

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

<p>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 gegippten Boden deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.</p>	<p>ob du deine Schoner richtig angezogen hast. Als Hindernis unterwegs: deinen Langhaken, Schwedekastentafel oder Hände, unter denen du durchkriechst. Bemerkung: Hüfte oder Halsplatz. → Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutz- und Ausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.</p>	<p>Arbeitsblatt 4. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. Drehposition 15 Sekunden halten.</p>
<p>10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen</p>	<p>→ Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.</p>	<p>Zeit Hauptteil Skateschritt Skateschritt 1 Gehen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stöpper belasten. 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der</p>
<p>15' Einführung Positionen im Stand 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach (Hüfte: eine Hand mit Knie, Zehen und Nase berühren). Positionen im langsamen Fahren 1. Zu zweit: A stösst B in Ready-Position. 2. Tatzelrunde: 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: Kernbewegungen kennen lernen.</p>	<p>ihre macht nach. Im Kreis Schulter fassen; miteinander von A in V-Position wecheln und umgekehrt. 5. Einführung Schonerrafete: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. → Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten. 3. Ball übergeben: zu zweit nebeneinander rollen und einen Ball weiterreichen. → Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.</p>	<p>Zeit Hauptteil Skateschritt 2 Rollen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stöpper belasten. 3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abstoßfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich. 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen. Übung 2: Becherepaucours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstoß einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.</p>
<p>15' Swizzle (Aufbaureihe) 1. Swizzle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefsinken fährt das entlastete Bein auf der Innenseite nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein am nächsten Stand hochziehen wird das abgespreizte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt. 2. Swizzle (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig. 3. Doppel-Swizzle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innens- auf die Aussenseiten. → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.</p>	<p>→ Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen. Bemerkung: Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.</p>	<p>Skateschritt 3 Gleiten Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stöpper belasten. 3. Abstoßen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abstoßfuss halb-kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich. 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen. Übung 2: Becherepaucours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstoß einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.</p>
<p>15' Anwendungs- bewegt sich mittels Swizzle anstehen, wird es zum Kopf → Ziel: Sperrbereichs vorantreiben.</p>	<p>10' Anmendensinn Häuserfall – du darfst es nicht versäumen, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.</p>	<p>25' Hauptteil Skateschritt 4 Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stöpper belasten. 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der 4. Wiederholung von Punkt 3. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften. 4. Wiederholung von Punkt 3. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften. 3. Korrekturpaucours 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: Beherrschtes der Lenkhauptheile ist Voraussetzung – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen. → Korrekteres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen. 5. Treppen – vortreten absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.</p>
<p>Zeit Hauptteil Süßen 1. Fangen und Erlösen kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Swizzle macht. Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?</p>	<p>30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop Technikbeschreibung Arbeitsblätter 2/3 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. 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs WC absitzen. T-Stop (nur für Fortgeschrittene) 1. Ready-Position. 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins. 3. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs WC absitzen. 4. Bremsbein abheben und auflaufen. 5. Bremsbein abheben und auflaufen. 6. Bremsbein rechteckig bestehen und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T – 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 rechteckig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).</p>	<p>15' Testparcours Korrekturpaucours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 3. Umfahren von Hindernissen 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren. Kopf aufrecht, Blick geradeaus Oberkörper in leichter Vorlage Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte Knie leicht gebeugt Beine schulterbreit geöffnet Füsse parallel Ready-Position Schonerrafete</p>
<p>10' 4. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p>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. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen. 6. Füsse abklappen lassen 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell abhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren. T-Stop (fortgeschrittene): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere über den T-Stop. 2. Füsse abklappen lassen Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten misst ihr sie wieder zurücklegen. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überlegt an den nächsten Schüler. 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Aufwand auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Ichlic ich mich am sichersten? 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson stellt Endzone. Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. Alle haben sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere über den T-Stop. 2. Füsse abklappen lassen</p>	<p>Kernbewegungen im Stand ausführen Beugen Strecken Abwechslungsweise hoch und tief gehen. Drehen links Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel. Drehen rechts Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.</p>
<p>10' 4. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p>10' 4. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p>10' 4. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Aufauf auf eine Markierung los. Sobald du</p>

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