

# Partnerschaft mit Pro-Rider Simon Deussen

Es freut uns sehr, dass wir eine Partnerschaft mit einem Pro-Rider eingehen konnten. Simon Deussen hat sich bereiterklärt für und mit uns den Freeskate-Sport in der Schweiz weiter voranzutreiben. Simon Deussen arbeitet als Selbständiger Physiotherapeut in seiner Praxis PhysioVision in Zürich und sieht das Freeskaten nicht nur von der sportlichen, sondern auch von der therapeutischen Seite. Wir sind immer wieder beeindruckt von seinem Level und Enthusiasmus für den Sport. Für uns ist die Partnerschaft ein Glücksfall und wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei Ihm für den Einsatz und alles was er für den Sport macht bedanken.

Im Interview gibt Simon einige Informationen über sich und den Freeskate-Sport von sich.

## **Simon, du hast die Freeskates wie kein anderer in der Schweiz im Griff. Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?**

„Vor zwei Jahren hatte ich eine schlaflose Nacht und habe mich auf Youtube über neue Technologien wie E-Mobility informiert. Beim Durchklicken bin ich über die Youtube-Seite von Braille Skateboarding auf ein Video von Freeskater Isamu Yamamoto weitergeleitet worden. Da sah ich die Freeskates zum ersten Mal und es hat mich einfach «geflashed» und ich musste mir die Teile direkt in derselben Nacht aus Asien bestellen.“

## **Was denkst du ist die wichtigste Eigenschaft, welche ein/e Freeskater/in mitbringen sollte?**

„Es ist schwierig nur eine Eigenschaft hervorzuheben. Das Freeskaten beinhaltet so viele unterschiedliche Aspekte wie kaum eine andere Sportart auf Rollen. Sicherlich wichtig sind Koordination, Balance, Mut und viel Geduld. Das spezielle am Freeskaten ist die Tatsache, dass man seitlich fährt, es keine Befestigung gibt, kein freies Bein zum Gas geben oder Bremsen und das es zwei einzelne Skates sind, die auch noch eine schräge Achse haben. Dies macht es insbesondere neuronal, also für die Umsetzung im Gehirn so anspruchsvoll. Unter anderem ist es auch deshalb so schwer den Start mit den Freeskates zu machen, da man einen Bewegungsablauf koordinieren muss, welcher zuvor noch nie gemacht wurde.“

*Dies braucht dann auch Durchsetzungsvermögen, damit man nicht zu früh aufgibt. Körperlich braucht es zudem Ausdauerkraft und man rekrutiert ganz viele Muskeln im Unterschenkel, die man vorher noch nie gespürt hat. Diese zahlreichen Muskeln werden bei keiner anderen Sportart so belastet. Auch hierdurch ist das Freeskaten aus therapeutischer Sicht sehr interessant z.B. für ein funktionelles und gezieltes Meniskustraining. Die Kombination aus belasteter Beugung, Streckung und Rotation begünstigt den Aufbau von Muskeln rund um den Meniskus.“*

## **Was fasziniert dich an diesem Sport so sehr?**

„Was mich am Freeskaten so fasziniert ist die Tatsache, dass es extrem schwer ist. Ich finde heutzutage wird einem das Leben überall leicht gemacht. Die Mobiltelefone, Computer und Autos sind «smart» und der ganze Alltag soll nur noch ohne grossen Widerstand bewältigt werden, was sich dann auf die Gesundheit auswirkt. Bei den Freeskates ist dies anders. Sie sind schwer zu lernen, aber wenn man die Skates einmal beherrscht, lassen Sie einem nicht mehr los. Die Lernkurve beim Freeskaten ist sehr lange. Man hat nie ausgelernt und findet immer wieder kreative Möglichkeiten die Skates einzusetzen. Die Freiheit beim Skaten ist dann fast grenzenlos. Die Tatsache, dass man zwei Skates hat bringt viel mehr Möglichkeiten für Tricks. Man kann die Umgebung super einbeziehen und dadurch ergeben sich viele Variationen. Da die Sportart noch sehr jung ist hat man auch die Chance eigene Tricks zu kreieren und diesen einen Namen zu geben. In der nahen Zukunft werden wir als Freeskate-Community einen Trick-Stammbaum erstellen, um so die Tricks zu vereinheitlichen und zu bewerten“



Abbildung 1: Simon am Skaten

## **Hast du einige Tipps für Anfänger oder Fortgeschrittene, die dir spontan in den Sinn kommen?**

„Für Anfänger ist sicher wichtig, dass sie einen langen Atem haben. Ich kann von meiner Seite aus nur sagen, dass es sich lohnt dranzubleiben. Es ist empfehlenswert, bevor man mit den Freeskates startet, ein paar Tutorial-Videos auf Youtube anzuschauen. Dies kann den Prozess beschleunigen. Auch Fortgeschrittenen kann ich die Tutorial-Videos auf Youtube empfehlen. Dort findet man viel Content zu neuen Tricks und kann diese als kreative Hilfestellung nutzen. Schliesst euch zusammen und fährt gemeinsam, das motiviert und macht riesige Freude“

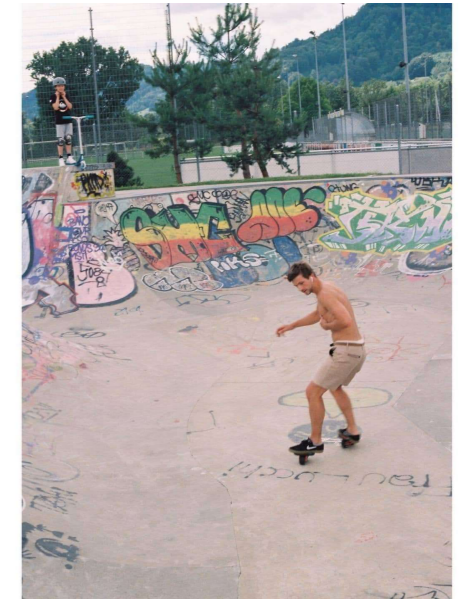


Abbildung 2: Skatepark Sihlcity Zürich

## **Gibt es ein aussergewöhnliches Ziel, welches du mit dem Freeskate-Sport erreichen willst?**

„Mein Ziel ist die Begeisterung weiterzugeben, welche ich selber beim Freeskaten erfahre. Wenn ich mit den Freeskates unterwegs bin, bleiben fast alle Leute stehen, egal ob jung oder alt. Sie quatschen mit dir, Grinsen oder Klatschen. Diese Freude von anderen Leuten auf der Strasse zu sehen ist extrem schön, denn für mich gibt es kaum etwas schöneres als «Freude zu teilen!» Mein Wunsch wäre, dass sich die Community in der Schweiz und weltweit weiterentwickelt, sodass sich irgendwann eine Competition ergibt. Mit dieser würde sich dann der Sport weiterentwickeln. Dabei geht es mir weniger darum zu zeigen, dass jemand besser ist als der andere, sondern eher darum, dass man voneinander lernt und sich gegenseitig inspiriert und das Freeskaten auf ein neues Level bringt.“

Vielen Dank Simon