

## 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 erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem gegährichten Bein 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. Im Kreis Schulter fassen; miteinander von A in V-Position wechseln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. → Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

**Positionen im langsamen Fahren**  
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position. 2. Z. 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. **Bemerkung:** Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Körperbewegungen kennen lernen.

**15' Swissziele (Aufbaureihe)**  
1. Swissziele (einbeinlig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf. 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. **Bemerkung:** Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Körperbewegungen kennen lernen.

**15' Anwendungs:**  
bewusst sich mittels Swissziele anstellen, wird es zum Kopf. **Bemerkung:** Spreizspalten vermeiden.

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

**20' 2. Sturz Erdform**  
Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...). 3. Techn.-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. 1. Die Lehrperson zeigt die Erdform vor. 2. Knie-stand (4-6): Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich. 3. Fersenst.-D-G: Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2. 4. Ready-Position (Gegläsche): 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-G): 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?**  
Rolle mit Anlauf auf eine Markierung los. Sobald du die Markierung erreichst, mussst du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten). **Bemerkung:** Umkleitung 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... **Bemerkung:** Mitte des belasteten Fusses absetzen. **Bemerkung:** schnell langsam, Allegher, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

**5' Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abstoßfuss halb... **Bemerkung:** zuderen Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. **Bemerkung:** Bewusstes Kippen von einem Fuss auf den anderen. 4. Wiederholung von Punkt 3. **Übung 1:** Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.

**5' Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abstoßfuss halb... **Bemerkung:** kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitsch stellen, Arme schwingen gegengleich. 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen. **Übung 2:** Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten. **Bemerkung:** Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstoß einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

**10' Endform üben**  
Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abstoße, um von A nach B zu gelangen? **Übung 4:** Würfelspiel. 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. **Bemerkung:** Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

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

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
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 Bremssattel Boden berührt. 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto größer der Druck auf Bremsbein). **Metapher:** Aufs WC absitzen. **T-Stop (nur für Fortgeschrittene)**  
1. Ready-Position. 2. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins. 3. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten. 4. Bremsbein auf vordere Rolle stellen. 5. Bremsbein abdrehen und auflanden. 6. Bremsbein rechtwinklig beistellen und festlegen. **Bemerkung:** Das Stand- und Bremsbein bilden ein I. – Je tiefer das Gesäss, desto größer der Druck auf das Bremsbein. – Schüler/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 rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten.

**Übungsablauf**  
**Heel-Stop**  
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Ganze Bewegung im Fahren vor. 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen. 4. Zahlen merken. **Bemerkung:** Macht den Blick immer nach vorne gerichtet, zeigt die ein Partner verschleiende Zahlen. Diese mussst du laut aussprechen. **Bemerkung:** 6. Bitte alle Ball über den Boden.

**T-Stop (fortgeschritten):**  
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere über den T-Stop. 3. Fahren die Hüfte, Gesicht usw. **Bemerkung:** Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten mussst ihr sie wieder zurückgeben. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler. 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Welche ich mich am sichersten? 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Karte an.

**25' Hauptteil**  
**Parallellinie**  
**Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. **1. Spielform:** Inline-Hockey, Inline-Basketball ... **15 Sekunden halten.**

**Zeit Hauptteil**  
**25' Kurvenfahren**  
**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 drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne. 6. Weiterfahren in Ready-Position. **Bemerkung:** Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.

**Übungen**  
1. Vorzeigen-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. Gefahrenquellen: Gleichen, neue Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw. 5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen. 6. mit Beinen ledern, scheren. 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkingshauptstelle ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren. → Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen. 5. Treppen – vordere abdrängen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.

**15' Testparcours**  
Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 3. Umfahren von Hindernissen 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. **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.

**Kniebewegungen im Stand ausführen**  
**Beugen** **Strecken** **Drehen links** **Drehen rechts**  
Abwechslungsweise hoch und tief gehen. **Bemerkung:** Füsse bleiben parallel.

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)