

## 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 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. Tatzelzorn:  
 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: 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)?

**20' 2. Sturz Erdrollen**  
 Für die Aufbereitung ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).  
 3. Technik-Aufbereitung: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.  
 4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler: tief gehen in Hocke, Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.  
 5. Fersenteif (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.  
 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. Wer rutscht am weitesten? Rolle mit Anlauf auf eine Markierung los. Sobald du die Markierung erreichst, mussst du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).  
 2. 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 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. Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.  
 7. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Ablass einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

**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 Gleitfuss 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: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

**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 Gleitfuss 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: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

**10' Endform üben**  
 1. Swizze (beidseitig): Körper hin in die Ready-Position gefahrt.  
 2. Swizze (beidseitig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.  
 3. Doppel-Swizze (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
 4. Doppel-Swizze (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.  
 5. Doppel-Swizze (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.

**10' Anmendern**  
 1. Anmendern: Häufigerfall – du darfst es nicht üben, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist.  
 2. Anmendern: Häufigerfall – du darfst es nicht üben, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist.  
 3. Anmendern: Häufigerfall – du darfst es nicht üben, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist.

**Zeit Hauptteil**  
**30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**  
**Technikbeschreibung**  
 1. Ready-Position.  
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stöpper ist auf Höhe der vorderen 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 – 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 und hilft gefährliche Situationen zu meistern.  
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechnerisch am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).  
 10. T-Stop (nur für Fortgeschrittene): 1. Ready-Position.  
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.  
 3. Stopp. Alle fahren durch-einander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt entsprechende Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.  
 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Ichlic, ichlich am schnellsten?  
 5. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Übungsablauf**  
 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. Dummt dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese mussst du laut aussprechen.  
 5. Füsse abklappen.  
 6. Füsse abklappen.  
 7. Füsse abklappen.

**Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts**  
 1. Beugen: Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 2. Strecken: Abwechslungsweise hoch und tief gehen.  
 3. Drehen links: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.  
 4. Drehen rechts: Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.

**Bemerkung:** Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

**Zeit 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.  
 7. Ziel: Kurvenfahren in Ready-Position.  
 8. Ziel: Kurvenfahren in Ready-Position.  
 9. Ziel: Kurvenfahren in Ready-Position.

**Übungen**  
 1. Vorgehen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.  
 2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zufall des Partners fährst du eine Kurve.  
 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 4. Gefahrenquellen: Gleichen, rechte Fahrbahn, Abwechslungsweise, 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 Lenkungshebelstelle ist Voraussetzung.  
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.  
 10. Temporeduktion durch Kurvenfahren.  
 11. Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.

**15' Testparcours**  
 1. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.  
 2. 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**  
 1. Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts.  
 2. Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts.  
 3. Beugen, Strecken, Drehen links, Drehen rechts.

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)