

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 Turnschuhen)
Du läufst zwischen Start und Ausrüstungsplatz 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 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, Schoner.

15' Einföhrung 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. Einföhrung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
5. Einföhrung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
6. Ziel: Stabile Grundstufen erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.
2. Tatzelzone:
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
4. Auf vordere Rolle kippen.
5. Drehen.
6. Zu zweit Rollen gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
Bemerkung: Bewegungsvorbereitung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen.
→ Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

15' Suvizle (Aufbauweise)
1. Suvizle (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. X-Beine, O-Beine.
3. Suvizle (beidseitig): Das Standbein fährt gerade aus. Bein anmuskulierenden Hochgehen wird das abgespritzte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geföhrt.
4. Suvizle (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
5. Doppel-Suvizle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innens- auf die Aussenkanten.
6. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.
Bemerkung: Suvizle (beidseitig) anstehen, wird es zum Kopf.
→ Ziel: Spritzenstocher vermeiden.

30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung:
• Arbeitsblätter 2/3
Heel-Stop
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopp ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fusssohle des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden beröhrt.
5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs WC absitzen.
T-Stop (nur für Fortgeschrittenen)
1. Ready-Position.
2. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hinteren Rolle des Standbeins.
3. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten.
4. Bremsbein auf vordere Rolle stellen.
5. Bremsbein abdrehen und auflanden.
6. Bremsbein rechtwinklig bestehen und tiefergehen.
– Das Stand- und Bremsbein bilden ein L.
– Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
– Schulter/Arm/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
→ Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situationen zu meistern.
Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten.
T-Stop (fortgeschrittenen) im Stand.
1. Vorgehen-Nachmachen
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Fassen die Hände, Grasp.
4. Wer rutscht am weitesten?
Rolle mit Aufauf auf eine Markierung von, sobald du

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

15 Sekunden halten.
Dehnpolition

Zeit Hauptteil
30'
Skiterschritt
Skiterschritt 1 Gehen
• Arbeitsblatt 2
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

5' Skiterschritt 2 Rollen
• Arbeitsblatt 3
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
4. Den Abstossfluss halb-

5' Skiterschritt 3 Gleiten
• Arbeitsblatt 3
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
4. Den Abstossfluss halb-

10' Endform üben
Übung 3: Langes fahren. Wer braucht im vorgegebenen Abstände, 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 verbleibt einmal und läuft die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an drei weiteren Läufer der Gruppe, der erneut startet.

10' Anmendensüben
Häuserfall – du darfst dir registriert sein, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

2' Scherzooze Aläen
Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerverkürzungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil
30'
Übungsablauf
Heel-Stop
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.
2. Gönze Bewegung im Fahren vor.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
6. Füsse durch Ball über den

3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
6. Füsse durch Ball über den

4. 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. Röhle ich mich am sichersten?
5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Endzone.

Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurückgeben. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.
4. 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. Röhle ich mich am sichersten?

Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Endzone.

Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
25'
Kurve
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.**

Übungen
1. Vorgehen-Nachmachen: Du übst die Technik für dich allein.
2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zufall des Partners fährst du eine Kurve.
3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

**3. Gefahrenquellen: Gleiches, reisse Fahrbahn, Abwärtsschlechte, Risse im Belag usw.
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.**

**4. Bei Abfahren: Beherrschen der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung!
Temporädföhrung durch Kurvenfahren.**

**4. Bei Abfahren: Beherrschen der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung!
Temporädföhrung durch Kurvenfahren.**

**5. Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig?
1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen.
→ Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen.**

**3. Gefahrenquellen:
4. Bei Abfahren: Beherrschen der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung!
Temporädföhrung durch Kurvenfahren.**

**4. Bei Abfahren: Beherrschen der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung!
Temporädföhrung durch Kurvenfahren.**

5. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

**3. Umfahren von Hindernissen
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.**

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

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 stöusst.

Karabewegungen im Stand ausführen

**Beugen Strecken
Abwärtsschieben hoch und tief gehen.**

**Drehen links
Abwärtsschieben Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.**

**Drehen rechts
Abwärtsschieben Oberkörper nach rechts drehen. Füsse bleiben parallel.**

Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt Endzone.

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