

## 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' Schonertafette mit Hindernissen (mit Turnschuhen)**  
 Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreicht, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter den gegängelten 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 Hüfte, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

**15' Einführung Positionen im Stand**  
 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. (Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach Hilfe: eine Hand mit Knie, Zehen und Nase berühren).  
 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.  
 → Ziel: Stabile Grundstellungen erarbeiten.

**Positionen im langsamen Fahren**  
 1. Zu zweit: A stoss B in Ready-Position.  
 2. Tatzelzoo:  
 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.  
 → Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**10' Kernbewegungen im Stand**  
 1. Beugen - 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: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.  
 → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

**15' Stützle (Aufbaureihe)**  
 1. Stützle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.  
 2. der Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein an der Innenseite nach hinten ziehen und das abgeprägte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geföhrt.  
 3. Stützle (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
 4. Doppel-Stützle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
 → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

**15' Anwendungs:**  
 bewegt sich mittels Stützle anstehen, wird es zum Kopf.  
 → Ziel: Sperrverhalten.

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

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

**25' Skateschritt**  
**Skateschritt 1 Gehen**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen.  
 4. Wiederholung von Punkt 3.  
 5. Skateschritt 2 Rollen  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Absetzen seitwärts über alle Rollen des Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Absetzfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Gange-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Bechergang. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 6. Skateschritt 3 Gleiten  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Absetzen seitwärts über alle Rollen des Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Absetzfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Gange-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Bechergang. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 6. Skateschritt 3 Gleiten  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stopper belasten.  
 3. Absetzen seitwärts über alle Rollen des Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Absetzfuss halb kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Gange-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 Übung 2: Bechergang. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

**10' Endform üben**  
 1. Vorgehen:  
 2. Stützle (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
 3. Doppel-Stützle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
 → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

**10' Anmendungen**  
 1. Hinsturzfäll - du darfst es nicht tun!  
 2. Schuss vorwärts.  
 3. Schuss vorwärts.  
 4. Schuss vorwärts.  
 5. Schuss vorwärts.  
 6. Schuss vorwärts.  
 7. Schuss vorwärts.  
 8. Schuss vorwärts.  
 9. Schuss vorwärts.  
 10. Schuss vorwärts.

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
 4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
 5. Fussgasse absenken und Ready-Position beibehalten (je tiefer Fussgasse, desto grösser der Druck auf Bremsklotz).  
 6. Bremsbein abheben und aufliegen.  
 7. Bremsbein abheben und aufliegen.  
 8. Bremsbein abheben und aufliegen.  
 9. Bremsbein abheben und aufliegen.  
 10. Bremsbein abheben und aufliegen.

**Übungsablauf**  
 1. Vorgehen-Nachmachen.  
 2. Gänge-Bewegung im Fahren vor.  
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 4. Zahlen merken.  
 5. Scherung machen.  
 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt jeweilige Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
 7. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt jeweilige Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
 8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt jeweilige Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
 9. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt jeweilige Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
 10. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt jeweilige Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.

**25' Hauptteil**  
**Skateschritt**  
 1. Start in der Ready-Position.  
 2. Rollen vor.  
 3. Scheren.  
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.  
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.  
 6. Weiterfahren in Ready-Position.

**Übungen**  
 1. Vorgehen-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. 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: Beherrschung der Lenkhauptheile ist Voraussetzung.  
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 9. Karreninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
 10. Temporeduktion durch Kurvenfahren.

**15' Testparcours**  
 1. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 2. Umfahren von Hindernissen.  
 3. Umfahren von Hindernissen.  
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
 5. Karreninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
 6. Temporeduktion durch Kurvenfahren.

**Kopf aufrecht, Blick geradeaus**  
**Oberkörper in leichter Vorlage**  
**Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte**  
**Knie leicht gebeugt**  
**Beine schulterbreit geöffnet**  
**Füsse parallel**  
**Ready-Position**  
**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.

**Kernbewegungen im Stand ausführen**  
 1. Beugen.  
 2. Strecken.  
 3. Drehen links.  
 4. Drehen rechts.

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)