

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 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 gegängelten 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.
 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.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht.
 2. Sturz: Einfallform 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. 3. Fersenteif (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, Sturzzone (Matte, Wiese, 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 achten, Wer gleitet am weitesten?
 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 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. schnell langsam, Allegher, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

10' Endform üben
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

10' Anmendensinn
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

25' Hauptteil
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

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. Blick in meine Fahrtrichtung, Gleichschrit dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.

3. Gefahrenquellen:
 Gleitschuh, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 4. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkhauptheile ist Voraussetzung.
 5. Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 6. mit Beinen federn, scheren.
 7. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkhauptheile ist Voraussetzung.
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 10. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 11. in Notfall Schuhe anziehen.

15' Testparcours
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Kopf aufrecht, Blick geradeaus
Oberkörper in leichter Vorlage
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
Knie leicht gebeugt
Beine schulterbreit geöffnet
Füsse parallel
Ready-Position
Schenkelposition

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 stürzt.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein 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