

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 Turnschuhen)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsposition 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 gegährigten Bein 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' 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.
 6. Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
 1. Zu zweit: A stösst 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 Stützleiste anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützleiste macht.
 2. Sturz: Erdform 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.
 4. Ready-Position beibehalten: weiter vor bei Übung 2.
 5. Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2.
 6. Rücken in Ready-Position (0-60), sobald Stakes (Sturzzone (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 achten. Wer gleitet am weitesten?
 Bemerkung: Umkleitung 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. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 6. Übung 2: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.
 7. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Ablassen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Ablassfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitfuss stellen, Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?
 8. Übung 4: (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollführt einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollführt usw.

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Ablassen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Ablassfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitfuss stellen, Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?
 8. Übung 4: (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollführt einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollführt usw.

10' Endform üben
 1. Stützleiste (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
 2. Stützleiste (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
 3. Doppel-Stützleiste (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt.
 4. Stützleiste (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
 5. Doppel-Stützleiste (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt.
 6. Ziel: Einseitig in die einfache Rolltechnik.

10' Anmendensinn
 Häufigerfall – du darfst es registrieren, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist.
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 7. Bremsbein rechtwinklig beziehen und freilegen: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.
 8. Scheren. Vorderste Rolle des Standbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
 9. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.
 10. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 11. Bremsbein rechtwinklig beziehen und freilegen: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.
 12. Scheren. Vorderste Rolle des Standbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
 13. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 14. – Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 15. Ziel: Eine gelandete Brems- und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
 16. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
 17. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurückgeben. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.
 18. 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. Fähr ich mich am sichersten?
 19. 5. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt eine Gruppe.
 20. Bemerkung: Jede Brems-technik erst Übungen 1 und 2 beüben. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es muss nicht alle Bremsarten sein.

Übungsablauf
 Heel-Stop
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
 2. Ganze Bewegung im Fahren vor.
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt hin, zeigt die ein Partner verschiebende Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
 5. Pausen alle 30 Sekunden.
 6. Pausen alle 30 Sekunden.
 7. Pausen alle 30 Sekunden.
 8. Pausen alle 30 Sekunden.
 9. Pausen alle 30 Sekunden.
 10. Pausen alle 30 Sekunden.
 11. Pausen alle 30 Sekunden.
 12. Pausen alle 30 Sekunden.
 13. Pausen alle 30 Sekunden.
 14. Pausen alle 30 Sekunden.
 15. Pausen alle 30 Sekunden.
 16. Pausen alle 30 Sekunden.
 17. Pausen alle 30 Sekunden.
 18. Pausen alle 30 Sekunden.
 19. Pausen alle 30 Sekunden.
 20. Pausen alle 30 Sekunden.

Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
25' Kurvenfahren
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 drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. 1. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball ...
 8. 15 Sekunden halten.

Übungen
 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über 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.
 4. Gefährdungen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwärtsschritte, Risse im Belag usw.
 5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 6. mit Beinen ledern, scheren.
 7. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkhauptheile ist Voraussetzung.
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.
 10. 5. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.
 11. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 12. 3. Umfahren von Hindernissen
 13. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
 14. Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 15. Oberkörper in leichter Vorlage
 16. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 17. Knie leicht gebeugt
 18. Beine schulterbreit geöffnet
 19. Füsse parallel
 20. Ready-Position
 21. 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 stützt.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. Beugen
 2. Strecken
 3. Drehen links
 4. Drehen rechts
 5. Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen.
 6. Füsse bleiben parallel.

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