

## 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 Ausstiegsstopp 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 gegängelten Bein 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**  
 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. 1. Fuss über den anderen stellen, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.  
 6. Wer schafft es alle Phasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Fassen)?  
 7. 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?**  
 die Markierung erreicht, muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).  
 10. 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. schnell langsam, Altkörper, 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: Becherepaucous. 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: Becherepaucous. 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. Vorgehen:  
 2. Ziel: Endform in die einfache Rolltechnik.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**10' Anwendung:**  
 1. Vorgehen:  
 2. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen 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. Fussgelenk des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.  
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.  
 6. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.  
 7. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
 8. stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
 9. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 10. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 11. Heel-Stop (nur für Fortgeschrittene):  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
 3. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.  
 4. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
 5. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 6. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 7. T-Stop (fortgeschritten):  
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**Übungsablauf**  
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
 die Markierung erreicht, muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).  
 10. Wer gleitet am weitesten?  
 Bemerkung: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

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

**Zeit Hauptteil**  
**25' 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, Altkörper, 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: Becherepaucous. 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: Becherepaucous. 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. Vorgehen:  
 2. Ziel: Endform in die einfache Rolltechnik.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**10' Anwendung:**  
 1. Vorgehen:  
 2. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen 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. Fussgelenk des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.  
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.  
 6. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.  
 7. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
 8. stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
 9. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 10. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 11. Heel-Stop (nur für Fortgeschrittene):  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
 3. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.  
 4. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
 5. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 6. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 7. T-Stop (fortgeschritten):  
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**Übungsablauf**  
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecky-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.  
 3. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**10' 4. Wer rutscht am weitesten?**  
 die Markierung erreicht, muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).  
 10. Wer gleitet am weitesten?  
 Bemerkung: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

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)