

## 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 Ausstiegsgerüst 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 gegipfelten 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 Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

**15' Einführung Positionen im Stand**  
 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. (Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach Hilfe: eine Wand mit Knie, Zehen und Nase berühren).  
 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 Schenkelposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

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

**3' Kernbewegungen im Stand**  
 1. Beugen - Strecken  
 2. X-Beine, O-Beine.  
 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).  
 4. Auf vordere Rolle - kippen.  
 5. Drehen.  
 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.

**3' Seilsitz (Aufbaureihe)**  
 1. Seilsitz (einbeinlig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf der Innenseite nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein anmuskulierenden Hochziehen wird das abge-spannte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt.  
 2. Seilsitz (beibeinlig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
 3. Doppel-Seilsitz (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innenseiten auf die Aussenseiten.  
 → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

**15' Anwendungs-**  
 bewegt sich mittels Seilsitz anstehen, wird es zum Kopf

**Zeit Hauptteil**  
**30' Stürzen**  
 1. Fangen und Erlösen  
 2. Sturz Endform  
 3. Technik-Aufbaureihe  
 4. Wer rutscht am weitesten?  
 5. Wer gleitet am weitesten?  
 6. Wer gleitet am weitesten?  
 7. Wer gleitet am weitesten?  
 8. Wer gleitet am weitesten?

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

**Zeit Hauptteil**  
**5' Skateschritt**  
 Skateschritt 1 Gehen  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mittelschrittlinie des belasteten Fusses absetzen.  
 4. Wiederholung von Punkt 3.  
 Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.  
 Skateschritt 2 Rollen  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Abstossfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 Skateschritt 3 Gleiten  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Abstossfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 Endform üben  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Abstossfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 Anwendung  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Abstossfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

**25' Hauptteil**  
 Technikbeschreibung  
 1. Start in der Ready-Position.  
 2. Rollen vor.  
 3. Scheren.  
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichung dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.  
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.  
 6. Weiterfahren in Ready-Position.  
 Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.  
 Übungen  
 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du bist 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.  
 3. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
 mit Beinen ledern, scheren.  
 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhauptheile ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 → Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.  
 5. Treppen: - vortwärts absteigen - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.  
 15' Testparcours  
 Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 3. Umfahren von Hindernissen  
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
 Kopf aufrecht, Blick geradeaus  
 Oberkörper in leichter Vorlage  
 Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte  
 Knie leicht gebeugt  
 Beine schulterbreit geöffnet  
 Füsse parallel  
 Ready-Position  
 Schenkelposition  
 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 stürzt.  
 Kernbewegungen im Stand ausführen  
 Beugen Strecken  
 Drehen links Drehen rechts  
 Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 Füsse bleiben parallel.  
 Bemerkung: Jede Brems-technik erst Übungen 1 und 2 beüben. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es wird nicht möglich, beide.

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)