

## Inline-Skating



Inline-Skating bietet viele Möglichkeiten, den Sportunterricht mit Spiel und Spass attraktiv zu gestalten.

Curve runs, pirouettes, jumps, trick riding and inline hockey make inline skating an extremely interesting and varied lesson content. Coordinated skills are addressed and improved, the condition can be promoted in a joint-friendly way.

### Important

- Tape light-reflective strips to the skates at the back and front. At night, carry a white light shining to the front and a red light shining to the back that can be easily seen. This can be attached to the clothing.
- Only ride on traffic-free squares, on sidewalks, pedestrian and bicycle paths.
- Ride on side streets with low traffic volume only if there is a lack of sidewalks, as well as pedestrian and bicycle paths along the road.
- Respect the signal "prohibition for vehicle-like devices" and respect the "prohibition for pedestrians"
- Brakes and "crumple zone" are an important part of accident prevention! Make sure elbow and knee pads are stocked.



## Pictures related to: basics, riding, curves, crashing, braking, technique, row pictures

**10' Schonerrafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)**  
Du läufst zwischen Start und Ausstiegsposition hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem gegippten Beinen deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.

**10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen**  
→ Ziel: Kontrolle Helm, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.

**15' Einführung Positionen im Stand**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor.  
2. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen.  
3. In der Ready-Position Augen schließen.  
4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.  
5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.  
6. Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

**Positionen im langsamen Fahren**  
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.  
2. Tatzeloze.

**3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).**  
1. Brengen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.

**3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).**  
1. Brengen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.

**3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).**  
1. Brengen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.

**15' Swizzle (Aufbaureihe)**  
1. Swizzle (leibhaftig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.  
2. X-Beine, O-Beine.

**15' Anwendungs:**  
bewusst sich mittels Swizzle anstellen, wird es zum Kopf.

**Zeit Hauptteil**  
**5'** 1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Erdform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?

**20'** 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position (4-6) Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position. Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.  
2. Knie-Standard-Fahren.  
3. Formstabil (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter wie bei Übung 2.  
4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück; Becken hochziehen; weiter wie bei Übung 2.  
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.  
6. Rufen in Ready-Position (0-6): sobald Skates Sturzzone (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) betreten, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2).  
7. Rufen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie, dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.  
8. Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.  
9. Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schoner zu gleiten.

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
Hilfe mit Anlauf auf eine Markierung vor. Sobald du

**Arbeitsblatt 4. Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

(leibhaftig, «Flieger», gekreuzte Beine usw.)  
2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ...  
Dehnpotion 15 Sekunden halten.

**Zeit Hauptteil**  
**5'** **Skateschritt**  
**Skateschritt 1 Gehen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der  
4. Wiederholung von Punkt 3.  
5. Skateschritt 2 Rollen  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.  
4. Der Abstossfuss halb-  
5. Skateschritt 3 Gleiten  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.  
4. Der Abstossfuss halb-  
10' **Endform üben**  
Übung 3: Langes fahren.  
Wer braucht im vorletzten Abstrich, um von A nach B zu gelangen?  
Übung 4: Würfel-Sprint.  
Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl.  
10' **Amennducken**  
Häuserfall - du darfst es registriert werden, wenn sie die richtige Voransetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
Arbeitsblätter 2/3  
**Heel-Stop**  
1. Ready-Position.  
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.  
5. Geäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Geäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Aufs-WC absitzen.  
6. Bremsbein rechnerisch bestmögliche Position einnehmen und tiefgehen.  
7. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
9. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Rufe ich mich am sichersten?  
10. 5. Jaskanten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskanten. Die Lehrperson stellt Endzone.

**Übungsablauf**  
Heel-Stop  
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
2. Geisse Bewegung im Fahren vor.  
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeig die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
5. Pausen alle 30 Sekunden.  
6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
7. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Rufe ich mich am sichersten?  
8. 5. Jaskanten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskanten. Die Lehrperson stellt Endzone.

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
Arbeitsblätter 2/3  
**Heel-Stop**  
1. Ready-Position.  
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.  
5. Geäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Geäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Aufs-WC absitzen.  
6. Bremsbein rechnerisch bestmögliche Position einnehmen und tiefgehen.  
7. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
9. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Rufe ich mich am sichersten?  
10. 5. Jaskanten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskanten. Die Lehrperson stellt Endzone.

**Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Zeit Hauptteil**  
**25'** **Karrevorgänge**  
**Technikbeschreibung**  
1. Start in der Ready-Position.  
2. Rollen vor.  
3. Scheren.  
4. Blick in meine Fahrrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.  
5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.  
6. Weiterfahren in Ready-Position.  
**Übungen**  
1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.  
2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.  
3. Karrevorgänge 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
4. Gefahrenquellen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwärtsschichte, Risse im Belag usw.  
5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
6. mit Beinen ledern, scheren.  
7. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthülle ist Voraussetzung.  
8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
9. Karreninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
10. Treppen: - vordere absteigen - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.  
**15'** **Testparcours**  
Karrevorgänge 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
3. Umfahren von Hindernissen.  
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
**Kopf aufrecht, Blick gerades**  
**Oberkörper in leichter Vorlage**  
**Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte**  
**Knie leicht gebeugt**  
**Beine schulterbreit geöffnet**  
**Füsse parallel**  
**Ready-Position**  
**Scherposition**  
**Bemerkung:** Durch das Einnehmen der Ready-Position soll der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stürzest.  
**Karrevorgänge im Stand ausführen**  
Beugen Strecken  
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
Drehen links  
Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.  
Drehen rechts  
Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.

The Safety Tool was developed as part of Reto and Rainer Langenegger's gymnastics teacher diploma thesis in collaboration with Jugend+Sport

see also: SISA Switzerland. Inline skating binding [www.inlineinstruktoren.ch](http://www.inlineinstruktoren.ch)