

## 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' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)**  
 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 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' Ausrichtung kontrollieren, Inline-Skates anziehen**  
 → Ziel: Kontrolle Hüfte, 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. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen, ein Bein heben, scheren usw.

**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.

**15' Swissziele (Aufbaureihe)**  
 1. Swissziele (leibhaftig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.  
 2. In der Ready-Position wird ein Bein angehoben, indem ein anderer Schalter über dir einen Swissziele macht.  
 3. Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?  
 4. Wer glückt am weitesten? Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
 Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

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

**30' Skateschritt**  
 Skateschritt 1 Gehen  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**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-

**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-

**Endform üben**  
 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-

**Arbeitsblatt 3**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**25' Hauptteil**  
 Technikbeschreibung  
 1. Start in der Ready-Position.  
 2. Rollen vor.  
 3. Scheren.

**Übungen**  
 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über 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' Gefährdungen:**  
 Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.

**3' Testparcours 2:**  
 Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

**3' Umfahren von Hindernissen**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
 Technikbeschreibung  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
 4. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

**Heel-Stop**  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
 4. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

**T-Stop (nur für Fortgeschrittene)**  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.

**Übungsablauf**  
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.  
 3. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 4. Zahlen merken. Mache einen T-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.

**30' Hauptteil**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**3' Gefährdungen:**  
 Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.

**3' Testparcours 2:**  
 Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

**3' Umfahren von Hindernissen**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

## 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](http://www.inlineinstruktoren.ch)