

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' Schonerrafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)
Du läufst zwischen Start und Ausstiegsparke 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' 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. In der Ready-Position Augen öffnen.
6. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.

Positionen im langsamen Fahren
1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.
2. Tatzelzoo:
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.
Bemerkung: Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen.
→ Ziel: Körperbewegungen kennen lernen.

15' Swisszle (Aufbauweise)
1. Swisszle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefziehen fährt das entlastete Bein auf.
2. X-Beine, O-Beine.
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.
Bemerkung: Bewegungsvoraussetzung zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen.
→ Ziel: Körperbewegungen kennen lernen.

15' Anwendungs-
beweist sich mittels Swisszle 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 Swisszle macht.
Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?
2. Sturz Erdrollen
Für die Aufbauweise ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...)
3. Technik-Aufbauweise
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. Fersenzick (D-Ü): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.
4. Ready-Position (Gegläsch): 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 Skates (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); Sturzposition einnehmen; zuerst auf Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen.
Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.
→ 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 Stopper belasten.
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

Skateschritt 2 Rollen
1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Abtasten seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.
4. Den Abtastfuss halb-

Skateschritt 3 Gleiten
1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Abtasten seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrrichtung.
4. Den Abtastfuss halb-

10' Endform üben
Übung 3: Langes fahren.
Wer braucht am wenigsten Abtasten, 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' Anmendensinn
Häuserfall – du darfst dir registriert vorwärts, wenn sie die richtige Voranmeldung für das Bremsen ist.
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

2. Schusszone Ablaufen
15 Sekunden halten.
Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

Zeit Hauptteil
30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
Arbeitsblätter 2/3
Heel-Stop
1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper 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 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 Fahrrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
→ Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

T-Stop (nur für Fortgeschrittene)
1. Ready-Position.
2. Scheren. Vordere Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
3. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen.
4. Bremsbein abheben und auflanden.
5. Bremsbein abheben und auflanden.
6. 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 Fahrrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
→ Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch 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.
5. Machen einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigst du ein Partner verschobene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
6. Fahren die Ball über den

T-Stop (fortgeschritten)
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere über den T-Stop.
3. Fahren die Ball über den

6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell im Fahren vor.
4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Inhalt auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Ichlic ich mich am sichersten?
5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt eine Gruppe.

Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurücklegen. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und überbringt an den nächsten Schüler.
4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Inhalt auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Ichlic ich mich am sichersten?
5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt eine Gruppe.

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

Zeit Hauptteil
25' Skateschritt
Technikbeschreibung
1. Start in der Ready-Position.
2. Rollen vor.
3. Scheren.
4. Blick in meine Fahrrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
5. Die Beine bleiben 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: Beherrschtes der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung.
8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
9. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.
10. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.

15' Testparcours
1. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
3. Umfahren von Hindernissen
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
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 stützt.

Körperbewegungen im Stand ausführen
Beugen Strecken
Drehen links Drehen rechts
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.
Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen.
Füsse bleiben parallel.

Source reference:

Content and images: Swiss Council for Accident Prevention, bfu, Bern copyright: www.safetytool.ch www.bfu.ch erz [at] bfu.vh (erz[at]bfu[dot]vh)

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