

Inline skating



Inline skating offers many ways to make physical education fun and attractive.

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 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 Hohl, 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. 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.
 → Ziel: Sperrschleifen vermeiden.

Zeit Hauptteil
30' Stützen
 1. Fangen und Erlösen
 2. Sturz Erdrollen
 3. Technik-Aufbaureihe
 4. Wer rutscht am weitesten?
 5. Wer gleitet am weitesten?
 6. Rollen im Ready-Position
 7. Rollen im Ready-Position
 8. Wer gleitet am weitesten?
 9. Rollen im Ready-Position
 10. 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 Stöpper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 5' Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 10' Endform üben
 1. Swizze (beidseitig)
 2. Swizze (beidseitig)
 3. Doppel-Swizze (Endform)
 10' Anmendungen
 1. Swizze (beidseitig)
 2. Swizze (beidseitig)
 3. Doppel-Swizze (Endform)
 30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
 Heel-Stop
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper 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.
 T-Stop (nur für Fortgeschrittene)
 1. Ready-Position.
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
 3. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten.
 4. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 5. Bremsbein rechteckig bestehen und tiefergehen.
 6. Bremsbein rechteckig bestehen und tiefergehen.
 7. Hier: das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 8. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 9. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situationen zu meistern.
 10. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 11. Schuler/Arme/Oberkörper
 12. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.
 13. 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?
 14. 2 beugen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es
 15. Sekunden halten.
 16. Sekunden halten.
 17. Sekunden halten.
 18. Sekunden halten.
 19. Sekunden halten.
 20. Sekunden halten.
 21. Sekunden halten.
 22. Sekunden halten.
 23. Sekunden halten.
 24. Sekunden halten.
 25. Sekunden halten.
 26. Sekunden halten.
 27. Sekunden halten.
 28. Sekunden halten.
 29. Sekunden halten.
 30. Sekunden halten.

25' Hauptteil
 Technikbeschreibung
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 8. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 9. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 10. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 11. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 12. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 13. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 14. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 15. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 16. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 17. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 18. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 19. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 20. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 21. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 22. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 23. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 24. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 25. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 26. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 27. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 28. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 29. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.
 30. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

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