

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 erreicht, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem gegängelten Bein 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.
 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.
 6. Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
 1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.
 2. Tatzelrunde.
 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.
 7. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

15' Anwendung:
 bewegt sich mittels Stützlinie anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht.
 2. Sturz Erdrollen: Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 3. Technik-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler tief gehen in Hocke, Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position. Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.
 5. 3. Fernsturz (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten.
 6. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Stakes, Sturzzone (Matte, Wiese, 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): Stützposition einnehmen, zuerst auf achten. Wer gleitet am weitesten?
 Bemerkung: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

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

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
Skateschritt 1 Gehen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mittellinie des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 6. Übung 2: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.
 7. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

10' Endform üben
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

10' Anmendensinn
 Häufigerfall – du darfst es registrieren, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

25' Hauptteil
25' Kurvenfahren
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in neue Fahrtrichtung, Gleichschaltrung des Oberkörpers zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.
 8. Übung 1: Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.
 9. Übung 2: Zu zweit: Du fährst los, auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.
 10. Übung 3: Kurvenpaucous 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 11. Übung 4: 3. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 12. Übung 5: 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 13. Übung 6: mit Beinen ledern, scheren.
 14. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkingschleife ist Voraussetzung.
 15. Übung 7: Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 16. Übung 8: → Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 17. Übung 9: 5. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.
 18. Übung 10: 3. Umfahren von Hindernissen
 19. Übung 11: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 20. Übung 12: Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 21. Übung 13: Oberkörper in leichter Vorlage
 22. Übung 14: Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 23. Übung 15: Knie leicht gebeugt
 24. Übung 16: Beine schulterbreit geöffnet
 25. Übung 17: Füsse parallel
 26. Übung 18: Ready-Position
 27. Übung 19: Schenkelposition
 28. 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.
 29. Übung 20: Kurvenbewegungen im Stand ausführen
 30. Übung 21: Beugen, Strecken, Abwechslungsweise hoch und tief gehen.
 31. Übung 22: Drehen links, Drehen rechts
 32. Übung 23: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen.
 33. Übung 24: Füsse bleiben parallel.
 34. Übung 25: Bemerkung: Jede Bremsmanöver mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, mehrere...

30' Hauptteil
30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgelenk des Bremsbeins anheben, bis Bremssattel Boden berührt.
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 7. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein I – Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. – Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 8. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
Übungsablauf
 Heel-Stop
 1. Vorzeigen-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 geschickt, zeigst du ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.
 7. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 8. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigst du ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 9. Füsse abklappen.
 10. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.
 3. Füsse abklappen.
 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Aufwand auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Richtig ich mich am sichersten?
 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt die Gruppe.
 6. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurücklegen. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überlegt an den nächsten Schüler.
 7. 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Aufwand auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Richtig ich mich am sichersten?
 8. Bemerkung: Jede Bremsmanöver mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, mehrere...

25' Hauptteil
25' Kurvenfahren
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in neue Fahrtrichtung, Gleichschaltrung des Oberkörpers zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.
 8. Übung 1: Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.
 9. Übung 2: Zu zweit: Du fährst los, auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.
 10. Übung 3: Kurvenpaucous 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 11. Übung 4: 3. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 12. Übung 5: 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 13. Übung 6: mit Beinen ledern, scheren.
 14. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkingschleife ist Voraussetzung.
 15. Übung 7: Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 16. Übung 8: → Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 17. Übung 9: 5. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.
 18. Übung 10: 3. Umfahren von Hindernissen
 19. Übung 11: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 20. Übung 12: Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 21. Übung 13: Oberkörper in leichter Vorlage
 22. Übung 14: Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 23. Übung 15: Knie leicht gebeugt
 24. Übung 16: Beine schulterbreit geöffnet
 25. Übung 17: Füsse parallel
 26. Übung 18: Ready-Position
 27. Übung 19: Schenkelposition
 28. 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.
 29. Übung 30: Kurvenbewegungen im Stand ausführen
 30. Übung 31: Beugen, Strecken, Abwechslungsweise hoch und tief gehen.
 31. Übung 32: Drehen links, Drehen rechts
 32. Übung 33: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen.
 33. Übung 34: Füsse bleiben parallel.
 34. Übung 35: Bemerkung: Jede Bremsmanöver mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, mehrere...

Source reference:
 Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright:
www.safetytool.ch www.bfu.ch erz[at]bfu.vh (erz[at]bfu[dot]vh)

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