

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 stockinged.



Pictures related to: basics, riding, curves, crashing, braking, technique, row pictures

10' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsstopp 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 gegippten 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 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.
 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)?
 3. 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 (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, Schoner 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 gleitet am weitesten? Rolle mit Anlauf auf eine Markierung los. Sobald du

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
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. 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-
 5. 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-
 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-
 10' Anwendung:
 bewegt sich mittels Stützlinie anhalten, wird es zum Kopf → Ziel: Sperrschleifen vermeiden.

30' Bremsen - Heel-Stop und T-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. Geäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Geäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metapher: Auf WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrehen und auflanden.
 7. Bremsbein rechtwinklig beziehen und tieferheben: Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.
 8. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.
 9. Je tiefer das Geäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 10. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 11. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist wichtig für diese Situationen zu meistern.
 12. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
 13. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten muss ihr sie wieder zurückgeben. Dann fahrt ihr zur Gruppe zurück und überlegt an den nächsten Schülern.
 14. 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. Richtig ich mich am sichersten?
 15. Jaskarten Staffete. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.
 16. Bemerkung: Jede Bremsart hat Vor- und Nachteile. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jaskarten. Die Lehrperson zeigt die Endzone.

25' Hauptteil
25' Kurvenfahren
 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 drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Ziel: Sperrschleifen vermeiden.
 8. 15 Sekunden halten.

Übungen
 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. Kurvenparcours 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: Beherrschung der Lenkungshebel ist Voraussetzung.
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen.
 10. 5. Treppen: - vordere abdrücken - Handlauf benutzen - im Notfall Schuhe anziehen.

15' Testparcours
 1. Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 2. 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. 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.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. Beugen
 2. Strecken
 3. Drehen links
 4. Drehen rechts
 5. Füsse stellen parallel

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