

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' Schonerrafete mit Hindernissen (mit Turmschnecken)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsparke 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 gegläubchten Beinen deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Kniebox, 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.
 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, die Lehrperson zeigt vor.

Positionen im langsamen Fahren
 1. Zu zweit A. stoss B in Ready-Position.
 2. Tatzelzorn:

3. Seilrücken kippen (gegen Partner, Wand).
 1. Beugen - Strecken
 2. X-Beine, O-Beine.

4. Auf vorstreckte Beine auf hochgehende, ein Bein heben, scheren vor.

5. Scharf kippen (gegen Partner, Wand).
 1. Beugen - Strecken
 2. X-Beine, O-Beine.

6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m:
 1. über beide Beine gleichzeitig.
 2. Doppel-Schleife (Endform).

7. Rollen in Ready-Position
 1. über statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innern auf die Aussenkanten.
 2. Ziel: Einleitung in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungs-übungen
 bewegt sich mittels Sockel.
 → Ziel: Sperrbewusstsein.

Zeit Hauptteil
30' Stützen
 1. Fangen und Erlösen
 2. Sturz Endform
 3. Technik-Aufbauweise
 4. Ready-Position
 5. Knie-Standard-Fahren
 6. Rollen in Ready-Position
 7. Sturz auf Asphalt selber einleiten

30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz).
 6. Bremsbein abdrücken und auflanden.
 7. T-Stop (nur für Fortgeschrittene)
 8. Stopp. Alle fahren durch-einander die Lehrperson (oder ein Schüler) gibt entsprechende Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.
 9. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum stehen kommen.
 10. Zahlen merken. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigst du ein Partner verschieden Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.

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

Arbeitsblatt 3
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

Arbeitsblatt 2
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Den Abstosser halb-

Arbeitsblatt 1
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 5
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 6
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 7
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 8
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 9
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 10
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 11
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 12
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 13
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 14
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 15
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 16
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 17
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 18
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 19
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

Arbeitsblatt 20
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Abstosser setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.

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