

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 erreichst, 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' 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: Sperrschlüssel vornehmen.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Sitzrolle macht.
 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 (Gegensicht): Schüler: tief gehen in Hocke, Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich.
 5. 3. Fesseln (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position (Gegensicht) halten; weiter wie bei Übung 2.
 6. Rollen in Ready-Position (0-G): sobald Stakes (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 achten. Wer gleitet am weitesten?
 8. 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 Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.
 7. Übung 3: Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss seitwärts 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: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?
 8. (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollführt einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollführt usw.

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stöpper belasten.
 3. Abtoss seitwärts 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: Becherepaucous. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Übung 3: Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?
 8. (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollführt einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vollführt usw.

10' Endform üben
 1. Swizze (Aufbaureihe):
 1. Swizze (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
 2. Swizze (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
 3. Doppel-Swizze (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 4. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.
 5. Bemerkung: Bewegungsverwandtschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. erlangen.
 6. Körper hin in die Ready-Position geführt. Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 7. Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.
 8. Bemerkung: Bewegungsverwandtschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. erlangen.

10' Anmendern
 1. Anmendern: Hüsterfall – du darfst es nicht versäumen, weil es die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.
 2. 2. Schwache Aussen-
 3. Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerverkürzungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

25' Hauptteil
15' Testparcours
 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in meine Fahrtrichtung. Gleichwohl dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine bleiben automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.
 8. 3. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 9. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 10. mit Beinen ledern, scheren.
 11. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthand ist Voraussetzung.
 12. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 13. → Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 14. 5. Treppen – vortwärts absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.
 15. 3. Umfahren von Hindernissen
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
 16. Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 17. Oberkörper in leichter Vorlage
 18. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 19. Knie leicht gebeugt
 20. Beine schulterbreit geöffnet
 21. Füsse parallel
 22. Ready-Position
 23. Schenkelposition
 24. 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.
 25. Kniebewegungen im Stand ausführen
 26. Beugen Strecken
 27. Drehen links Drehen rechts
 28. Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.
 29. Bemerkung: Jede Brems-technik mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, mehrere...

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