

## 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><b>10' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turnschuhen)</b> Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspunkt 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 den gegnerischen Beinen 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: deinen Langhaken, Schwedenkasten oder deine Hände, unter denen du durchkriechen musst. <b>Bemerkung:</b> Hüfte oder Halsplatz. → Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutz-ausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.</p>	<p>Arbeitsblatt 4. <b>Bemerkung:</b> Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. 2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ... Dehnpause 15 Sekunden halten.</p>
<p><b>10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen</b></p>	<p>→ Ziel: Kontrolle Hüfte, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.</p>	<p><b>25' Hauptteil</b> <b>Technikbeschreibung</b> 1. Start in der Ready-Position. 2. Rollen vor. 3. Scheren.</p>
<p><b>15' Einführung Positionen im Stand</b> 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 Grund-stellungen erarbeiten.</p>	<p>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.</p>	<p><b>Übungen</b> 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du läufst die Technik für dich allein. 2. Zu zweit: Du läufst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve. 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 4. Blick in meine Fahrtrichtung, Gleichschrittzucht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum. 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne. 6. Weiterfahren in Ready-Position.</p>
<p><b>15' Positionen im langsamen Fahren</b> 1. Zu zweit: A stösst B in Ready-Position. 2. Tatzelzone: 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. <b>Bemerkung:</b> Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.</p>	<p>1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abstoppschwung halbkreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich. 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen. Übung 2: Becherparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstopfen einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.</p>	<p><b>3. Gefährdungen:</b> Gleitschuh, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw. 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthülle ist Voraussetzung. Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen. 5. Karreninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen. 6. Treppen: – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.</p>
<p><b>15' Kernbewegungen im Stand</b> 1. Breugen - Strecken 2. X-Beine, O-Beine. 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vordere Rolle kippen. 5. Drehen.</p>	<p>10' 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' Amsendformen Häuserfall – du darfst es registriert werden, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. <b>Bemerkung:</b> Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.</p>	<p><b>15' Testparcours</b> 1. Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 2. Umfahren von Hindernissen. 3. Umfahren von Hindernissen. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. 5. Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig? 1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen. 2. Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen. 3. Umfahren von Hindernissen. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. 5. Karreninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen. 6. Treppen: – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.</p>
<p><b>Zeit Hauptteil</b> <b>Stützen</b> 1. Fangen und Erlösen 2. Sturz Endform 3. Technik-Aufbaureihe 4. Wer rutscht am weitesten? 5. Wer rutscht am weitesten? 6. Wer rutscht am weitesten? 7. Wer rutscht am weitesten?</p>	<p>30' <b>Bremsen – Heel-Stop und T-Stop</b> <b>Technikbeschreibung</b> 1. Ready-Position. 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen 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 rechnerisch beiseite und tieferheben: – 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 Schalter) gibt vordere Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren. 9. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen. 10. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen. 11. Fuss des Ball über den Fuss des Balls, Gesicht nach</p>	<p><b>Kopf aufrecht, Blick geradeaus</b> <b>Oberkörper in leichter Vorlage</b> <b>Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte</b> <b>Knie leicht gebeugt</b> <b>Beine schulterbreit geöffnet</b> <b>Füsse parallel</b> <b>Ready-Position</b> <b>Scherposition</b></p>
<p><b>3. Technik-Aufbaureihe</b> 1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor. 2. Knie- und Handgelenke fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich. 3. Fernstrecke (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2. 4. Ready-Position (Gegensicht): Schalter 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 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. Metapher: 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 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. 5. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehre (oder ein Schalter) gibt vordere Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren. 6. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen. 7. Zahlen merken. 8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehre (oder ein Schalter) gibt vordere Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren. 9. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen. 10. Zahlen merken. 11. Fuss des Ball über den Fuss des Balls, Gesicht nach</p>	<p><b>Bemerkung:</b> 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. <b>Kernbewegungen im Stand ausführen</b> 1. Breugen - 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. 7. Doppel-Swizle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. 8. Swizle (beizeberig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig. 9. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik. 10. Stützen: Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Hasen)? 11. Sturz: Wer rutscht am weitesten? 12. Technik-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. 13. Fernstrecke (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2. 14. Ready-Position (Gegensicht): Schalter tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück; Becken hochziehen; weiter vor bei Übung 2. 15. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen. 16. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Skates Sturzzone (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) landen, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2). 17. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schoner gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen. Metapher: 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><b>10' 4. Wer rutscht am weitesten?</b> Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p>10' <b>4. Wer rutscht am weitesten?</b> Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p><b>15' Testparcours</b> 1. Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 2. Umfahren von Hindernissen. 3. Umfahren von Hindernissen. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. 5. Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig? 1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen. 2. Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen. 3. Umfahren von Hindernissen. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. 5. Karreninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen. 6. Treppen: – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.</p>

## Source reference:

Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) [www.bfu.ch](http://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](http://www.inlineinstruktoren.ch)