

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 stockinged.



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 geglätteten Boden 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. 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 Stützlinie anhalten, wird es zum Kopf.
 → Ziel: Sperrschleife vorantreiben.

Zeit Hauptteil
30' Stützen
 1. Fangen und Erlösen
 2. Sturz Erdrollen
 3. Technik-Aufbaureihe
 4. Wer rutscht am weitesten?
 5. Wer gleitet am weitesten?
 6. Rollen im Ready-Position
 7. Rollen im Ready-Position
 8. Wer gleitet am weitesten?
 9. Rollen im Ready-Position
 10. Wer gleitet am weitesten?

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

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

Arbeitsblatt 2
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 1
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 6. Übung 2: Bechervorparcours.
 7. Übung 3: Bechervorparcours.
 8. Übung 4: Bechervorparcours.

Arbeitsblatt 5
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 6
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 7
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 8
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 9
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 10
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 11
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 12
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 13
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 14
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 15
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 16
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 17
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 18
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 19
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

Arbeitsblatt 20
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abstoppschwung halb-

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