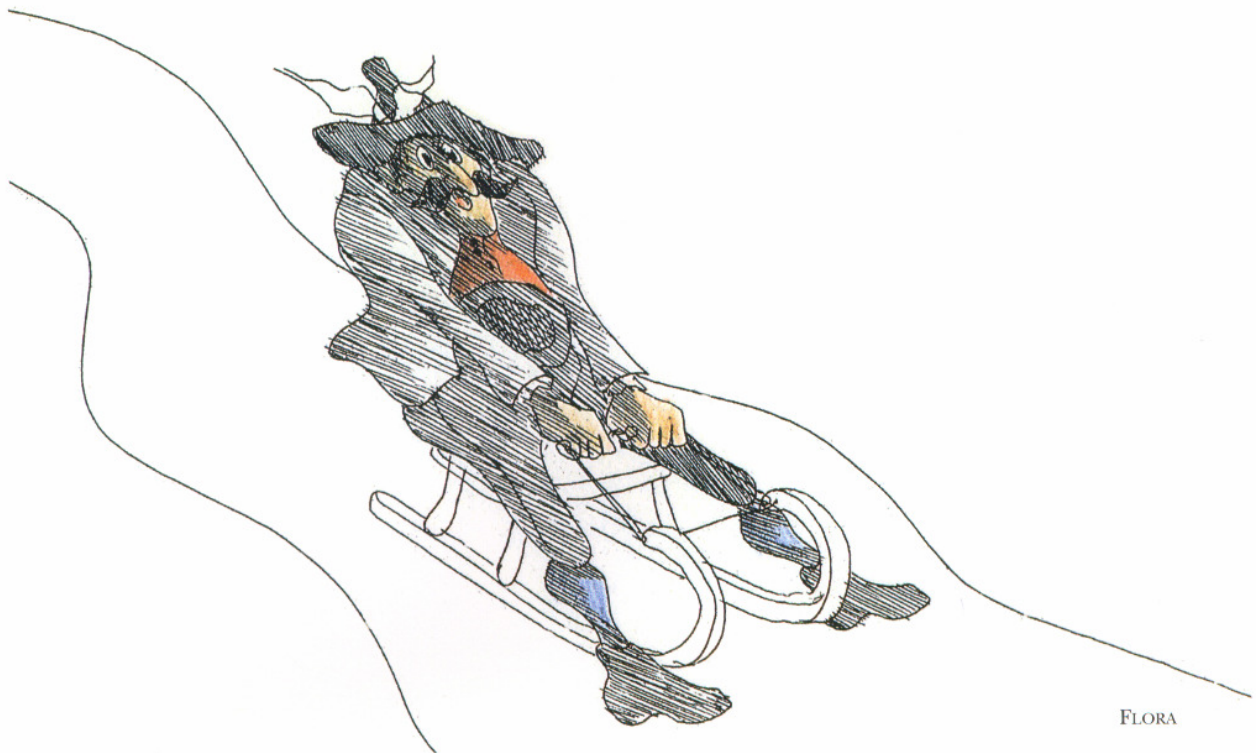


SICHERES RODELN MIT SCHULKLASSEN



DAS KLEINE RODEL-ABC

Dir. Wolfgang Haslwanter

EIN ALTER WINTERSPORT – NEU ENTDECKT

Rodeln ist vermutlich so alt wie die Besiedlung der kalten, schneebedeckten Gebiete Nordeuropas. Nutzten die ersten Siedler Nordeuropas zunächst einfache Schleifen, um erlegtes Wild zu ihren Behausungen zu ziehen, so darf angenommen werden, dass die Möglichkeit, die einfachen Schlitten auch zur persönlichen Fortbewegung zu nutzen, auf dem Fuße folgte und dass unsere Vorfahren mit Schlitten über schneebedeckte Abhänge talwärts rutschten.

Der Einsatz von Schlitten ist erstmals im alten Ägypten belegt. Die mächtigen Steinkolosse zum Bau der Pyramiden wurden mit „Schleifen“ zu den Baustellen transportiert. Auch andere Völker des Altertums haben vor der Erfindung des Rads schlittenähnliche Schleifen zum Transport von Gütern und Baumaterial eingesetzt.

Der Fund von Schlitten mit zwei Kufen in der Landschaft Slagen am Oslofjord 1904 lieferte den Hinweis, dass bereits um 800 v. Chr. Die Wikinger Schlitten benutzten. Gemälde und Holzschnitte überliefern, dass im Mittelalter prächtige Pferdeschlitten als Beförderungsmittel eingesetzt wurden. Der Nürnberger Schuhmacher Hans Sachs machte 1520 auf die Freuden des „Schlittensfahrens“ aufmerksam, und 1532 begegnet uns in einem Trachtenbuch von Conrad Schwarz erstmals die Bezeichnung „Rodeln“.

Von Schlittenfahrten im heutigen Sinne hören wir erstmals am Ende des 17. Jahrhunderts, als schlesische Bergarbeiter mit kleinen Schlitten zur Arbeit fuhren. Rund ein Jahrhundert später wurde bereits von den ersten Kunstbahnen berichtet, die in der damaligen russischen Hauptstadt St. Petersburg entstanden.

Von den Schlitten, die dem Transport von Mensch und Gütern dienten, bis zu den Rodeln als Sportgerät war es ein weiter Weg. Die ersten Schlitten, die zu Rennzwecken eingesetzt wurden, dürften Hundeschlitten gewesen sein. Sie verfügten bereits über zwei Kufen und hatten auch sonst bereits alle Merkmale der heutigen Schlitten wie Holme, Sitz und Stahlkufen. Die Schlitten, die für die ersten Rennen in unserem heutigen Sinne verwendet wurden, waren ähnlich starr wie die heutigen Kinderschlitten oder Bauernrodeln. Eine Erfindung der Gebrüder Gfäller aus Oberbayern sollte eine entscheidende Änderung und einen wichtigen Fortschritt für den Rodelsport bringen. 1913 bauten sie eine Rodel mit schräggestellten Kufen und ließen bei dieser das Querjoch weg. Damit konstruierten sie den ersten flexiblen Schlitten, der ein völlig neues Lenkverhalten aufwies. Das Grundprinzip dieses Schlittens hat sich bei den Wettkampfrodeln bis heute erhalten.

Die technische Entwicklung des Schlittens begünstigte das Entstehen von Vereinen und ersten Wettkämpfen. Die ersten Rodelrennen wurden in der Schweiz organisiert. So wurde das erste „Wettschlitteln“ (Wettrodeln) 1883 in Davos auf der Straße zwischen Wolfgang und Klosters ausgetragen. Von der Schweiz sprang die Rodelbegeisterung bald auf andere europäische Länder über. Bereits 1914 fand in Reichenberg im heutigen Tschechien die erste Europameisterschaft im Rodeln statt. Es sollten allerdings noch Jahrzehnte vergehen, bevor 1955 in Oslo die erste Weltmeisterschaft im Kunstbahnrodeln und 1979 in Inzing/Tirol die erste Weltmeisterschaft im Naturbahnrodeln veranstaltet wurde.

1957 wurde der internationale Dachverband der Rennrodler (FIL) gegründet. Beim IOC-Kongress in München 1959 wurde Rodeln in das Programm der IX. Olympischen Winterspiele aufgenommen. 1964 bei den Olympischen Winterspielen in Innsbruck war Rodeln erstmals olympische Disziplin. Da damals das Aufheizen der Kufen noch erlaubt war, sind die Spiele von Innsbruck als „Lötampenolympiade“ in die Geschichte eingegangen. Erst nach diesen Spielen wurde das Reglement entsprechend geändert.

RODELN – WINTERSPORT UND FREIZEITSPASS FÜR ALLE

Rodeln ist heute nicht nur eine vielbeachtete Wettkampfsportart, sondern bereitet Kindern und Erwachsenen als zunehmend alternative Winterbetätigung zum Skilauf Spaß und sportliche Befriedigung.

Anders als beim Skilauf benötigt es zum Rodeln keine eigens angelegten Pisten oder Bahnen, in der Regel genügt schon ein Hang mit einem kleinen Gefälle oder ein geräumter Weg, um mit einer Rodel abwärts zu rodeln.

Dabei werden vor allem jene Bahnen viele Freunde gewinnen, die eine bestimmte Länge aufweisen und auf denen das Talwärtsrodeln nach einer ausgiebigen Wanderung in der prachtvollen Winterlandschaft erfolgt.

Das Befahren der verschiedenen Bahnen erfordert in einigen Fällen bereits erhebliches Können und einiges an Übung. Flachere Stücke wechseln mit steileren, und für manche Kurvenkombinationen ist schon ausgefeiltes Lenk- und Bremskönnen notwendig, will man nicht aus der Kurve fliegen, die Rodel verlieren, selbst über einen Abhang rutschen oder zwischen Bäumen landen.

Nicht immer muss die sportliche Leistung im Mittelpunkt stehen, sondern das persönliche Erleben und Vergnügen in winterlicher Landschaft. Rodeln kann als ausgleichende Tätigkeit entdeckt werden, bei der in vorzüglicher Weise das Wandern mit einer zünftigen Rodelabfahrt auf den verschiedensten Bahnen kombiniert werden kann – sowohl für den einzelnen als auch für die gesamte Familie oder die Klasse.

Wer mit oder ohne Leistungsdruck körperliche Betätigung mit Spaß in Gemeinschaft erleben will, wird beim Rodeln voll auf seine Rechnung kommen.

WELCHE RODELN GIBT ES?

1. NATURBAHNRODELN

- 1.1. Niedere Rodeln: a) Sport- u. Rennrodel (werden bei Rennen verwendet)
 b) Volksrodel (Tietze)
- 1.2. Hohe Rodeln: a) Tourenrodel (werden bei Rennen verwendet)
 b) Bockrodel

2. KUNSTBAHNRODELN

- 2.1. Werden nur auf Kunsteisbahnen verwendet (z.B. Igls)

3. VERSCHIEDENEN GERÄTE AUS PLASTIK

- 3.1. Sind für den Einsatz mit Schulklassen nicht zu empfehlen.
Einsatz nur auf Rodelwiesen.

RATSCHLÄGE FÜR RODLER

Kriterien beim Ankauf der Rodel, Ausrüstung und Kleidung:

Beim Kauf der Rodel ist man durch das Fachpersonal in Sportgeschäften sicherlich gut beraten. Als Familienrodel eignet sich sicherlich eine Bockrodel (es kann auch ein Kindersitz montiert werden) bzw. eine Tourenrodel (für den Freizeit- und Wettkampfbereich verwend- und bereits lenkbar). Sport- und Rennrodeln sind schwerer und teurer als Bock-, Volks- und Tourenrodeln und werden ausschließlich für den Wettkampfsport verwendet.

Ausrüstung und Kleidung müssen bestimmte Grundbedingungen und spezifische Erfordernisse des Rodelsports erfüllen:

- Schutz vor Verletzungen
- Schutz vor Kälte
- Zweckmäßigkeit (die Ausrüstung muss derart beschaffen sein, dass sie den Rodler bei der Ausübung des Sports nicht behindert und seine Bewegungen nicht einschränkt)
- geringer Luftwiderstand
- ausreichend warme, feste und wasserdichte Winterstiefel oder Schuhe.

Nach Möglichkeit sollen die Schuhsohlen mit Bremshilfen (Schrauben oder Spikes)

versehen sein. Gamaschen verhindern wirksam das Eindringen von Schnee in die Schuhe.

Übrigens: Ein Skianzug eignet sich nicht nur zum Skilaufen, sondern genauso gut auch zum Rodeln.

Die Rodel ist vielfach das erste Sportgerät, mit dem Kinder in Berührung kommen. Gut eingepackt in Kälteschutz werden Kleinkinder von ihren Eltern auf einer Rodel durch die winterliche Landschaft gezogen. Rodeln mit Kufen fahren meist besser auf Bahnen und Wegen, Plastikbobs eignen sich eher zum Rutschen im Tiefschnee.

Beim Rodelbau unterscheiden wir grundsätzlich zwei Arten von Rodeln:

1. **Volksrodel (Tietze) und Bockrodel:** Die Kufen und Holme sind fest miteinander verbunden. Bei diesen Rodeln sind die Kufen waagrecht zum Schnee gelagert. Gelenkt wird mit dem Abbremsen auf einer Fußseite.
2. **Touren-, Sport- und Rennrodel:** Diese Rodeln haben leicht schräggestellte Kufen. Die Füße (Metall oder Holz) sind beweglich in die Kufen eingesetzt und die Holme sind nicht an den Kufen fixiert. Dadurch kann man die Rodel durch verschiedene Schrägstellungen der Kufen in die gewünschte Richtung leiten.

Aufbewahrung der Rodel:

Hiefür gelten die folgenden Regeln:

- Schienen einwachsen, damit sie nicht rosten;
- Schienenverschraubung lockern oder die Schiene ganz abschrauben;
- die Rodel am besten in einem Lattenregal auf die Kufen stellen;
- Aufbewahrung nur in einem normal beheizten und trockenen Raum;
- die Rodel niemals an einen Heizkörper lehnen.

ALLGEMEINE RODLER – REGELN

In den meisten Fällen erfolgt der Aufstieg vom Ausgangspunkt zum Start der Rodelabfahrt über die Bahn selbst, was eine gewisse Gefahr in sich birgt. Auf solchen Bahnen ist daher beim Aufstieg auf talwärts fahrende Rodler als auch bei der Abfahrt auf bergwärts wandernde Fußgänger, auffahrende Autos der Jagd- und Forstbehörde oder Fiaker (in Fremdenverkehrsgebieten) zu achten.

Rücksicht ist aber auch auf alle anderen Rodler zu nehmen und hierbei nochmals besonders auf die Kinder.

Rodler mit sportlichen Ambitionen sollten mit ihren Sport- oder Rennrodeln daher niemals solche Bahnen für ihr Training benutzen, sondern ausschließlich für Wettkämpfe geeignete und gesperrte Rodelbahnen mit getrenntem Aufstieg.

WERTVOLLE TIPPS BEIM RODELN MIT SCHULKLASSEN

- ✚ Aufstieg: Geht man in Gruppen auf einer Rodelbahn, sollten alle die gleiche Seite wählen. Abwärts fahrende Rodler können viel leichter ausweichen. Beim Aufstieg sollen sich die Kinder den Verlauf der Strecke einprägen, um auch gefährliche Kurvenkombinationen im Kopf zu haben.
- ✚ Nach Möglichkeit sollten die Rodeln auf den Schultern zum Start getragen werden. Sehr oft passiert es, dass aufsteigende Gruppen, wenn ein Rodler von oben kommt, zwar selbst die Rodelbahn seitlich verlassen, aber ihre Rodel in der Bahn liegen lassen.
- ✚ Aufwärmen vor dem Start ist anzuraten.
- ✚ Vor dem Start soll kontrolliert werden, ob der Riemen richtig eingehängt ist. Auch die Kontrolle, ob alle Taschen der Kleidung geschlossen sind, ist wichtig.
- ✚ Beim sehr beliebten Doppelsitzerrodeln ist darauf zu achten, dass der kleinere Rodler hinten sitzt. Auf einer Fahrt mit Erwachsenen sollten Kinder hinten sitzen. Fahren Kinder alleine, dann vor den Eltern fahren. Bei Kindern wird das Tragen eines Helmes empfohlen.
- ✚ Kleidung:
Anliegende Kleidung, dicke Handschuhe, schweißaufsaugende Unterwäsche und vor allem **gutes Schuhwerk** wird empfohlen.
- ✚ Rodel:
Ein Check zu Saisonbeginn wird angeraten (Kufen, Schienen, Riemen, Sitz).
Abstimmung: Größe der Rodel und Körpergröße.
- ✚ Fahrweise:
In Gruppen Abstand halten. Vor Kurven und Bodenwellen unbedingt Tempo reduzieren. Durch Schuhe, welche mit Bremsvorrichtungen (Schrauben bzw. Spikes) versehen sind, oder durch das Anheben der Rodel im vorderen Bereich kann eine um vieles verbesserte Bremswirkung erzielt werden.
Beim Rodeln mit Schulklassen sollte am Anfang und Ende der Gruppe eine Lehr- oder Begleitperson rodeln.
- ✚ Der Lehrer soll die Schüler anhalten, beim Rodeln vor Kurven oder nicht einsehbaren Abschnitten mit „Hopp!“ zu rufen, um aufwärts gehende Personen zu warnen.

- ✚ Zu einem gelungenen Rodelnachmittag gehört es auch, dass der Lehrer die Beschaffenheit (momentaner Zustand) der Rodelbahn bzw. deren Eigenheiten kennt.
- ✚ Um die Sicherheit zu erhöhen wird empfohlen, im Ziel eine Hinweistafel mit der Aufschrift „Achtung, hier rodeln Kinder!“ oder etwas Ähnliches anzubringen. Auch ein quergelegter Ast soll eventuell auffahrende Jäger oder Förster warnen, dass sich jemand auf der Rodelbahn befindet.

RODEL – INFO – HOTLINE

Sollten Sie als Lehrer Rodeltage oder Rodelnachmittage mit Ihrer Klasse oder Schule planen oder auch ein Schülerrodelrennen veranstalten wollen, nach geeigneten Rodelbahnen suchen oder Informationen verschiedenster Art über die Sportart Rodeln benötigen, können Sie sich an folgende Kontaktadressen wenden:

Wolfgang Haslwanger, Bahnstraße 8, 6401 Inzing
Tel/Fax 05238/88132 oder 0676/3192400, E-Mail: w.haslwanger@tsn.at

oder über die

Sporthauptschule Reichenau, Burgh.-Breitner-Str. 20-22, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/344475, Fax: 0512/344475-4
E-Mail: direktion@hs-reichenau.tsn.at

Tiroler Rodelverband
Haus des Sports – Stadionstraße 1
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/397979, Fax: 0512/397675
E-Mail: office@tiroler-rodelverband.at
www.tiroler-rodelverband.at

Es würde mich freuen, wenn sich Ihre Schülerinnen und Schüler und Sie bei einem der nächsten Rodelpartien so fühlen würden, wie der „Rodelmaxi“.

