

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 Ausrichtungspunkt 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 gegängelten Bein deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.

10' Ausrichtung 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 Sitzrolle anstehen, wird es zum Kopf → Ziel: Sperrbereich vermeiden.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Sitzrolle wadelt.
 2. Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Hasen)?
 3. Technik-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Geglättete) 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 (0-6), sobald Stakes (Sitzrolle, 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, Oberkörper 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, dann einen Schritt zurück, bis du ein Partner verschieben kannst. Diese musst du laut aussprechen.
 2. Du machst einen Schritt nach vorne, dann einen Schritt zurück, bis du ein Partner verschieben kannst. Diese musst du laut aussprechen.
 3. Du machst einen Schritt nach vorne, dann einen Schritt zurück, bis du ein Partner verschieben kannst. Diese musst du laut aussprechen.

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. Ihr kullert euch an den Hüften.
 7. Übung 3: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.
 8. Übung 4: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr kullert euch an den Hüften.

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 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher 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 dem 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

10' Endform üben
 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 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

10' Anmendensinn
 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 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

25' Hauptteil
 Technikbeschreibung
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in neue Fahrtrichtung, Gleichschrit dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.

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 Lenkingschleife ist Voraussetzung.
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 10. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 11. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 12. Temporeduktion durch Kurvenfahren.

15' Testparcours
 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 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

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 rechnerisch beiseite und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein I.
 8. Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 9. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 10. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
 11. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
 12. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurückgeben. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überlegt an den nächsten Schülern.
 13. 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. Ichlic, ichlich am schnellsten.
 14. 2. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 15. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschieben. Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 16. 2. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 17. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschieben. Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.

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. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschieben. Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.
 6. Rollen in Ready-Position (0-6), sobald Stakes (Sitzrolle, 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, Oberkörper 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.

Kopf aufrecht, Blick geradeaus
Oberkörper in leichter Vorlage
Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
Knie leicht gebeugt
Beine schulterbreit geöffnet
Füsse parallel
Ready-Position
Scherposition

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.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 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 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. Übung 3: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 8. Übung 4: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

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