

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 Ausstiegsposition 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 gegängelten Bein 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 Hohl, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.


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 Scherposition: 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.
 Die Lehrperson fährt voraus, ihr haltet euch alle an den Hüften. Gemeinsam tief- und hochgehen, ein Bein heben, scheren usw.
 → Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.


3' Kernbewegungen im Stand
 1. Beugen - Strecken
 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: Bewegungsverständnis zu Skifahren, Snowboarden usw. erweilen.
 → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

15' Suvizle (Aufbaureihe)
 1. Suvizle (einbeinlig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
 2. Suvizle (beibeinlig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig.
 3. Doppel-Suvizle (Endform): Körper hin in die Ready-Position geführt.
 vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten.
 → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungs-
 bewegt sich mittels Suvizle anstehen, wird es zum Kopf.
 → Ziel: Sperrschritts vorantreiben.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Suvizle macht.
 Wer schafft es alle Hasen zu 7-8 Hasen?


20' 2. Sturz Endform
 Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 3. Techn.-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren, Ready-Position beibehalten, weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Geglättete) 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 (0-6), sobald Skates (Suvizle) (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/Schoner 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?
 die Markierung erreicht, muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).
 Wer gleitet am weitesten?
 Bemerkung: Umkleitung 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 Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. schell langsam, Allegher, Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen, Arme schwingen gegengleich.
 5. Gange-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen).
 Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtoss setzen über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtossfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitschuh stellen, Arme schwingen gegengleich.
 5. Gange-Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 Übung 2: Becheparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen).
 Steigerung: Nach jedem Abtoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

10' Endform üben
 Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abtoss, 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' Ammenducken
 Häufigerfall - du darfst es nicht vermeiden, wenn es die richtige Voransetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.
 2. Schussvorwärts.
 Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerbewegungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

Zeit Hauptteil
30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop
Technikbeschreibung
 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 Bremsbein). Metzger: Auf-WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrehen 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.
 → 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. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne geschickt, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 6. Füsse alle Ball über den Boden.
 2. Füsse alle Ball, Gesicht nach vorne.
 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben, bis das Resultat genau, misst ihr möglichst schnell einhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren.
T-Stop (fortgeschritten):
 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
 2. Zu zweit nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere hält den T-Stop.
 2. Füsse alle Ball, Gesicht nach vorne.
 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Aufwand auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten. Richtig ich mich am sichersten?
 5. Jaskarten Staffette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt einen Schüler.

Beugen Strecken
 Abwechslungsweise hoch und tief gehen.
Drehen links 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 wählt einen Schüler.

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.
 Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.
 3. Gefahrenquellen: Gleitschnee, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 4. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkungsheuptelle ist Voraussetzung! Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 5. Treppen - vortreten absteigen - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.
 3. Umfahren von Hindernissen
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
 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.
Kernbewegungen im Stand ausführen
 Beugen Strecken
 Drehen links Drehen rechts
 Füsse bleiben parallel.
 Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson wählt einen Schüler.

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