

## 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' Schonersafete 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 gegipfelten 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 Hohl, 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 anstehen, wird es zum Kopf.  
 → Ziel: Sperrschlüssel vornehmen.

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


**20' 2. Sturz Erdrollen**  
 Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).  
 3. Techni-Aufbaureihe Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren.  
 1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor.  
 2. Knie-stand (4-6) Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position: Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.  
 3. Fersenteif (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
 4. Ready-Position (Gegensicht): 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): Stützposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.  
 8. 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 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 Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte 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. schnell langsam, Altkörper, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

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

**Skateschritt 3 Gleiten**  
 1. V-Position.  
 2. Fuss mit Stöpper belasten.  
 3. Abstoßen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
 4. Der Abstoßfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen, Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 7. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen).  
 8. 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: 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 variiert vollzieht.  
 1. 2. Schussvorteil Altkörper.  
 3. Ziel: Schussvorteil erlangen.

**10' Anmendensinn**  
 Häufigerfall – du darfst es registrieren, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.  
 1. 2. Schussvorteil Altkörper.  
 3. Ziel: Schussvorteil erlangen.

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
 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). Metapher: Auf WC absitzen.  
 6. Bremsbein rechteckig beistellen und tieferheben: – 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.  
 7. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist hilfreich für die Situation zu meistern.  
 8. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechteckig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
**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 dir ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 5. Füsse abklappen lassen.  
 6. Füsse abklappen lassen.  
 7. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.  
 8. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 9. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt dir ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 10. Füsse abklappen lassen.  
 11. Füsse abklappen lassen.  
**T-Stop (fortgeschritten):**  
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
 3. Füsse abklappen lassen.  
 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. Richtig ich mich am sichersten?  
 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.  
 6. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurücklegen. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.  
 7. 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. Richtig ich mich am sichersten?  
 8. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 9. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt dir ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 10. Füsse abklappen lassen.  
 11. Füsse abklappen lassen.  
 12. Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Arbeitsblatt 4**  
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**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 bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.  
 6. Weiterfahren in Ready-Position.  
 7. Ziel: Kurvenfahren in Ready-Position.  
 8. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.  
 9. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 10. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 11. Kurvenparcours 3: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 12. Kurvenparcours 4: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 13. Kurvenparcours 5: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 14. Kurvenparcours 6: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 15. Kurvenparcours 7: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 16. Kurvenparcours 8: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 17. Kurvenparcours 9: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 18. Kurvenparcours 10: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 19. Kurvenparcours 11: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 20. Kurvenparcours 12: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 21. Kurvenparcours 13: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 22. Kurvenparcours 14: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 23. Kurvenparcours 15: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 24. Kurvenparcours 16: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 25. Kurvenparcours 17: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 26. Kurvenparcours 18: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 27. Kurvenparcours 19: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 28. Kurvenparcours 20: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 29. Kurvenparcours 21: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 30. Kurvenparcours 22: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 31. Kurvenparcours 23: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 32. Kurvenparcours 24: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 33. Kurvenparcours 25: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 34. Kurvenparcours 26: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 35. Kurvenparcours 27: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 36. Kurvenparcours 28: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 37. Kurvenparcours 29: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 38. Kurvenparcours 30: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 39. Kurvenparcours 31: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 40. Kurvenparcours 32: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 41. Kurvenparcours 33: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 42. Kurvenparcours 34: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 43. Kurvenparcours 35: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 44. Kurvenparcours 36: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 45. Kurvenparcours 37: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 46. Kurvenparcours 38: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 47. Kurvenparcours 39: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 48. Kurvenparcours 40: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 49. Kurvenparcours 41: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 50. Kurvenparcours 42: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 51. Kurvenparcours 43: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 52. Kurvenparcours 44: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 53. Kurvenparcours 45: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 54. Kurvenparcours 46: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 55. Kurvenparcours 47: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 56. Kurvenparcours 48: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 57. Kurvenparcours 49: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 58. Kurvenparcours 50: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 59. Kurvenparcours 51: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 60. Kurvenparcours 52: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 61. Kurvenparcours 53: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 62. Kurvenparcours 54: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 63. Kurvenparcours 55: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 64. Kurvenparcours 56: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 65. Kurvenparcours 57: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 66. Kurvenparcours 58: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 67. Kurvenparcours 59: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 68. Kurvenparcours 60: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 69. Kurvenparcours 61: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 70. Kurvenparcours 62: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 71. Kurvenparcours 63: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 72. Kurvenparcours 64: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 73. Kurvenparcours 65: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 74. Kurvenparcours 66: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 75. Kurvenparcours 67: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 76. Kurvenparcours 68: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 77. Kurvenparcours 69: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 78. Kurvenparcours 70: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 79. Kurvenparcours 71: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 80. Kurvenparcours 72: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 81. Kurvenparcours 73: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 82. Kurvenparcours 74: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 83. Kurvenparcours 75: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 84. Kurvenparcours 76: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 85. Kurvenparcours 77: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 86. Kurvenparcours 78: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 87. Kurvenparcours 79: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 88. Kurvenparcours 80: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 89. Kurvenparcours 81: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 90. Kurvenparcours 82: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 91. Kurvenparcours 83: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 92. Kurvenparcours 84: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 93. Kurvenparcours 85: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 94. Kurvenparcours 86: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 95. Kurvenparcours 87: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 96. Kurvenparcours 88: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 97. Kurvenparcours 89: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 98. Kurvenparcours 90: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 99. Kurvenparcours 91: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 100. Kurvenparcours 92: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 101. Kurvenparcours 93: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 102. Kurvenparcours 94: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 103. Kurvenparcours 95: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 104. Kurvenparcours 96: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 105. Kurvenparcours 97: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 106. Kurvenparcours 98: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 107. Kurvenparcours 99: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 108. Kurvenparcours 100: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 109. Kurvenparcours 101: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 110. Kurvenparcours 102: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 111. Kurvenparcours 103: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 112. Kurvenparcours 104: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 113. Kurvenparcours 105: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 114. Kurvenparcours 106: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 115. Kurvenparcours 107: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 116. Kurvenparcours 108: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 117. Kurvenparcours 109: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 118. Kurvenparcours 110: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 119. Kurvenparcours 111: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 120. Kurvenparcours 112: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 121. Kurvenparcours 113: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 122. Kurvenparcours 114: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 123. Kurvenparcours 115: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 124. Kurvenparcours 116: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 125. Kurvenparcours 117: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 126. Kurvenparcours 118: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 127. Kurvenparcours 119: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 128. Kurvenparcours 120: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 129. Kurvenparcours 121: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 130. Kurvenparcours 122: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 131. Kurvenparcours 123: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 132. Kurvenparcours 124: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 133. Kurvenparcours 125: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 134. Kurvenparcours 126: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 135. Kurvenparcours 127: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 136. Kurvenparcours 128: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 137. Kurvenparcours 129: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 138. Kurvenparcours 130: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 139. Kurvenparcours 131: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 140. Kurvenparcours 132: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 141. Kurvenparcours 133: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 142. Kurvenparcours 134: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 143. Kurvenparcours 135: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 144. Kurvenparcours 136: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 145. Kurvenparcours 137: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 146. Kurvenparcours 138: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 147. Kurvenparcours 139: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 148. Kurvenparcours 140: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 149. Kurvenparcours 141: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 150. Kurvenparcours 142: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 151. Kurvenparcours 143: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 152. Kurvenparcours 144: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 153. Kurvenparcours 145: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 154. Kurvenparcours 146: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 155. Kurvenparcours 147: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 156. Kurvenparcours 148: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 157. Kurvenparcours 149: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 158. Kurvenparcours 150: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 159. Kurvenparcours 151: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 160. Kurvenparcours 152: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 161. Kurvenparcours 153: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 162. Kurvenparcours 154: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 163. Kurvenparcours 155: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 164. Kurvenparcours 156: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 165. Kurvenparcours 157: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 166. Kurvenparcours 158: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 167. Kurvenparcours 159: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 168. Kurvenparcours 160: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 169. Kurvenparcours 161: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 170. Kurvenparcours 162: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 171. Kurvenparcours 163: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 172. Kurvenparcours 164: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 173. Kurvenparcours 165: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 174. Kurvenparcours 166: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 175. Kurvenparcours 167: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 176. Kurvenparcours 168: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 177. Kurvenparcours 169: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 178. Kurvenparcours 170: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 179. Kurvenparcours 171: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 180. Kurvenparcours 172: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 181. Kurvenparcours 173: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 182. Kurvenparcours 174: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 183. Kurvenparcours 175: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 184. Kurvenparcours 176: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 185. Kurvenparcours 177: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 186. Kurvenparcours 178: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 187. Kurvenparcours 179: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 188. Kurvenparcours 180: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 189. Kurvenparcours 181: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 190. Kurvenparcours 182: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 191. Kurvenparcours 183: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 192. Kurvenparcours 184: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 193. Kurvenparcours 185: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 194. Kurvenparcours 186: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 195. Kurvenparcours 187: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 196. Kurvenparcours 188: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 197. Kurvenparcours 189: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 198. Kurvenparcours 190: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 199. Kurvenparcours 191: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 200. Kurvenparcours 192: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 201. Kurvenparcours 193: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 202. Kurvenparcours 194: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 203. Kurvenparcours 195: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 204. Kurvenparcours 196: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 205. Kurvenparcours 197: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 206. Kurvenparcours 198: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 207. Kurvenparcours 199: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 208. Kurvenparcours 200: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 209. Kurvenparcours 201: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 210. Kurvenparcours 202: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 211. Kurvenparcours 203: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 212. Kurvenparcours 204: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 213. Kurvenparcours 205: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 214. Kurvenparcours 206: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 215. Kurvenparcours 207: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 216. Kurvenparcours 208: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 217. Kurvenparcours 209: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 218. Kurvenparcours 210: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 219. Kurvenparcours 211: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 220. Kurvenparcours 212: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 221. Kurvenparcours 213: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 222. Kurvenparcours 214: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 223. Kurvenparcours 215: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 224. Kurvenparcours 216: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 225. Kurvenparcours 217: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 226. Kurvenparcours 218: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 227. Kurvenparcours 219: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 228. Kurvenparcours 220: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 229. Kurvenparcours 221: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 230. Kurvenparcours 222: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 231. Kurvenparcours 223: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 232. Kurvenparcours 224: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 233. Kurvenparcours 225: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 234. Kurvenparcours 226: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 235. Kurvenparcours 227: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 236. Kurvenparcours 228: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 237. Kurvenparcours 229: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 238. Kurvenparcours 230: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 239. Kurvenparcours 231: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 240. Kurvenparcours 232: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 241. Kurvenparcours 233: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 242. Kurvenparcours 234: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 243. Kurvenparcours 235: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 244. Kurvenparcours 236: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 245. Kurvenparcours 237: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 246. Kurvenparcours 238: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 247. Kurvenparcours 239: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 248. Kurvenparcours 240: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 249. Kurvenparcours 241: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 250. Kurvenparcours 242: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 251. Kurvenparcours 243: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 252. Kurvenparcours 244: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 253. Kurvenparcours 245: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 254. Kurvenparcours 246: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 255. Kurvenparcours 247: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 256. Kurvenparcours 248: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 257. Kurvenparcours 249: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 258. Kurvenparcours 250: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 259. Kurvenparcours 251: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 260. Kurvenparcours 252: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 261. Kurvenparcours 253: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 262. Kurvenparcours 254: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 263. Kurvenparcours 255: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 264. Kurvenparcours 256: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 265. Kurvenparcours 257: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 266. Kurvenparcours 258: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 267. Kurvenparcours 259: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 268. Kurvenparcours 260: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 269. Kurvenparcours 261: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 270. Kurvenparcours 262: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 271. Kurvenparcours 263: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 272. Kurvenparcours 264: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 273. Kurvenparcours 265: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 274. Kurvenparcours 266: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 275. Kurvenparcours 267: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 276. Kurvenparcours 268: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 277. Kurvenparcours 269: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 278. Kurvenparcours 270: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 279. Kurvenparcours 271: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 280. Kurvenparcours 272: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 281. Kurvenparcours 273: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 282. Kurvenparcours 274: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 283. Kurvenparcours 275: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 284. Kurvenparcours 276: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 285. Kurvenparcours 277: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 286. Kurvenparcours 278: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 287. Kurvenparcours 279: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 288. Kurvenparcours 280: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 289. Kurvenparcours 281: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 290. Kurvenparcours 282: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 291. Kurvenparcours 283: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 292. Kurvenparcours 284: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 293. Kurvenparcours 285: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 294. Kurvenparcours 286: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 295. Kurvenparcours 287: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 296. Kurvenparcours 288: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 297. Kurvenparcours 289: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 298. Kurvenparcours 290: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 299. Kurvenparcours 291: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 300. Kurvenparcours 292: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 301. Kurvenparcours 293: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 302. Kurvenparcours 294: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 303. Kurvenparcours 295: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 304. Kurvenparcours 296: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 305. Kurvenparcours 297: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 306. Kurvenparcours 298: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 307. Kurvenparcours 299: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 308. Kurvenparcours 300: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 309. Kurvenparcours 301: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 310. Kurvenparcours 302: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 311. Kurvenparcours 303: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 312. Kurvenparcours

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)