

## 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 erreichst, 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 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. 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 anhalten, wird es zum Kopf → Ziel: Sperrschritts vorantreiben.

**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. Fusssteife (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
 6. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Stakes, Sturzzone (Matte, Wiese, 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): Stützposition einnehmen, zuerst auf achten. Wer gleitet am weitesten?  
 8. Bemerkung: Umkleung 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. Übung 2: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.  
 7. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

**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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 6. Übung 2: Bechparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?  
 8. Übung 4: (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollzieht usw.

**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 Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 6. Übung 2: Bechparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.  
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?  
 8. Übung 4: (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollzieht usw.

**10' Endform üben**  
 1. Swizze (Aufbaureihe): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefsinken fährt das entlastete Bein auf.  
 2. Swizze (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
 3. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
 4. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

**10' Anmendensinn**  
 Häufigerfall – du darfst es nicht versäumen, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.  
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.  
 4. Fussspitze 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 abdrücken und auflanden.  
 7. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein I – Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. – Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.  
 8. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 10. Heel-Stop: 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Ganze Bewegung im Fahren vor.  
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt dir ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 5. Übung 2: Füsse über Ball führen.  
 6. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
 3. Füsse über Ball führen.  
 4. 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?  
 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Übungsablauf**  
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Ganze Bewegung im Fahren vor.  
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt dir ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 5. Übung 2: Füsse über Ball führen.  
 6. T-Stop (fortgeschritten): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
 3. Füsse über Ball führen.

**Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts**  
 1. Beugen: Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 2. Strecken: Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 3. Drehen links: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.  
 4. Drehen rechts: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.

**Zeit 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.  
 7. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.  
 8. 3. Gefahrenquellen: Gleichen, neue Fahrbahn, Abwechslungsweise, Risse im Belag usw.  
 9. Ziel: Eine gelassene Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
 10. mit Beinen ledern, scheren.  
 11. Bei Abfahren: Behaltendes der Lenkingshauptstelle ist Voraussetzung.  
 12. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 13. → Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
 14. 5. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.  
 15. 3. Umfahren von Hindernissen  
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
 16. Kopf aufrecht, Blick geradeaus  
 17. Oberkörper in leichter Vorlage  
 18. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte  
 19. Knie leicht gebeugt  
 20. Beine schulterbreit geöffnet  
 21. Füsse parallel  
 22. Ready-Position  
 23. Schenkelposition  
 24. 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 stürzt.  
 25. Kurvenbewegungen im Stand ausführen  
 26. Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts  
 27. Füsse bleiben parallel.  
 28. Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

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)