

## 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' Schönersafette mit Hindernissen (mit Turnschachen)**  
Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schöner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest dich 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, ob du deine Schöner richtig angeordnet hast. Als Hindernisse unterwegs dienen Langhaken, Scherenscheitelpunkte oder Hindernisse, unter denen du durchkriechen musst.  
**Bemerkung:** Halte oder halte dich.  
→ Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung. Richtiges Anordnen der Schöner.

**10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen**  
→ Ziel: Kontrolle Hosen, Ellbogen, Hand, Knie, Schöner.

**15' Einführung Positionen im Stand**  
1. Die Leihperson zeigt die Ready-Position vor.  
2. In der Ready-Position Augen schließen.  
3. In der Ready-Position Augen öffnen.  
4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Leihperson zeigt vor, ihr macht nach.  
5. Einführung B- und C-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Leihperson zeigt vor, ihr macht nach.  
6. Zu zweit: A stößt B in Ready-Position.  
7. Taktübung: 1. V-Position, 2. Fuss mit Stopper belasten, 3. Wädhaken kurze Rollbewegung auf dem belasteten Bein des anderen Fusses nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. Bewusstes Gehen von einem Fuss auf den anderen.  
4. Wiederholung von Punkt 1.  
Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.  
5. Skateschritt 3 Gleiten  
→ A: Skateschritt 3 1. V-Position, 2. Fuss mit Stopper belasten, 3. Abstoß von beiden Füßen, die Schale mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoßhaken halb- (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewählte Distanz hin und zurück und überlegt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollzieht usw.

**10' Anwendung:**  
Hauterfähr – du darfst nicht reiten, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Leihperson.

**30' Hauptteil**  
**Skateschritt 1 Gehen**  
→ A: Skateschritt 1 1. V-Position, 2. Fuss mit Stopper belasten, 3. Wädhaken kurze Rollbewegung auf dem belasteten Bein des anderen Fusses nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. Bewusstes Gehen von einem Fuss auf den anderen.  
4. Wiederholung von Punkt 1.  
Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.  
5. Skateschritt 2 Rollen  
→ A: Skateschritt 2 1. V-Position, 2. Fuss mit Stopper belasten, 3. Wädhaken kurze Rollbewegung auf dem belasteten Bein des anderen Fusses nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. Bewusstes Gehen von einem Fuss auf den anderen.  
4. Wiederholung von Punkt 1.  
Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.  
5. Skateschritt 3 Gleiten  
→ A: Skateschritt 3 1. V-Position, 2. Fuss mit Stopper belasten, 3. Abstoß von beiden Füßen, die Schale mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoßhaken halb- (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewählte Distanz hin und zurück und überlegt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollzieht usw.

**10' Anwendung:**  
Hauterfähr – du darfst nicht reiten, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Leihperson.

**30' Hauptteil**  
**Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
→ A: Skateschritt 2/3  
1. Ready-Position.  
2. Schenkel mit Bremsen vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fuss des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
5. Gesäß absetzen und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäß, desto größer der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absetzen.  
6. Gewicht auf Standbein verlagern.  
7. Bremsen absetzen und aufliegen.  
8. Bremsen rechtwinklig beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.  
9. Je tiefer das Gesäß, desto größer der Druck auf das Bremsbein.  
10. – Schenkel/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
11. → Ziel: Eine gelungene Bremsmanöver gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu vermeiden. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

**Übungsablauf**  
6. Stopp. Alle fahren durch-einander die Leihperson (oder ein Schalter) gibt vorgegebene Rechenaufgaben, bis das Resultat erreicht ist, misst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
7. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit hintereinander. Alle halten sich an einem Partner verschiedene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
3. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
4. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
5. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.

**10' Wer rutscht am weitesten?**  
Halle mit Aufzug auf eine Markierung los. Sobald du

**15' Anwendung:**  
Hauterfähr – du darfst nicht reiten, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Leihperson.

**30' Hauptteil**  
**Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
→ A: Skateschritt 2/3  
1. Ready-Position.  
2. Schenkel mit Bremsen vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fuss des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
5. Gesäß absetzen und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäß, desto größer der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absetzen.  
6. Gewicht auf Standbein verlagern.  
7. Bremsen absetzen und aufliegen.  
8. Bremsen rechtwinklig beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.  
9. Je tiefer das Gesäß, desto größer der Druck auf das Bremsbein.  
10. – Schenkel/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
11. → Ziel: Eine gelungene Bremsmanöver gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu vermeiden. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

**Übungsablauf**  
6. Stopp. Alle fahren durch-einander die Leihperson (oder ein Schalter) gibt vorgegebene Rechenaufgaben, bis das Resultat erreicht ist, misst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
7. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit hintereinander. Alle halten sich an einem Partner verschiedene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
3. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
4. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
5. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.

**10' Wer rutscht am weitesten?**  
Halle mit Aufzug auf eine Markierung los. Sobald du

**15' Anwendung:**  
Hauterfähr – du darfst nicht reiten, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Leihperson.

**30' Hauptteil**  
**Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
→ A: Skateschritt 2/3  
1. Ready-Position.  
2. Schenkel mit Bremsen vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fuss des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
5. Gesäß absetzen und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäß, desto größer der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absetzen.  
6. Gewicht auf Standbein verlagern.  
7. Bremsen absetzen und aufliegen.  
8. Bremsen rechtwinklig beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.  
9. Je tiefer das Gesäß, desto größer der Druck auf das Bremsbein.  
10. – Schenkel/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
11. → Ziel: Eine gelungene Bremsmanöver gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu vermeiden. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

**Übungsablauf**  
6. Stopp. Alle fahren durch-einander die Leihperson (oder ein Schalter) gibt vorgegebene Rechenaufgaben, bis das Resultat erreicht ist, misst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
7. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit hintereinander. Alle halten sich an einem Partner verschiedene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
3. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
4. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
5. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.

**10' Wer rutscht am weitesten?**  
Halle mit Aufzug auf eine Markierung los. Sobald du

**15' Anwendung:**  
Hauterfähr – du darfst nicht reiten, wenn sie die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Leihperson.

**30' Hauptteil**  
**Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
→ A: Skateschritt 2/3  
1. Ready-Position.  
2. Schenkel mit Bremsen vorne. Stopper ist auf Höhe der vorderen Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fuss des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
5. Gesäß absetzen und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäß, desto größer der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absetzen.  
6. Gewicht auf Standbein verlagern.  
7. Bremsen absetzen und aufliegen.  
8. Bremsen rechtwinklig beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.  
9. Je tiefer das Gesäß, desto größer der Druck auf das Bremsbein.  
10. – Schenkel/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
11. → Ziel: Eine gelungene Bremsmanöver gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu vermeiden. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

**Übungsablauf**  
6. Stopp. Alle fahren durch-einander die Leihperson (oder ein Schalter) gibt vorgegebene Rechenaufgaben, bis das Resultat erreicht ist, misst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
7. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit hintereinander. Alle halten sich an einem Partner verschiedene Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
3. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
4. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.  
5. Bremsen mit Hilfe des anderen Fusses.

**10' Wer rutscht am weitesten?**  
Halle mit Aufzug auf eine Markierung los. Sobald du

## Source reference:

Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright:

[www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) erz [at] bfu.vh (erz[at]bfu[dot]vh )

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)