

## 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 erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem 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 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. In der Ready-Position Augen schließen.  
6. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

**Positionen im langsamen Fahren**  
1. Zu zweit: A stößt B in Ready-Position.  
2. Zueinander:  
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.

**3. Seitschritte kippen**  
1. Rumpfen - Strecken  
2. X-Beine, O-Beine.  
3. Seitschritte kippen (gegen Partner, Wand).  
4. Auf vordere Rolle kippen.  
5. Drehen.

**15' Swizzle (Aufbaureihe)**  
1. Swizzle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf der Innenseite nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein an der Innenseite hochziehen und 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.

**15' Anwendungs- üben**  
bewegt sich mittels Swizzle anstehen, wird es zum Kopf → Ziel: Spritzenbesitz gewinnen.

**Zeit Hauptteil 5' Stützen**  
1. Fangen und Erlösen  
2. Sturz Endform  
3. Technik-Aufbaureihe  
4. Wer rutscht am weitesten?  
5. Wer rutscht am weitesten?  
6. Wer rutscht am weitesten?

**20'**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

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

**15' Skateschritt 1 Gehen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**15' Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**15' Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**10' Endform üben**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**10' Anstandsübungen**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**15' Skateschritt 1 Gehen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**15' Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**15' Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**10' Endform üben**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**10' Anstandsübungen**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
1. Ready-Position.  
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

**5. Geisss absetzen und Ready-Position beibehalten**  
6. Stopp. Alle fahren durch-einander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.

**T-Stop (fortgeschritten):**  
1. Vorzeigen-Nachmachen zum Stand.  
2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hockey-Stöck. Der Mittlere hält den T-Stop.

**Übungsablauf**  
1. Vorzeigen-Nachmachen zum Stand.  
2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hockey-Stöck. Der Mittlere hält den T-Stop.

**6. Stopp. Alle fahren durch-einander**  
7. Stopp. Alle fahren durch-einander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.

**4. Welche Bremsart ist am besten?**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**15' Skateschritt 1 Gehen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

**15' Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**15' Skateschritt 3 Gleiten**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stöpper belasten.  
3. Abstoppen seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stöpper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschritt halb-

**10' Endform üben**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

**10' Anstandsübungen**  
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position.  
2. Knie- und Handpositionen.  
3. Knie- und Handpositionen.  
4. Knie- und Handpositionen.  
5. Knie- und Handpositionen.  
6. Knie- und Handpositionen.

## Source reference:

Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) [www.bfu.ch](http://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](http://www.inlineinstruktoren.ch)