

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

| | | |
|--|--|--|
| <p>10' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turmschnee) Du läufst zwischen Start und Ausstiegsstopp 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 geglätteten Boden deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.</p> | <p>ob du deine Schoner richtig angezogen hast. Als Hindernis unterwegs dienen Langknie, Schwedenkastenrolle oder Hürden, unter denen du durchkriechen musst. Bemerkung: Hüfte oder Halsplatz. → Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutz-ausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.</p> | <p>Arbeitsblatt 4. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. Drehposition 15 Sekunden halten.</p> |
| <p>10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen</p> | <p>→ Ziel: Kontrolle Hüfte, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner. Ihr macht nach. Im Kreis Schulter fassen; miteinander von A in V-Position wecheln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.</p> | <p>Zeit Hauptteil Skateschritt Skateschritt 1 Gehen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen. 4. Wiederholung von Punkt 3. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften. schnell langsam, Altkörper, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.</p> |
| <p>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).</p> | <p>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. → Ziel: Stabile Grund-stellungen erarbeiten.</p> | <p>25' Hauptteil Kurvefahren Technikbeschreibung 1. Start in der Ready-Position. 2. Rollen vor. 3. Scheren. 4. Blick in neue Fahrtrichtung. Gleichung 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 läßt die Technik für dich allein. 2. Zu zweit: Du läßt los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve. 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.</p> |
| <p>Positionen im langsamen Fahren 1. Zu zweit A stößt B in Ready-Position. 2. Tatzelrunde. 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand). 1. Brengen - Strecken 2. X-Beine, O-Beine. 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vorderste Rolle kippen. 5. Drehen. der Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein am nächsten Standbein hochziehen und das abge-sprockelte Bein auf der Innenkante wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt. vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten. → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.</p> | <p>3. Ball übergeben: zu zweit nebeneinander rollen und einen Ball weiterreichen. → Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen. 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen. Bemerkung: Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.</p> | <p>Übungen 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du läßt die Technik für dich allein. 2. Zu zweit: Du läßt los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve. 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 3. Gefährdungen: Gleichen, neue Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw. 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen. 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthalte ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren. mit Beinen ledern, scheren. 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthalte ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren. → Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen. 5. Treppen - vortreten absteigen - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.</p> |
| <p>15' Anwendungs- beweist sich mittels Sozialze → Ziel: Sperrbereichs vorantreiben.</p> | <p>10' Endform üben Übung 3: Langes fahren. Wer braucht im vorgegebenen Abstand, von von A nach B zu gelangen? Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl. 10 in = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und läuft die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw. Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren? 10' Anwendung Häuserfall - du darfst es registrieren, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.</p> | <p>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 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 stößt.</p> |
| <p>Zeit Hauptteil Schützen 1. Fangen und Erlösen kannst erlösen werden, indem ein anderer Schütze über dir einen Sozialze macht. Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen? 20' 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 Bremsklotz Boden berührt. 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen. 6. Bremsbein abdrehen und auflanden. 6. Bremsbein rechnerisch beistellen und tieferlegen: - 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. → Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situationen zu meistern. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).</p> | <p>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 Bremsklotz Boden berührt. 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen. 6. Bremsbein abdrehen und auflanden. 6. Bremsbein rechnerisch beistellen und tieferlegen: - 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. → Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situationen zu meistern. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).</p> | <p>15' Anwendungs- beweist sich mittels Sozialze → Ziel: Sperrbereichs vorantreiben.</p> |
| <p>3. Technik-Aufbaureihe Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. 1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor. 2. Knie-stand (4-6) Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position. Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich. 3. Fersenst. D-Gü. Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2. 4. Ready-Position (Geglättete Schuler: 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-Gü.) sobald Skates 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); Sturzposition einnehmen; zuerst auf Knie/Schoner gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen. Metzger: Gleiten wie auf Eisfläche. → Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schoner zu gleiten.</p> | <p>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 verschiebene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen. 6. Füsse abkl. über den Boden 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrze (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor. 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 Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurückgeben. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler. 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 Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone. Bemerkung: Jede Brems-technik erst Übungen 1 und 2 beüben. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es muss nicht alle, sondern...</p> | <p>Beugen Strecken Abwechslungsweise hoch und tief gehen. Drehen links Drehen rechts Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel. Bemerkung: Jede Brems-technik erst Übungen 1 und 2 beüben. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es muss nicht alle, sondern...</p> |
| <p>10' 4. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Anlauf auf eine Markierung los. Sobald du</p> | <p>die Markierung erreichst, mussst du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten). Wer gleitet am weitesten? Bemerkung: Umkleitung auf korrekte Ausrüstung achten.</p> | <p>10' Anwendungs- beweist sich mittels Sozialze → Ziel: Sperrbereichs vorantreiben.</p> |

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