

Inline-Skating



Inline-Skating bietet viele Möglichkeiten, den Sportunterricht mit Spiel und Spass attraktiv zu gestalten.

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 Ausrichtungspol 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 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 Schenkelposition: 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 Sitzstühle anstehen, wird es zum Kopf.
 → Ziel: Sperrschlüssel vornehmen.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Sitzstuhl wackelt.
 Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?
 2. Sturz Erdrollen
 Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 3. Technik-Aufbaureihe
 Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensichtliche 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 (0-6), sobald Stakes (Matte, Wiese, 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); Stützposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schnee gehen 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: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

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 Mittellinie des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Skateschritt 2 Rollen
 6. Skateschritt 3 Gleiten
10' Endform üben
 1. Ready-Position.
 2. Schenkelposition.
 3. V-Position.
 4. A-Position.
 5. Schenkelposition.
 6. V-Position.
 7. A-Position.
 8. Schenkelposition.
 9. V-Position.
 10. A-Position.
 11. Schenkelposition.
 12. V-Position.
 13. A-Position.
 14. Schenkelposition.
 15. V-Position.
 16. A-Position.
 17. Schenkelposition.
 18. V-Position.
 19. A-Position.
 20. Schenkelposition.
 21. V-Position.
 22. A-Position.
 23. Schenkelposition.
 24. V-Position.
 25. A-Position.
 26. Schenkelposition.
 27. V-Position.
 28. A-Position.
 29. Schenkelposition.
 30. V-Position.
 31. A-Position.
 32. Schenkelposition.
 33. V-Position.
 34. A-Position.
 35. Schenkelposition.
 36. V-Position.
 37. A-Position.
 38. Schenkelposition.
 39. V-Position.
 40. A-Position.
 41. Schenkelposition.
 42. V-Position.
 43. A-Position.
 44. Schenkelposition.
 45. V-Position.
 46. A-Position.
 47. Schenkelposition.
 48. V-Position.
 49. A-Position.
 50. Schenkelposition.
 51. V-Position.
 52. A-Position.
 53. Schenkelposition.
 54. V-Position.
 55. A-Position.
 56. Schenkelposition.
 57. V-Position.
 58. A-Position.
 59. Schenkelposition.
 60. V-Position.
 61. A-Position.
 62. Schenkelposition.
 63. V-Position.
 64. A-Position.
 65. Schenkelposition.
 66. V-Position.
 67. A-Position.
 68. Schenkelposition.
 69. V-Position.
 70. A-Position.
 71. Schenkelposition.
 72. V-Position.
 73. A-Position.
 74. Schenkelposition.
 75. V-Position.
 76. A-Position.
 77. Schenkelposition.
 78. V-Position.
 79. A-Position.
 80. Schenkelposition.
 81. V-Position.
 82. A-Position.
 83. Schenkelposition.
 84. V-Position.
 85. A-Position.
 86. Schenkelposition.
 87. V-Position.
 88. A-Position.
 89. Schenkelposition.
 90. V-Position.
 91. A-Position.
 92. Schenkelposition.
 93. V-Position.
 94. A-Position.
 95. Schenkelposition.
 96. V-Position.
 97. A-Position.
 98. Schenkelposition.
 99. V-Position.
 100. A-Position.

25' Hauptteil
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.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung, Gleichschrittzug nach → kurveninneres Bein vorne.
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig?
 1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen.
 2. Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen.
 3. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 4. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 5. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 6. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 7. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 8. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 9. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 10. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 11. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 12. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 13. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 14. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 15. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 16. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 17. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 18. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 19. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 20. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 21. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 22. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 23. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 24. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 25. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 26. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 27. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 28. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 29. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 30. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 31. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 32. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 33. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 34. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 35. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 36. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 37. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 38. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 39. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 40. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 41. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 42. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 43. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 44. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 45. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 46. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 47. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 48. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 49. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 50. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 51. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 52. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 53. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 54. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 55. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 56. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 57. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 58. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 59. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 60. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 61. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 62. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 63. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 64. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 65. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 66. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 67. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 68. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 69. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 70. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 71. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 72. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 73. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 74. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 75. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 76. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 77. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 78. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 79. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 80. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 81. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 82. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 83. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 84. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 85. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 86. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 87. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 88. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 89. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 90. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 91. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 92. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 93. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 94. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 95. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 96. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 97. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 98. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 99. Gefahrenquellen: Gleitschnee, weisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 100. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.

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