

## 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' Schonertafette mit Hindernissen (mit Turmschnee)**  
Du läufst zwischen Start und Ausstiegsparke 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 den gegipfelten Beinen 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 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 Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.  
→ Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

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

**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.  
6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.  
→ Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

**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. Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein am nächsten Stand. Haltschritt wird das abge-spricte Bein auf der Innenkante wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt.  
3. Swissziele (beibehalten): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
4. Doppel-Swissziele (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
→ Ziel: Einseitig in die einfache Rolltechnik.

**15' Anwendungs-**  
beweist sich mittels Swissziele anstehen, wird es zum Kopf.  
→ Ziel: Sperrschritts vorantreiben.

**Zeit Hauptteil**  
**30' Stützen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Wer gleitet am weitesten?  
6. Wer gleitet am weitesten?  
7. Wer gleitet am weitesten?  
8. Wer gleitet am weitesten?  
9. Wer gleitet am weitesten?  
10. Wer gleitet am weitesten?  
11. Wer gleitet am weitesten?  
12. Wer gleitet am weitesten?  
13. Wer gleitet am weitesten?  
14. Wer gleitet am weitesten?  
15. Wer gleitet am weitesten?  
16. Wer gleitet am weitesten?  
17. Wer gleitet am weitesten?  
18. Wer gleitet am weitesten?  
19. Wer gleitet am weitesten?  
20. Wer gleitet am weitesten?  
21. Wer gleitet am weitesten?  
22. Wer gleitet am weitesten?  
23. Wer gleitet am weitesten?  
24. Wer gleitet am weitesten?  
25. Wer gleitet am weitesten?  
26. Wer gleitet am weitesten?  
27. Wer gleitet am weitesten?  
28. Wer gleitet am weitesten?  
29. Wer gleitet am weitesten?  
30. Wer gleitet am weitesten?

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

**Arbeitsblatt 5**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 6**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 7**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 8**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 9**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 10**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 11**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 12**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 13**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 14**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 15**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 16**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 17**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 18**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 19**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 20**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 21**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 22**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 23**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 24**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 25**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 26**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 27**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 28**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 29**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 30**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 31**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 32**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 33**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 34**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 35**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 36**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 37**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 38**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 39**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 40**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 41**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 42**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 43**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 44**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 45**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 46**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 47**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 48**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 49**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 50**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 51**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 52**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 53**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 54**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 55**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 56**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 57**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 58**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 59**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 60**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 61**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 62**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 63**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 64**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 65**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 66**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 67**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 68**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 69**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 70**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 71**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 72**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 73**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 74**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 75**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 76**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 77**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 78**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 79**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 80**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 81**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 82**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 83**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 84**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 85**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 86**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 87**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 88**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 89**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 90**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 91**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 92**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 93**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 94**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 95**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 96**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 97**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 98**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 99**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Arbeitsblatt 100**  
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

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)