

## 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 stockinged.



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

**10' Schonerteafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)**  
Du läufst zwischen Start und Ausstiegszeitpunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreicht, ziehst du ein Paar Schöner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter den gegipften 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 Hölz, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

**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. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen.  
7. In der Ready-Position Augen schliessen.  
8. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.  
9. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

**15' Swizzle (Aufbaureihe)**  
1. Swizzle (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.

**15' Anwendungs-Übungen**  
bewusst sich mittels Swizzle orientieren, wird es zum Kopf.

**Zeit Hauptteil**  
**Schürzen**  
1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Swizzle macht. Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Hasen)?

**20'**  
1. Sturz Erdform: Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wies, ...).  
2. Technik-Aufbaureihe Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren.  
3. Fersenteif (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
4. Ready-Position (Gegläsch): Schüler tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück, Becken hochziehen; weiter vor bei Übung 2.  
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.  
6. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Skates (Matte, Wies, weiche Unterlage, ...) landen, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2).  
7. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie, Schenkel, dann Hand, dann Kopf.  
8. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie, Schenkel, dann Hand, dann Kopf.

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

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

**15' Skateschritt**  
Skateschritt 1 Gehen  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.  
4. Den Abstoppschwung halb-

**Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.  
4. Den Abstoppschwung halb-

**Endform üben**  
Übung 3: Langes fahren. Wer braucht im vorgegebenen Abstand, um von A nach B zu gelangen?  
Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw.

**Arbeitsblatt 3**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**20' Anwendung**  
Häuserfall - du darfst du registriert werden, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**2. Schussvorbeigehen**  
Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

**15 Sekunden halten.**

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
Technikbeschreibung  
Arbeitsblätter 2/3  
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. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.  
6. Bremsbein rechnerisch beschleunigen und tieflegen: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.  
7. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehre (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren.  
9. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
10. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschiedenere Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
11. Fuss über Ball führen.  
12. Fuss über Ball führen.

**Übungsablauf**  
Heel-Stop  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Ganze 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 gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschiedenere Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
5. Fuss über Ball führen.  
6. Fuss über Ball führen.

**T-Stop (fortgeschritten):**  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu drück vorbeizugehen. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
3. Fuss über Ball führen.  
4. Fuss über Ball führen.

**Beim Bremsen**  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**Übung 1:** Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kauft euch an den Hüften.  
**Übung 2:** Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
**Übung 3:** Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

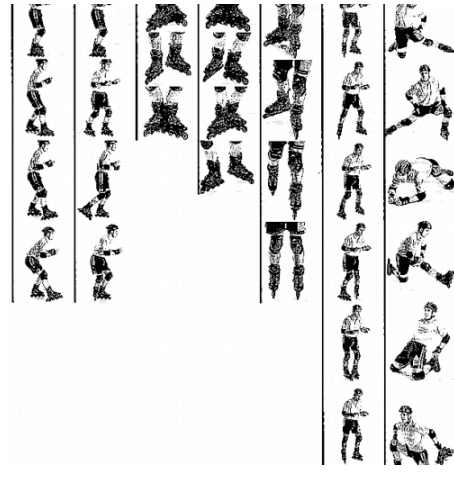
**25' Hauptteil**  
Technikbeschreibung  
1. Start in der Ready-Position.  
2. Rollen vor.  
3. Scheren.  
4. Blick in meine Fahrrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.  
5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.  
6. Weiterfahren in Ready-Position.

**Übungen**  
1. Vorgehen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.  
2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.  
3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
4. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschichte, Risse im Belag usw.  
5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
6. Gefährtenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschichte, Risse im Belag usw.  
7. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
8. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
9. Umfahren von Hindernissen.  
10. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
11. Kopf aufrecht, Blick geradeaus.  
12. Oberkörper in leichter Vorlage.  
13. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte.  
14. Knie leicht gebeugt.  
15. Beine schulterbreit geöffnet.  
16. Füsse parallel.  
17. Ready-Position.  
18. Scherposition.

**Beim Bremsen**  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**Beugen Strecken**  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**Drehen links Drehen rechts**  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der



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)