

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 Ausstiegsposition 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 den gegärbichten 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 Hüfte, 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 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. Tatzelrunde:
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
4. Auf vordere Rolle kippen.
5. Drehen.
→ Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

10' Kernbewegungen im Stand
1. Beugen - Strecken
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: Bewegungsverwandtschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. einüben.
→ Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

15' Suvizle (Aufbauweise)
1. Suvizle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Suvizle (beidbeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
3. Doppel-Suvizle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innren auf die Aussenkanten.
→ Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungs:
bewegst sich mittels Suvizle vorwärts, wird es zum Kopf.
→ Ziel: Sperrschritts vorwärts.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützpunkt macht. Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützpunkt macht. Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützpunkt macht.
2. Sturz Endform: Für die Aufbauweise ist notwendig, dass dir die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
3. Technik-Aufbauweise: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten: weiter vor bei Übung 2.
4. Ready-Position (gleichliche Schuler: tief gehen in Hocke hoch, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2.
5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.
6. Rollen in Ready-Position (0-6): sobald Skates (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) landen, Sturz einleiten (Knie nach vorne schoben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2.
7. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Stützposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schnee gehen 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 achten, Wer gleitet am weitesten? Bemerkung: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

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

30' Skateschritt
Skateschritt 1 Gehen
1. V-Position.
2. Füss mit Stöpper belasten.
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der
Mitte des belasteten Fusses absetzen.
4. Wiederholung von Punkt 3.
5. Skateschritt 2 Rollen
1. V-Position.
2. Füss mit Stöpper belasten.
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrfrichtung.
4. Der Abstoppschwung halbiert.
5. Skateschritt 3 Gleiten
1. V-Position.
2. Füss mit Stöpper belasten.
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrfrichtung.
4. Der Abstoppschwung halbiert.
10' Endform üben
1. Suvizle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Suvizle (beidbeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
3. Doppel-Suvizle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innren auf die Aussenkanten.
→ Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.
10' Anmendensinn
Häuserfall - du darfst dir registriert vorstellen, wie es die richtige Voranmeldung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

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. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremseklotz Boden berührt.
5. Gesicht absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesicht, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen.
6. Bremsbein rechtsvorne beibehalten und tieferheben.
7. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
8. Stopp. Alle fahren durch- einander die Lehre (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.
9. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3m) zum stehen kommen.
10. Zahlen merken. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeig dir ein Partner verschiedenere Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
11. Füsse nach Ball stellen.
12. Füsse auf Heel stellen.
13. Füsse auf Heel stellen.
14. Füsse auf Heel stellen.
15. Füsse auf Heel stellen.
16. Füsse auf Heel stellen.
17. Füsse auf Heel stellen.
18. Füsse auf Heel stellen.
19. Füsse auf Heel stellen.
20. Füsse auf Heel stellen.
21. Füsse auf Heel stellen.
22. Füsse auf Heel stellen.
23. Füsse auf Heel stellen.
24. Füsse auf Heel stellen.
25. Füsse auf Heel stellen.
26. Füsse auf Heel stellen.
27. Füsse auf Heel stellen.
28. Füsse auf Heel stellen.
29. Füsse auf Heel stellen.
30. Füsse auf Heel stellen.
31. Füsse auf Heel stellen.
32. Füsse auf Heel stellen.
33. Füsse auf Heel stellen.
34. Füsse auf Heel stellen.
35. Füsse auf Heel stellen.
36. Füsse auf Heel stellen.
37. Füsse auf Heel stellen.
38. Füsse auf Heel stellen.
39. Füsse auf Heel stellen.
40. Füsse auf Heel stellen.
41. Füsse auf Heel stellen.
42. Füsse auf Heel stellen.
43. Füsse auf Heel stellen.
44. Füsse auf Heel stellen.
45. Füsse auf Heel stellen.
46. Füsse auf Heel stellen.
47. Füsse auf Heel stellen.
48. Füsse auf Heel stellen.
49. Füsse auf Heel stellen.
50. Füsse auf Heel stellen.
51. Füsse auf Heel stellen.
52. Füsse auf Heel stellen.
53. Füsse auf Heel stellen.
54. Füsse auf Heel stellen.
55. Füsse auf Heel stellen.
56. Füsse auf Heel stellen.
57. Füsse auf Heel stellen.
58. Füsse auf Heel stellen.
59. Füsse auf Heel stellen.
60. Füsse auf Heel stellen.
61. Füsse auf Heel stellen.
62. Füsse auf Heel stellen.
63. Füsse auf Heel stellen.
64. Füsse auf Heel stellen.
65. Füsse auf Heel stellen.
66. Füsse auf Heel stellen.
67. Füsse auf Heel stellen.
68. Füsse auf Heel stellen.
69. Füsse auf Heel stellen.
70. Füsse auf Heel stellen.
71. Füsse auf Heel stellen.
72. Füsse auf Heel stellen.
73. Füsse auf Heel stellen.
74. Füsse auf Heel stellen.
75. Füsse auf Heel stellen.
76. Füsse auf Heel stellen.
77. Füsse auf Heel stellen.
78. Füsse auf Heel stellen.
79. Füsse auf Heel stellen.
80. Füsse auf Heel stellen.
81. Füsse auf Heel stellen.
82. Füsse auf Heel stellen.
83. Füsse auf Heel stellen.
84. Füsse auf Heel stellen.
85. Füsse auf Heel stellen.
86. Füsse auf Heel stellen.
87. Füsse auf Heel stellen.
88. Füsse auf Heel stellen.
89. Füsse auf Heel stellen.
90. Füsse auf Heel stellen.
91. Füsse auf Heel stellen.
92. Füsse auf Heel stellen.
93. Füsse auf Heel stellen.
94. Füsse auf Heel stellen.
95. Füsse auf Heel stellen.
96. Füsse auf Heel stellen.
97. Füsse auf Heel stellen.
98. Füsse auf Heel stellen.
99. Füsse auf Heel stellen.
100. Füsse auf Heel stellen.

25' Hauptteil
Technikbeschreibung
1. Start in der Ready-Position.
2. Rollen vor.
3. Scheren.
4. Blick in meine Fahrfrichtung. Gleichung dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
6. Weiterfahren in Ready-Position.
Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrfrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.
Übungen
1. Vorzeigen-Nachmachen: Du übst 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: Gleitschnee, reisse Fahrbahn, Abwärtsschichte, Risse im Belag usw.
5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
6. mit Beinen ledern, scheren.
7. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhauptheile ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.
8. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.
9. Treppen:
- vordere absteigen
- Handlauf benutzen
- im Notfall Schuhe anziehen.
15' Testparcours
1. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
2. Umlaufen von Hindernissen
3. Umlaufen von Hindernissen
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
Kopf aufrecht, Blick geradeaus
Oberkörper in leichter Vorlage
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Verhalte
Knie leicht gebeugt
Beine schulterbreit geöffnet
Füsse parallel
Ready-Position
Scherposition
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 stützt.
Kernbewegungen im Stand ausführen
Beugen Strecken
Drehen links Drehen rechts
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.
Füsse bleiben parallel.
Bemerkung: Jede Brems-technik erst Übungen 1 und 2 beüben. Die Lehrperson kann wählen, welche Übung sie anzuwenden will. Es wird nicht möglich, beide.

Source reference: Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright: www.safetytool.ch www.bfu.ch erz [at] bfu.vh (erz[at]bfu[dot]vh)

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