

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' Schonerrafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)
Du läufst zwischen Start und Ausstiegsgerüst 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 gegipften 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 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. Beugen - Strecken
2. X-Beine, O-Beine.

3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
1. Beugen - Strecken
2. X-Beine, O-Beine.

3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
1. Beugen - Strecken
2. X-Beine, O-Beine.

15' Stützle (Aufbauweise)
1. Stützle (beidhändig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs:
bewirkt sich mittels Stützle anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
1. Fangen und Erlösen
2. Sturz Erdform
3. Technik-Aufbauweise
4. Wer rutscht am weitesten?

20'
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.
2. Knie- und Ellbogenpositionen.
3. Fesseln (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten.
4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück; Becken hochziehen; weiter wie bei Übung 2.
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.

10' 4. Wer rutscht am weitesten?
Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los, sobald du

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

5' Skateschritt 2 Rollen
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoßen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleitet in Fahrtrichtung.
4. Der Abstoßfuss halb-

5' Skateschritt 3 Gleiten
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoßen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleitet in Fahrtrichtung.
4. Der Abstoßfuss halb-

10' Endform üben
1. Stützle (beidhändig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.

10' Anwendung:
bewirkt sich mittels Stützle anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

Heel-Stop
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

T-Stop (fortgeschritten):
1. Vorzeigen-Nachmachen
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschobene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
5. Partner ab Ball über den

Übungsablauf
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschobene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
5. Partner ab Ball über den

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

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

5' Skateschritt 2 Rollen
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoßen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleitet in Fahrtrichtung.
4. Der Abstoßfuss halb-

5' Skateschritt 3 Gleiten
1. V-Position.
2. Fuss mit Stöpper belasten.
3. Abstoßen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleitet in Fahrtrichtung.
4. Der Abstoßfuss halb-

10' Endform üben
1. Stützle (beidhändig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.

10' Anwendung:
bewirkt sich mittels Stützle anstehen, wird es zum Kopf.

Zeit Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

Heel-Stop
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

T-Stop (fortgeschritten):
1. Vorzeigen-Nachmachen
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschobene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
5. Partner ab Ball über den

Übungsablauf
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschobene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
5. Partner ab Ball über den

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