

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 Ausstiegsgerüst 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 gegipfelten 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. 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: Sperrschleifen vermeiden.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht.
 2. Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Hasen)?
 3. Technik: 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. Fersensitz (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensitz): 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 (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 Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.
 8. Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.
 9. 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?
 1. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 2. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 3. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 4. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 5. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 6. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 7. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 8. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 9. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 10. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 11. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 12. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 13. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 14. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 15. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 16. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 17. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 18. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 19. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 20. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 21. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 22. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 23. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 24. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 25. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 26. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 27. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 28. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 29. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 30. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 31. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 32. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 33. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 34. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 35. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 36. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 37. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 38. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 39. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 40. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 41. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 42. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 43. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 44. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 45. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 46. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 47. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 48. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 49. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 50. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 51. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 52. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 53. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 54. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 55. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 56. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 57. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 58. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 59. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 60. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 61. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 62. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 63. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 64. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 65. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 66. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 67. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 68. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 69. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 70. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 71. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 72. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 73. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 74. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 75. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 76. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 77. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 78. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 79. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 80. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 81. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 82. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 83. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 84. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 85. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 86. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 87. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 88. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 89. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 90. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 91. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 92. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 93. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 94. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 95. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 96. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 97. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 98. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 99. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.
 100. Du machst einen Schritt nach vorne und machst zwei Schritte zurück.

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

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
 Skateschritt 1 Gehen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 5. Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 10' Endform üben
 1. Swizze (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen 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. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 5. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 10' Anmendensinn
 1. Swizze (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen 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. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 5. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.

Arbeitsblatt 5
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
 Skateschritt 1 Gehen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 5. Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stöper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb-
 10' Endform üben
 1. Swizze (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen 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. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 5. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 10' Anmendensinn
 1. Swizze (beidseitig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen 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. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 5. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.

Arbeitsblatt 6
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit Hauptteil
5' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.
 5. Geäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Geäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrehen und auflanden.
 7. Bremsbein rechnerisch beiseite und tieferheben: - Das Stand- und Bremsbein bilden ein I - Je tiefer das Geäss, 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 ist wichtig für die Situation zu meistern.
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten.
 10' Übungsaufbau
 1. Vorgehen-Nachmachen im Stand.
 2. Zu zweit nebeneinander: Alle halten sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
 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 die ein Partner verschiebende Zahlen. Diese muss du laut aussprechen.
 5. Partner ab Ball über dich.
 6. Partner ab Ball über dich.
 7. Partner ab Ball über dich.
 8. Partner ab Ball über dich.
 9. Partner ab Ball über dich.
 10. Partner ab Ball über dich.
 11. Partner ab Ball über dich.
 12. Partner ab Ball über dich.
 13. Partner ab Ball über dich.
 14. Partner ab Ball über dich.
 15. Partner ab Ball über dich.
 16. Partner ab Ball über dich.
 17. Partner ab Ball über dich.
 18. Partner ab Ball über dich.
 19. Partner ab Ball über dich.
 20. Partner ab Ball über dich.
 21. Partner ab Ball über dich.
 22. Partner ab Ball über dich.
 23. Partner ab Ball über dich.
 24. Partner ab Ball über dich.
 25. Partner ab Ball über dich.
 26. Partner ab Ball über dich.
 27. Partner ab Ball über dich.
 28. Partner ab Ball über dich.
 29. Partner ab Ball über dich.
 30. Partner ab Ball über dich.
 31. Partner ab Ball über dich.
 32. Partner ab Ball über dich.
 33. Partner ab Ball über dich.
 34. Partner ab Ball über dich.
 35. Partner ab Ball über dich.
 36. Partner ab Ball über dich.
 37. Partner ab Ball über dich.
 38. Partner ab Ball über dich.
 39. Partner ab Ball über dich.
 40. Partner ab Ball über dich.
 41. Partner ab Ball über dich.
 42. Partner ab Ball über dich.
 43. Partner ab Ball über dich.
 44. Partner ab Ball über dich.
 45. Partner ab Ball über dich.
 46. Partner ab Ball über dich.
 47. Partner ab Ball über dich.
 48. Partner ab Ball über dich.
 49. Partner ab Ball über dich.
 50. Partner ab Ball über dich.
 51. Partner ab Ball über dich.
 52. Partner ab Ball über dich.
 53. Partner ab Ball über dich.
 54. Partner ab Ball über dich.
 55. Partner ab Ball über dich.
 56. Partner ab Ball über dich.
 57. Partner ab Ball über dich.
 58. Partner ab Ball über dich.
 59. Partner ab Ball über dich.
 60. Partner ab Ball über dich.
 61. Partner ab Ball über dich.
 62. Partner ab Ball über dich.
 63. Partner ab Ball über dich.
 64. Partner ab Ball über dich.
 65. Partner ab Ball über dich.
 66. Partner ab Ball über dich.
 67. Partner ab Ball über dich.
 68. Partner ab Ball über dich.
 69. Partner ab Ball über dich.
 70. Partner ab Ball über dich.
 71. Partner ab Ball über dich.
 72. Partner ab Ball über dich.
 73. Partner ab Ball über dich.
 74. Partner ab Ball über dich.
 75. Partner ab Ball über dich.
 76. Partner ab Ball über dich.
 77. Partner ab Ball über dich.
 78. Partner ab Ball über dich.
 79. Partner ab Ball über dich.
 80. Partner ab Ball über dich.
 81. Partner ab Ball über dich.
 82. Partner ab Ball über dich.
 83. Partner ab Ball über dich.
 84. Partner ab Ball über dich.
 85. Partner ab Ball über dich.
 86. Partner ab Ball über dich.
 87. Partner ab Ball über dich.
 88. Partner ab Ball über dich.
 89. Partner ab Ball über dich.
 90. Partner ab Ball über dich.
 91. Partner ab Ball über dich.
 92. Partner ab Ball über dich.
 93. Partner ab Ball über dich.
 94. Partner ab Ball über dich.
 95. Partner ab Ball über dich.
 96. Partner ab Ball über dich.
 97. Partner ab Ball über dich.
 98. Partner ab Ball über dich.
 99. Partner ab Ball über dich.
 100. Partner ab Ball über dich.

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