

## 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' Schonerrafete mit Hindernissen (mit Turnschnee)**  
Du läufst zwischen Start und Ausstiegsparke 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 gegängelten 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 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 Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

**Positionen im langsamen Fahren**  
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.  
2. Tatzelrunde.

**3' Kernbewegungen im Stand**  
1. Beugen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.  
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).  
4. Auf vordere Rolle - kippen.  
5. Drehen.

**3' Seilsitz (Aufbaureihe)**  
1. Seilsitz (beibeinlig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf der Innenseite nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein anmuskulierenden Hochziehen wird das abge-spricte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt.  
2. Seilsitz (beibeinlig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
3. Doppel-Seilsitz (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innens- auf die Aussenkanten.  
→ Ziel: Einseitig in die einfache Rolltechnik.

**15' Anwendungs-**  
beweist sich mittels Seilsitz anstehen, wird es zum Kopf

**Zeit Hauptteil**  
**5' 1. Fangen und Erlösen**  
kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Seilsitz macht.  
Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?

**20' 2. Sturz Endform**  
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.  
1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor.  
2. Kniestand (4-6): Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position. Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.  
3. Fersensitz (D-6): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
4. Ready-Position (Gegläsch): Schüler tief gehen in Hocke; fallen auf Knie, Oberkörper zurück; Becken hochziehen; weiter vor bei Übung 2.  
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.  
6. Rollen in Ready-Position (0-6): sobald Stakes, 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): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.  
Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.  
→ Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schoner zu gleiten.

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).  
Wer gleitet am weitesten?  
Bemerkung: Umkleide 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 Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**5' Skateschritt 2 Rollen**  
Arbeitsblatt 3  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoppschwung halb-

**5' Skateschritt 3 Gleiten**  
Arbeitsblatt 3  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitlich über alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Der Abstoppschwung halb-

**10' Endform üben**  
Übung 3: Langes fahren. Wer braucht im vorgegebenen Abstände, um von A nach B zu gelangen?  
Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw.

**10' Anmendensinn**  
Häuserfall - du darfst dir registriert vorwärts, wenn sie die richtige Voranmeldung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**2' Schussvor-Ablenken**  
Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

**15 Sekunden halten.**

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
Technikbeschreibung  
Arbeitsblätter 2/3  
Heel-Stop  
1. Ready-Position.  
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.  
T-Stop (nur für Fortgeschrittene)  
1. Ready-Position.  
2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
T-Stop (fortgeschritten):  
1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
3. Einmal die Hüfte, einmal die

**3. Bremsen auf Standbein verlagern.**  
4. Bremsbein auf vordere Rolle stellen.  
5. Bremsbein abdrücken und auflanden.  
6. Bremsbein rechnerisch beistellen und freilegen: - Das Stand- und Bremsbein bilden ein I - Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. - Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
→ Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnermäßig am Oberkörper angelegt halten.

**Übungsablauf**  
Heel-Stop  
1. Vorgehen-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. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig die ein Partner verschleiende Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.  
6. Füsse abklappen lassen.

**4. Welche Bremsart ist am besten?**  
Mit Heel-Stop auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Richtig ich mich am sichersten?  
5. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurücklegen. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.**  
4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Heel-Stop auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Richtig ich mich am sichersten?  
5. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Bemerkung:** Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

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

**Zeit Hauptteil**  
**25' Kurvenfahrten**  
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 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 Zufall des Partners fährst du eine Kurve.  
3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
3. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkingshauptstelle ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
5. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
3. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkingshauptstelle ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
5. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
3. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkingshauptstelle ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
5. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

**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 stößt.

**Kernbewegungen im Stand ausführen**  
Beugen Strecken  
Drehen links Drehen rechts  
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.

## 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)