

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 erreicht, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem geglätteten Boden 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
30' Stützen
 1. Fangen und Erlösen
 2. Sturz Erdform
 3. Technik-Aufbaureihe
 4. Wer rutscht am weitesten?
 5. Wer gleitet am weitesten?
 6. Rollen im Ready-Position
 7. Rollen im Ready-Position
 8. Wer gleitet am weitesten?
 9. Rollen im Ready-Position
 10. Wer gleitet am weitesten?

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
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. 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-
 5. 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-
 10' Endform üben
 1. Ready-Position.
 2. Schenkelposition.
 3. V-Position.
 4. A-Position.
 5. Schenkelposition.
 6. V-Position.
 7. A-Position.
 8. Schenkelposition.
 9. V-Position.
 10. A-Position.
 11. Schenkelposition.
 12. V-Position.
 13. A-Position.
 14. Schenkelposition.
 15. V-Position.
 16. A-Position.
 17. Schenkelposition.
 18. V-Position.
 19. A-Position.
 20. Schenkelposition.
 21. V-Position.
 22. A-Position.
 23. Schenkelposition.
 24. V-Position.
 25. A-Position.
 26. Schenkelposition.
 27. V-Position.
 28. A-Position.
 29. Schenkelposition.
 30. V-Position.
 31. A-Position.
 32. Schenkelposition.
 33. V-Position.
 34. A-Position.
 35. Schenkelposition.
 36. V-Position.
 37. A-Position.
 38. Schenkelposition.
 39. V-Position.
 40. A-Position.
 41. Schenkelposition.
 42. V-Position.
 43. A-Position.
 44. Schenkelposition.
 45. V-Position.
 46. A-Position.
 47. Schenkelposition.
 48. V-Position.
 49. A-Position.
 50. Schenkelposition.
 51. V-Position.
 52. A-Position.
 53. Schenkelposition.
 54. V-Position.
 55. A-Position.
 56. Schenkelposition.
 57. V-Position.
 58. A-Position.
 59. Schenkelposition.
 60. V-Position.
 61. A-Position.
 62. Schenkelposition.
 63. V-Position.
 64. A-Position.
 65. Schenkelposition.
 66. V-Position.
 67. A-Position.
 68. Schenkelposition.
 69. V-Position.
 70. A-Position.
 71. Schenkelposition.
 72. V-Position.
 73. A-Position.
 74. Schenkelposition.
 75. V-Position.
 76. A-Position.
 77. Schenkelposition.
 78. V-Position.
 79. A-Position.
 80. Schenkelposition.
 81. V-Position.
 82. A-Position.
 83. Schenkelposition.
 84. V-Position.
 85. A-Position.
 86. Schenkelposition.
 87. V-Position.
 88. A-Position.
 89. Schenkelposition.
 90. V-Position.
 91. A-Position.
 92. Schenkelposition.
 93. V-Position.
 94. A-Position.
 95. Schenkelposition.
 96. V-Position.
 97. A-Position.
 98. Schenkelposition.
 99. V-Position.
 100. A-Position.

25' Hauptteil
 Technikbeschreibung
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung, Gleichschrit dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 8. Übung 2: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 9. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.
 10. Übung 4: Welches Bein hat zuerst alle Strecken gefahren?
 11. Übung 5: Schenkelposition.
 12. Übung 6: Schenkelposition.
 13. Übung 7: Schenkelposition.
 14. Übung 8: Schenkelposition.
 15. Übung 9: Schenkelposition.
 16. Übung 10: Schenkelposition.
 17. Übung 11: Schenkelposition.
 18. Übung 12: Schenkelposition.
 19. Übung 13: Schenkelposition.
 20. Übung 14: Schenkelposition.
 21. Übung 15: Schenkelposition.
 22. Übung 16: Schenkelposition.
 23. Übung 17: Schenkelposition.
 24. Übung 18: Schenkelposition.
 25. Übung 19: Schenkelposition.
 26. Übung 20: Schenkelposition.
 27. Übung 21: Schenkelposition.
 28. Übung 22: Schenkelposition.
 29. Übung 23: Schenkelposition.
 30. Übung 24: Schenkelposition.
 31. Übung 25: Schenkelposition.
 32. Übung 26: Schenkelposition.
 33. Übung 27: Schenkelposition.
 34. Übung 28: Schenkelposition.
 35. Übung 29: Schenkelposition.
 36. Übung 30: Schenkelposition.
 37. Übung 31: Schenkelposition.
 38. Übung 32: Schenkelposition.
 39. Übung 33: Schenkelposition.
 40. Übung 34: Schenkelposition.
 41. Übung 35: Schenkelposition.
 42. Übung 36: Schenkelposition.
 43. Übung 37: Schenkelposition.
 44. Übung 38: Schenkelposition.
 45. Übung 39: Schenkelposition.
 46. Übung 40: Schenkelposition.
 47. Übung 41: Schenkelposition.
 48. Übung 42: Schenkelposition.
 49. Übung 43: Schenkelposition.
 50. Übung 44: Schenkelposition.
 51. Übung 45: Schenkelposition.
 52. Übung 46: Schenkelposition.
 53. Übung 47: Schenkelposition.
 54. Übung 48: Schenkelposition.
 55. Übung 49: Schenkelposition.
 56. Übung 50: Schenkelposition.
 57. Übung 51: Schenkelposition.
 58. Übung 52: Schenkelposition.
 59. Übung 53: Schenkelposition.
 60. Übung 54: Schenkelposition.
 61. Übung 55: Schenkelposition.
 62. Übung 56: Schenkelposition.
 63. Übung 57: Schenkelposition.
 64. Übung 58: Schenkelposition.
 65. Übung 59: Schenkelposition.
 66. Übung 60: Schenkelposition.
 67. Übung 61: Schenkelposition.
 68. Übung 62: Schenkelposition.
 69. Übung 63: Schenkelposition.
 70. Übung 64: Schenkelposition.
 71. Übung 65: Schenkelposition.
 72. Übung 66: Schenkelposition.
 73. Übung 67: Schenkelposition.
 74. Übung 68: Schenkelposition.
 75. Übung 69: Schenkelposition.
 76. Übung 70: Schenkelposition.
 77. Übung 71: Schenkelposition.
 78. Übung 72: Schenkelposition.
 79. Übung 73: Schenkelposition.
 80. Übung 74: Schenkelposition.
 81. Übung 75: Schenkelposition.
 82. Übung 76: Schenkelposition.
 83. Übung 77: Schenkelposition.
 84. Übung 78: Schenkelposition.
 85. Übung 79: Schenkelposition.
 86. Übung 80: Schenkelposition.
 87. Übung 81: Schenkelposition.
 88. Übung 82: Schenkelposition.
 89. Übung 83: Schenkelposition.
 90. Übung 84: Schenkelposition.
 91. Übung 85: Schenkelposition.
 92. Übung 86: Schenkelposition.
 93. Übung 87: Schenkelposition.
 94. Übung 88: Schenkelposition.
 95. Übung 89: Schenkelposition.
 96. Übung 90: Schenkelposition.
 97. Übung 91: Schenkelposition.
 98. Übung 92: Schenkelposition.
 99. Übung 93: Schenkelposition.
 100. Übung 94: Schenkelposition.

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