

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

<p>10' Schenkelstütze mit Hinderrissen (mit Tarschenen) Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspunkt hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, nimmst du ein Paar Schenkel (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) ein. Du läufst zurück zum Start, kniest unter den gegenseitigen Beinen deiner Gruppe durch und blanchierst den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal in der Reihe bist, kannst du kontrollieren.</p> <p>10' Ausrüstung kontrollieren, Innere-Schritte anziehen → Ziel: Kontrolle Händ, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.</p> <p>15' Einführung Positionen im Stand 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. (Arbeitsblatt 2) 2. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen. 3. In der Ready-Position ausweichen und umkehren. 4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position. Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.</p> <p>Positionen im langsamen Fahren 1. Zu zweit A steht in Ready-Position. 2. Zeitnahme: 3. Kernbeugevorgang im Stand 4. Beugen – Strecken 5. Arbeitsblatt 2 6. 2. Beine, 0. Beine.</p> <p>15' Schweiz (Aufbauweise) 1. Schweiz (einbeinig): Auf der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefschritt fährt das elastische Bein auf.</p> <p>15' Anwendungs- bewegt sich mittels Schweiz</p>	<p>ob dich die Schenkel richtig anziehen hast. Als Hindernis unterlegen den Langbänke, Schenkelstütze oder Haken, unter denen du durchkriechst muss.</p> <p>Bemerkung: Halte oder Hantel... → Ziel: Spielische Gewöhnung an Schenkelstütze. Richtigen Anlegen der Schenkel.</p> <p>Zeit Hauptteil</p> <p>5' Skateschritt 1 Gehen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Füss mit Stöpper belasten. 3. Unbelasteten Füss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Füsses absetzen. Bewusstes Klappen von einem Füss auf den anderen.</p> <p>5' Skateschritt 2 Rollen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Füss mit Stöpper belasten. 3. Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein des</p> <p>5' Skateschritt 3 Gehen Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Füss mit Stöpper belasten. 3. Abtoss selbstständig über alle Rollen, der Schenkel mit Stöpper gleitet in Fahrtrichtung. 4. Den Abtoss halb</p> <p>10' Endform Übung Übung 2: Langes fahren. Wer braucht ein wenigstens Abtoss, um von A nach B zu gelangen? Übung 3: Würfelspiel. Es stehen sechs verschiedene Stützen zur Auswahl.</p> <p>10' Anwendungs- reprezentieren, was sie die vorstehende Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Voraussetzung im Kreis um die Lehrperson.</p>	<p>Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.</p> <p>Zeit Hauptteil</p> <p>25' Skateschritt 1 Gehen Technische Beschreibung: 1. Start in der Ready-Position. 2. Rollen vor. 3. Scheren. 4. Blick in neue Fahrtrichtung. Gleichmässig dreht sich der Oberkörper zum Karvenzentrum. 5. Die Beine drehen automatisch nach → Karvenzentrum Bein vorne. 6. Weiterfahren in Ready-Position.</p> <p>Übungen 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du bist die Technik für dich allein. 2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zand des Partners fährst du eine Kurve. 3. Karvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.</p> <p>5' Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig? 1. Vor fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinfahren. → Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld kontinuierlich wahrnehmen.</p> <p>15' Testparcours Karvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.</p> <p>Zeit Hauptteil</p> <p>5' Fangen und Erlösen Vier abwechselnd wird, muss sich auf dem Boden möglichst klein machen, Du</p> <p>20' Sturz Für die Aufbauweise ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...)</p> <p>3. Technik-Aufbauweise Die Füss: Knie-Start-Fahren. 1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor. 2. Kniestart (4-6): Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; Fellen auf Ellbogen und Handgelenke zugehelt.</p> <p>10' 4. Wer rutscht am meisten? Rolle mit Abstand auf eine Markierung los. Sobald du</p>	<p>15 Sekunden halten.</p> <p>Parteilich: 1. Spielern: inline-Hockey, inline-Basketball...</p> <p>Karvenausseres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen. 5. Isoprep: - selbstständig absteigen - Handball benutzen - im Notfall Schuhe ausziehen.</p> <p>Kopf aufrecht, Blick geradues Oberkörper in leichter Vorlage Beine schulterbreit geöffnet Füsse parallel Ready-Position</p> <p>A-Position V-Position Scherposition</p> <p>Bemerkung: Durch das Einnehmen der Ready-Position soll leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stößt.</p> <p>Kernbeugevorgang im Stand anführen</p> <p>Beugen Abbrechungsphase hoch und tief gehen.</p> <p>Strecken Abbrechungsphase hoch und tief gehen.</p> <p>Drehen links Abbrechungsphase Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.</p> <p>Drehen rechts Abbrechungsphase Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.</p> <p>Bemerkung: Jede Brems-technik mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anzuwenden will. Es ist auch möglich, alle zu machen.</p>
--	---	---	--

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