

## 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 Turnschuhen)**  
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 gegnerischen 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 Helm, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.

**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.  
→ Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

**3' 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.  
→ Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

**15' Swissziele (Aufbaureihe)**  
1. Swissziele (leibnichtig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefsinken fährt das entlastete Bein auf.  
2. Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein am nächsten Stand. Haltschritt wird das abgespritzte Bein auf der Innenkante wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt.  
3. S. Swizzle (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
4. Doppel-Swizzle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
→ Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

**15' Anwendungs-**  
beweist sich mittels Swissziele anstehen, wird es zum Kopf.  
→ Ziel: Sperrbewusstsein.

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

**20' 2. Sturz Endform**  
Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).  
3. Techn.-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. Fersenzie (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
4. Ready-Position (Gegläsch): 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): Sturzposition einnehmen, zuerst auf Knie, Schoner gleiten 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?**  
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 Stopper belasten.  
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen.  
4. Wiederholung von Punkt 3.  
→ Ziel: schnell langsam, Allegher, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

**5' Skateschritt 2 Rollen**  
1. V-Position.  
2. Fuss mit Stopper belasten.  
3. Abstoppen seitlich über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.  
4. Den Abstoppschwung halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitschuh stellen. Arme schwingen gegengleich.  
5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
Übung 2: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
→ Ziel: Rhythmus: In vorgerebren Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstopfen einen Tiefschritt länger auf einem Bein gleiten.

**10' Endform üben**  
Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abstopfen, 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 vollführt einmal und hält die geforderte Distanz hin und zurück und überlegt dann an drei weiteren Läufern der Gruppe, der erneut variiert wird.  
Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

**10' Anmendensinn**  
Häuserfall - du darfst dir registriert voran, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.  
2. Schussvorteil Altkern.  
Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop**  
Technikbeschreibung  
1. Ready-Position.  
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsschuh Boden berührt.  
5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metzger: Aufs WC absitzen.  
6. Bremsbein rechnerisch beiseiten und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.  
7. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
8. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt entsprechende Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
9. 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?  
10. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson stellt Endzone.  
11. Vorbereitung: 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
3. Zählen machen. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt die ein Partner verschobene Zählzeile. Diese muss du laut aussprechen.  
4. Füsse abklappen lassen.  
5. Füsse abklappen lassen.  
6. Füsse abklappen lassen.  
7. Füsse abklappen lassen.  
8. Füsse abklappen lassen.  
9. Füsse abklappen lassen.  
10. Füsse abklappen lassen.  
11. Füsse abklappen lassen.  
12. Füsse abklappen lassen.  
13. Füsse abklappen lassen.  
14. Füsse abklappen lassen.  
15. Füsse abklappen lassen.  
16. Füsse abklappen lassen.  
17. Füsse abklappen lassen.  
18. Füsse abklappen lassen.  
19. Füsse abklappen lassen.  
20. Füsse abklappen lassen.  
21. Füsse abklappen lassen.  
22. Füsse abklappen lassen.  
23. Füsse abklappen lassen.  
24. Füsse abklappen lassen.  
25. Füsse abklappen lassen.  
26. Füsse abklappen lassen.  
27. Füsse abklappen lassen.  
28. Füsse abklappen lassen.  
29. Füsse abklappen lassen.  
30. Füsse abklappen lassen.  
31. Füsse abklappen lassen.  
32. Füsse abklappen lassen.  
33. Füsse abklappen lassen.  
34. Füsse abklappen lassen.  
35. Füsse abklappen lassen.  
36. Füsse abklappen lassen.  
37. Füsse abklappen lassen.  
38. Füsse abklappen lassen.  
39. Füsse abklappen lassen.  
40. Füsse abklappen lassen.  
41. Füsse abklappen lassen.  
42. Füsse abklappen lassen.  
43. Füsse abklappen lassen.  
44. Füsse abklappen lassen.  
45. Füsse abklappen lassen.  
46. Füsse abklappen lassen.  
47. Füsse abklappen lassen.  
48. Füsse abklappen lassen.  
49. Füsse abklappen lassen.  
50. Füsse abklappen lassen.  
51. Füsse abklappen lassen.  
52. Füsse abklappen lassen.  
53. Füsse abklappen lassen.  
54. Füsse abklappen lassen.  
55. Füsse abklappen lassen.  
56. Füsse abklappen lassen.  
57. Füsse abklappen lassen.  
58. Füsse abklappen lassen.  
59. Füsse abklappen lassen.  
60. Füsse abklappen lassen.  
61. Füsse abklappen lassen.  
62. Füsse abklappen lassen.  
63. Füsse abklappen lassen.  
64. Füsse abklappen lassen.  
65. Füsse abklappen lassen.  
66. Füsse abklappen lassen.  
67. Füsse abklappen lassen.  
68. Füsse abklappen lassen.  
69. Füsse abklappen lassen.  
70. Füsse abklappen lassen.  
71. Füsse abklappen lassen.  
72. Füsse abklappen lassen.  
73. Füsse abklappen lassen.  
74. Füsse abklappen lassen.  
75. Füsse abklappen lassen.  
76. Füsse abklappen lassen.  
77. Füsse abklappen lassen.  
78. Füsse abklappen lassen.  
79. Füsse abklappen lassen.  
80. Füsse abklappen lassen.  
81. Füsse abklappen lassen.  
82. Füsse abklappen lassen.  
83. Füsse abklappen lassen.  
84. Füsse abklappen lassen.  
85. Füsse abklappen lassen.  
86. Füsse abklappen lassen.  
87. Füsse abklappen lassen.  
88. Füsse abklappen lassen.  
89. Füsse abklappen lassen.  
90. Füsse abklappen lassen.  
91. Füsse abklappen lassen.  
92. Füsse abklappen lassen.  
93. Füsse abklappen lassen.  
94. Füsse abklappen lassen.  
95. Füsse abklappen lassen.  
96. Füsse abklappen lassen.  
97. Füsse abklappen lassen.  
98. Füsse abklappen lassen.  
99. Füsse abklappen lassen.  
100. Füsse abklappen lassen.

**25' 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.  
Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.  
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. Kurvenpaucous 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
3. Gefahrenquellen: Gleitschuh, rechte Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
4. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung → Handlauf benutzen → im Notfall Schuhe anziehen.  
→ Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
5. Treppen: → vortreten absteigen → Handlauf benutzen → im Notfall Schuhe anziehen.  
3. Umfahren von Hindernissen  
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
Kopf aufrecht, Blick geradeaus  
Oberkörper in leichter Vorlage  
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte  
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 stößt.  
Kernbewegungen im Stand ausführen  
Beugen Strecken  
Drehen links Drehen rechts  
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
Füsse bleiben parallel.  
Bemerkung: Jede Brems-technik mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, mehrere Brems-

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)