

## 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 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 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).**  
1. Breugen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.  
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).  
4. Auf vordere Rolle kippen.  
5. Drehen.

**6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m:**  
1. über beide Beine gleichzeitig.  
2. Doppel-Swizle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt.  
3. Swizle (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
4. Doppel-Swizle (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 Swizle anstehen, wird es zum Kopf  
→ Ziel: Sperrschritts vorantreiben.

**Zeit Hauptteil**  
**5' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

**20' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

**30' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

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

**2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ...**  
Dehnpause 15 Sekunden halten.

**Zeit Hauptteil**  
**5' Skateschritt**  
**Skateschritt 1 Gehen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**10' Endform üben**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**10' Anmendensinn**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**Übungsablauf**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**25' Hauptteil**  
**Skateschritt**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**15' Testparcours**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöper belasten.  
3. Abstoß setzen über alle Rollen der Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoßfuss halb-

**10' Anwendungs:**  
bewegt sich mittels Swizle anstehen, wird es zum Kopf  
→ Ziel: Sperrschritts vorantreiben.

**Zeit Hauptteil**  
**5' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

**20' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

**30' 1. Fangen und Erlösen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du

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](http://www.inlineinstruktoren.ch)