

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' Schonertafel mit Hindernissen (mit Turmschnee)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsstopp 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 gegipften 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 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 Schenkelposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

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. Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein anmuskulierenden Hochgehen 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.
 5. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungs-
 bewegt sich mittels Swissziele anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 kannst erlöset werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Swissziele macht.
 Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?

20' 2. Sturz Endform
 Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 3. Techn.-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. Fersenzick (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegläsch): Schüler 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 Stakes, 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/Schultern 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.

10' 4. Wer rutscht am weitesten?
 muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).
 Wer gleitet am weitesten?
 Bemerkung: Umkleitung auf korrekte Ausrüstung achten.

Arbeitsblatt 4. (einbeinig, -händig, -fliegend, gekreuzte Beine usw.)
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.
 Dehnpotion 15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
Skateschritt 1 Gehen
 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.
 5. schell langsam, alle Körper, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Garte-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Garte-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

10' Endform üben
 Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abtoss, um von A nach B zu gelangen?
 Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw.

10' Anmendensinn
 Häufigerfall - du darfst es registrieren, wenn sie die richtige Voranmeldung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.
 2. Schussvorwärtsgang
 15 Sekunden halten.
 Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

Zeit Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
 Technikbeschreibung
 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. Geäss absenken und Ready-Position beibehalten (je tiefer Geäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs-WC absitzen.
 6. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: - Das Stand- und Bremsbein bilden ein I - Je tiefer das Geäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. - Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 7. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist hilfreich für die Situation zu meistern.
 Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

Übungsablauf
 Heel-Stop
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.
 2. Ganzte Bewegung im Fahren vor.
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 4. Zahlen merken. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig die ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Füsse abklappen.
 7. Füsse abklappen.
 8. Füsse abklappen.
 9. Füsse abklappen.
 10. Füsse abklappen.
 11. Füsse abklappen.
 12. Füsse abklappen.
 13. Füsse abklappen.
 14. Füsse abklappen.
 15. Füsse abklappen.
 16. Füsse abklappen.
 17. Füsse abklappen.
 18. Füsse abklappen.
 19. Füsse abklappen.
 20. Füsse abklappen.

T-Stop (fortgeschritten):
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.
 2. Zu dritt nebeneinander. Alle halten sich an einem Heel-Stop. Der Mittlere hält den T-Stop.
 3. Füsse abklappen.
 4. Füsse abklappen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Füsse abklappen.
 7. Füsse abklappen.
 8. Füsse abklappen.
 9. Füsse abklappen.
 10. Füsse abklappen.
 11. Füsse abklappen.
 12. Füsse abklappen.
 13. Füsse abklappen.
 14. Füsse abklappen.
 15. Füsse abklappen.
 16. Füsse abklappen.
 17. Füsse abklappen.
 18. Füsse abklappen.
 19. Füsse abklappen.
 20. Füsse abklappen.

25' Hauptteil
 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.
 15 Sekunden halten.

Übungen
 1. Vorgehen-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. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 4. Bei Gefahren: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 4. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkingshauptheile ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 5. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 3. Umfahren von Hindernissen
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
 4. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkingshauptheile ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 5. Treppen - vortreten absteigen - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.
 6. Kurvenparcours 1
 6. Kurvenparcours 2

Kopf aufrecht, Blick geradeaus
Oberkörper in leichter Vorlage
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
Knie leicht gebeugt
Beine schulterbreit geöffnet
Füsse parallel
Ready-Position
Schenkelposition

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 stützt.
Kernbewegungen im Stand ausführen
 Beugen Strecken Drehen links Drehen rechts
 Abwärtsschicht hoch und tief gehen. Füsse bleiben parallel.
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.
 2. Ganzte Bewegung im Fahren vor.
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 4. Zahlen merken. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig die ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Füsse abklappen.
 7. Füsse abklappen.
 8. Füsse abklappen.
 9. Füsse abklappen.
 10. Füsse abklappen.
 11. Füsse abklappen.
 12. Füsse abklappen.
 13. Füsse abklappen.
 14. Füsse abklappen.
 15. Füsse abklappen.
 16. Füsse abklappen.
 17. Füsse abklappen.
 18. Füsse abklappen.
 19. Füsse abklappen.
 20. Füsse abklappen.

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