

## 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 gegippten 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 anstehen, wird es zum Kopf.  
 → Ziel: Sperrschlüssel vornehmen.

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


**20' 2. Sturz Erdform**  
 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.  
 1. Die Lehrperson zeigt die Erdform vor.  
 2. Knie-stand (4-6): Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position. Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.  
 3. Fersentritt (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
 4. Ready-Position (Gegensicht): 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, ...) vorhanden, 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, Schenkel 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?**  
 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 Stöpper belasten.  
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen.  
 4. Wiederholung von Punkt 3.  
 5. schell langsam, alle Körper, 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 den Gleitschuh stellen, Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 6. Übung 2: Becheparcours. 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 den Gleitschuh stellen, Arme schwingen gegengleich.  
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.  
 6. Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

**10' Endform üben**  
 Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abtoss, 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 vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw.

**10' Anmendungen**  
 Häufigerfall – du darfst es nicht versäumen, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.  
 2. Schussvorwärts.  
 15 Sekunden halten.  
 Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerstellungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

**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. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.  
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen.  
 6. Bremsbein abdrücken und auflanden.  
 7. Bremsbein rechtwinklig beistellen 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 ist hilfreich für die Situation zu meistern.  
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
**Übungsablauf**  
 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, zeigst du ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 5. Partner: Alle Hände ab.  
 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.  
 7. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.  
 8. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigst du ein Partner verschiebende Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.  
 9. Partner: Alle Hände ab.  
 T-Stop (fortgeschritten):  
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.  
 2. Zu dritt nebeneinander. Alle halten sich an einem Hecke-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.  
 3. Füsse des Mittlers, Gesicht  
 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.  
 6. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurücklegen. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.  
 7. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist hilfreich für die Situation zu meistern.  
 8. Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**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.  
 15 Sekunden halten.  
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.  
 1. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball ...

**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. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 4. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.  
 5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.  
 6. mit Beinen ledern, scheren.  
 7. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthülle ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 8. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
 9. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.

**15' Testparcours**  
 Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 3. Umfahren von Hindernissen  
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.  
 5. Kopf aufrecht, Blick geradeaus  
 6. Oberkörper in leichter Vorlage  
 7. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte  
 8. Knie leicht gebeugt  
 9. Beine schulterbreit geöffnet  
 10. Füsse parallel  
 11. Ready-Position  
 12. Schenkelposition  
 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 stützt.  
**Kniebewegungen im Stand ausführen**  
 Beugen Strecken  
 Drehen links Drehen rechts  
 Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.

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)