

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 Turmschnee)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsgerüst 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 dem gegippten Beinen 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 Schenkelposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
 6. Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
 1. Zu zweit A stoss 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.
 7. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

15' Anwendung:
 bewegt sich mittels Stützlinie anhalten, wird es zum Kopf.
 → Ziel: Sperrschleifen vermeiden.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht. Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht.
 2. Sturz Erdrollen: 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, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler: tief gehen in Hocke, Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.
 5. Fussstrecke (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.
 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): Stützposition einnehmen, zuerst auf Knie, Oberkörper fallen auf Knie, Oberkörper zurück, Becken hochziehen; Beckens ist es möglich, auf den Schonen zu gleiten.
 8. Knie-Schonen gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen. Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.
 9. Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schonen zu gleiten.

10' 4. Wer rutscht am weitesten?
 1. 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).
 2. 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 Stöpper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mittellinie des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 6. Übung 2: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 7. Übung 3: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 8. Übung 4: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.

Skateschritt 2 Rollen
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

Skateschritt 3 Gleiten
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

10' Endform üben
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

10' Anwendung:
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

25' Hauptteil
Skateschritt
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichung dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

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. Kurvenpaucous 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 4. Gefahrenquellen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 5. Ziel: Zeit für die Gefahren zu erkennen.
 6. Kurvenpaucous 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 7. Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

15' Anwendung:
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

30' Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgelenk des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 7. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.
 8. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 9. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 10. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
 11. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
 12. Heel-Stop: 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
 13. 2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.
 14. 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 15. 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschleudere Zahlen. Diese mussst du laut aussprechen.
 16. 5. Partner über Ball führen.
 17. 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschleuderte Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.
 18. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
 19. 2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.
 20. 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 21. 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschleudere Zahlen. Diese mussst du laut aussprechen.
 22. 5. Partner über Ball führen.
 23. 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschleuderte Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.
 24. 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. Richtig ich mich am sichersten?
 25. 5. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Karte an.
 26. 6. 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. Richtig ich mich am sichersten?
 27. 7. Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

25' Hauptteil
Skateschritt
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichung dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

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. Kurvenpaucous 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 4. Gefahrenquellen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 5. Ziel: Zeit für die Gefahren zu erkennen.
 6. Kurvenpaucous 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 7. Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

15' Anwendung:
 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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

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