

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 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 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 Hüfte, 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
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' 1. Sturz Erlernen
 Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 2. Technik-Aufbaureihe: 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. Fersensitz (D-G): Becken hochziehen; Oberkörper aufwachen und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensitz): 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 Stakes, 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?
 muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).
 1. Wer gleitet am weitesten?
 2. Wer gleitet am weitesten?
 3. Wer gleitet am weitesten?
 4. Wer gleitet am weitesten?
 5. Wer gleitet am weitesten?
 6. Wer gleitet am weitesten?
 7. Wer gleitet am weitesten?
 8. Wer gleitet am weitesten?
 9. Wer gleitet am weitesten?
 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 Mitte 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 den 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?

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 den 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?

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 den 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?

10' Anwendung:
 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 den 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?

25' Hauptteil
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. Kurvenpaucous 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.
 Temporeduktion durch Kurvenfahren.
8. Kurvenpaucous 2:
 Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
9. Umfahren von Hindernissen
 1. Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
10. Kopf aufrecht, Blick geradeaus
11. Oberkörper in leichter Vorlage
12. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
13. Knie leicht gebeugt
14. Beine schulterbreit geöffnet
15. Füsse parallel
16. Ready-Position
17. 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 stürzt.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. Beugen
 2. Strecken
 3. Drehen links
 4. Drehen rechts

30' Hauptteil
1. Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
1. Heel-Stop
 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.
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 durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt entsprechende Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungenau, könnt ihr weiterfahren.
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. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt die ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
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. Füsse über Ball führen.
 4. Füsse über Ball führen.
 5. Füsse über Ball führen.
 6. Füsse über Ball führen.
 7. Füsse über Ball führen.
 8. Füsse über Ball führen.
 9. Füsse über Ball führen.
 10. Füsse über Ball führen.

15' Testparcours
 1. Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 2. Umfahren von Hindernissen
 3. Gefahrenquellen:
 Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 4. Bei Gefahr:
 Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 5. mit Beinen ledern, scheren.
 6. Bei Abfahren:
 Beherrschtes der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung.
 Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 7. Kurvenpaucous 2:
 Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 8. Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 9. Oberkörper in leichter Vorlage
 10. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 11. Knie leicht gebeugt
 12. Beine schulterbreit geöffnet
 13. Füsse parallel
 14. Ready-Position
 15. 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 stürzt.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. Beugen
 2. Strecken
 3. Drehen links
 4. Drehen rechts

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