

Langläufer können jetzt auf Räder umsteigen

Eine Testfahrt im hügeligen Gelände zeigt: Wer Skikes anschnallt, braucht Ausdauer

VON SABINE OLFF



Der sanfte Wecker

Das kennt wohl jeder: Der Wecker reißt einen aus dem Tiefschlaf. Der Schädel brummt. An klare Gedanken ist nicht zu denken. Die Joggingrunde vor dem Frühstück wird gestrichen. Denn nicht nur ein voller Bauch, auch ein trüber Kopf trainiert nicht gern.

Für einen sanften Start sorgt der **Schlafphasenwecker aXbo**. Der weckt zum optimalen Zeitpunkt: In der Schlafphase, die dem Wachzustand am nächsten kommt. Dank Bewegungsmelder am Handgelenk erkennt der Wecker, in welcher Schlafphase man sich befindet. Geweckt wird in einem halbstündigen Zeitfenster vor der eingestellten Weckzeit. Das klingt unglaublich, klappte aber beim Test. Für **349 Franken** gibts den aXbo in einem Set für zwei Personen. (JL) www.gutenmorgen.ch



Der clevere Fitness-Ball

Der **Ballooning-Ball** sieht aus wie ein Rugby-Ball, ist leicht wie ein Ballon und hält einen Druck von 100 Kilos aus. Das neue Fitnessgerät kostet knapp **30 Franken**. Es lässt sich drücken, mit Händen, Knien, Füßen und Beinen. Die Übungen mit dem Ball sind effektiver als ohne Gerät. Trainiert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht.

Die korrekte Ausführung der Übungen ist nicht ganz einfach, es lohnt sich, die Videos auf der Website anzuschauen. Pilates-Jüngerinnen könnten an diesem Oval durchaus Gefallen finden. Und sollte der Spass am Ballooning-Ball einst nachlassen, taugt er auch als Kinderspielzeug. (LUC)

www.ballooning-ball.com

Mit den Skikes gehe es über Stock und Stein, über Waldwege, Schotterstrassen oder Wiesen, sagt Daniel Grab vom World Inline Center in Schindellegi. «Skiken ist wie Langlaufen ohne Schnee. Das wird ein neuer Trend, mindestens so erfolgreich wie Nordic Walking.» Grab ist kaum zu stoppen, wenn er von seinem neusten Sportgerät erzählt. Der Enthusiasmus macht skeptisch. Und so rückt die SonntagsZeitung zum Skike-Test nach Schindellegi aus.

Die Skikes sehen aus wie der Geländewagen unter den Inlineskates. Zwei luftgefüllte Profilreifen mit einem Durchmesser von 15 Zentimetern werden über eine Schiene aus gehärtetem Aluminium miteinander verbunden. Darauf ist eine Art Snowboardbindung montiert, in die der Fahrer mit jedem Schuh, am besten mit einem leichten hohen Trekkingschuh, einsteigen kann.

Auf Höhe der Fesseln ist am Bindungsschaft die Bremsplatte aus Messing angebracht. Wie ein umgekehrtes «V» wacht sie über das Hinterrad. Durch eine einfache Gewichtsverlagerung soll sich die Bremse nach unten drücken lassen und so den Geländeroller zum Stillstand bringen.

Genug Theorie. Oberhalb von Schindellegi stehe ich am Anfang eines leicht ansteigenden Waldweges. Die gelben Skikes unter den Füßen, ein etwa bis zur Schulter reichender Nordic-Walking-Stock in jeder Hand, den Velohelm auf dem Kopf. Vor mir eine Mischung aus Erde und Schotter. Mit normalen Inlineskates käme ich hier nie voran.

Langsam wird aus dem Tippeln ein Schlittschuhschritt

Doch auch mit den Skikes ist die Fortbewegung zu Beginn etwas mühsam. Ich muss zunächst das Gleichgewicht finden und ein Gefühl für die etwa 0,75 Meter langen und 1,9 Kilogramm schweren Gefährte entwickeln. Ich tipple mich, die Füße in V-Stellung, vorsichtig voran, die Stöcke dienen mir als Stütze.



Skiken im Wald: Schlittschuhschritte und Stockeinsatz

FOTO: JANINE NUBER

Peu à peu wird aus dem Tippeln ein Schlittschuhschritt mit Stockeinsatz auf dem rechten Bein, so wie beim Langlaufen in der Skatingtechnik. Nach 15 Minuten skike ich dynamisch den Weg hinauf, Schrittwechsel inklusive. Es macht Spass. Plötzlich wird der Untergrund matschig. Die Skikes kommen ins Stocken – als würde man mit den Skating-Ski in Sulzschnee fahren. Skiken ist tatsächlich wie Langlaufen ohne Schnee. Und genauso anstrengend.

Neueinsteiger können die Fahrtechnik in Kursen lernen

Steht das Skiken dem Langlaufen auch beim Bergabfahren in nichts nach? Zum Glück nicht. Die Bremsen der Skikes funktionieren – zumindest auf der leichten Testabfahrt – einwandfrei.

Laut Skike-Vertreiber Grab können Anfänger, die noch nie auf Langlauf-Ski gestanden haben, in einem 90-minütigen Kurs die Basics im Skiken erlernen. Je hügeliger das Gelände ist, desto anspruchsvoller wird es. Ein Paar Skikes kostet **449 Franken**, die Kinderversion **379 Franken**.

Fazit: Skiken ist ein ideales Ausdauer- und Ganzkörpertraining mitten in der Natur. Das Potenzial zum Trendsport ist da. Allerdings muss auch fürs Skiken eine gewisse Wegqualität gegeben sein. Beispielsweise kann einem eine gewölbte Grasnarbe in der Mitte des Weges den Spass schon gründlich verderben.

www.skike.com
www.nordic-skike.ch

DIE SKIKE-STORY

Der Erfinder der Skikes ist Otto Eder aus Österreich. Eder war es leid, mit den Inlineskates nur auf geteerten Wegen fahren zu können. Er kreierte ein paar geländegängige Inlineskates, die sich zudem sicher bremsen lassen, und taufte sie «Skike» – basierend auf den Worten Skilanglauf und Bike.

Immer wieder hoch und nieder

Das neue Schweizer Ballspiel WhipFlipp hat einen hohen Spassfaktor

Eine kleine Plane mit zwei Griffen, vier Noppen, ein Ball – und etwas Platz. Mehr braucht es nicht für WhipFlipp, ein neues Schweizer Ballspiel mit grossem Fun-Potenzial. Im Nu hat man kapiert, wie WhipFlipp funktioniert: Mit den Händen hält man die Plane, Griffe zusammen, der Ball liegt ruhend darin. Und dann: Mit Elan reißt man die Plane nach oben (whip!) und dann auseinander (flipp!) und schleudert den Ball hoch in die Luft.

Dann staunt man. 10, 20, 30 Meter hoch fliegt der Ball, falls die Technik stimmt. Ganz überlisteten kann man die Physik allerdings nicht; irgendwann kommt der Ball runter, und dann sollte man ihn mit der Plane wieder fangen. Hier wird das Spiel wirklich spannend. Die Plane lässt sich in



WhipFlipp-Spieler: Hochschleudern und auffangen

verschiedene Fangtaschen verformen, mittlerweile existieren schon 15 offizielle Versionen, laufend werden neue erfunden. Der geschickte Spieler mutiert so beim

Fangen zum Jongleur, das Spiel zur Akrobatiknummer.

Spielen kann man WhipFlipp alleine, zu zweit und überall, wo Platz ist, am besten auf einer Wie-

se. Ähnlich wie beim Frisbee werfen sich die Spieler den Ball zu und versuchen ihn kunstvoll zu fangen. Schon existiert auch ein Teamwettkampf («Seesaw»), bei dem es darum geht, den Ball ins gegnerische Feld zu platzieren. Besonders gelungene Fangaktionen werden extra belohnt.

WhipFlipp wurde vom Aargauer Tüftler Egon Alraun entwickelt; produziert wird das Sportgerät in Gebenstorf. Rund 2500 Geräte hat Alraun nach eigenen Angaben bisher verkauft, vor allem durch Mund-zu-Mund-Propaganda.

Das Einsteiger-Modell kostet **39.90 Franken**, das Modell für Fortgeschrittene **89.90 Franken**, das Profimodell gar **129.90 Franken**. (NW)

www.whipflipp.ch; WhipFlipp im TV: Mo, 23.4., 22.20 Uhr, SF 1

Ein Fitnesscenter auf zwei Rädern

Mit Bodybuddy schwitzen Stepperfans jetzt im Freien



Auf den ersten Blick sieht der **Bodybuddy** aus wie ein Velo ohne Sattel. Oder wie ein Stepper, wie man ihn aus dem Fitnesscenter kennt, einfach mit Rädern. Letztlich ist er beides. Das Verlockende: Mit dem **4100 Franken** teuren Bodybuddy können Stepperfans ihr Workout nun im Freien durchführen. Künftig wird man Streetstepper vermutlich überall dort antreffen, wo heute an Wo-

chenenden Inlineskater oder Velofahrer ihre Runden drehen. Mit einer Velovignette ist der Bodybuddy offiziell strassentauglich.

Aufgepasst: Allzu ruppige Steigungen schafft der Streetstepper nicht. Als Alltagsgefährte in der Stadt eignet sich der Bodybuddy nur bedingt – ein Velo mit Sattel ist weniger anstrengend und bequemer. (NW)

www.streetstepper.com