

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' Schonerfahete mit Hindernissen (mit Turnschuhen) Du läufst zwischen Start und Ausstiegsgerät hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, nimmst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter den gegübrichten Beinen deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.</p>	<p>ob du deine Schoner richtig angedreht hast. Als Hindernis unterwegs dienen Langhare, Schrodenkastenstere oder Handern, unter denen du durchkriechen musst. Bemerkung: Halle oder Hortplatz. → Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.</p>
<p>10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen</p>	<p>→ Ziel: Kontrolle Hole, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner. Ihr macht nach. Im Kreis Schuler fassen; miteinander von A in V-Position wecheln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor; ihr macht nach. → Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.</p>
<p>15' Einführung Positionen im Stand 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor. (Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach Halle; eine Wand mit Kreis, Zehen und Nase berühend). 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.</p>	<p>→ Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten. Ihr macht nach. Im Kreis Schuler fassen; miteinander von A in V-Position wecheln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor; ihr macht nach.</p>
<p>Positionen im langsamen Fahren 1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position. 2. Tatzelrunde:</p>	<p>Die Lehrperson fährt voraus, ihr haltet euch alle an den Hufen. Gemeinsam tief- und hochgehen, ein Bein heben, schreien usw. → Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.</p>
<p>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.</p>	<p>6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen. Bemerkung: Bewegungsverbandschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. erlernen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.</p>
<p>15' Saisle (Aufbauarbeit) 1. Saisle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gesichts auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.</p>	<p>der Innenseite nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Bein am nächsten Stand. Halbgehen wird das abgespreizte Bein auf der Innenseite wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt. 2. Saisle (beibeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig. → Ziel: Einstieg in die einfache Rolltechnik.</p>
<p>15' Anwendungs-</p>	<p>benutzt sich mittels Saisle anstellen, wird es zum Kopf. → Ziel: Spielrisiko vermeiden.</p>
<p>Zeit Hauptteil Sozien</p>	<p>1. Fangen und Erlösen 2. Sturz Erlösen 3. Technik-Aufbauarbeit 4. Wer ratscht am weitesten? 5. Wer gleitet am weitesten? 6. Wer gleitet am weitesten? 7. Wer gleitet am weitesten?</p>
<p>30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop</p>	<p>Technikbeschreibung 1. Ready-Position. 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopp ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins. 3. Gewichtverlagerung auf Standbein. 4. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt. 5. Gesichts absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesichts, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs WC absitzen. 6. Bremsbein abziehen und auflaufen. 7. Scheren, Vorsteine Rolle des Standbeins ist auf Höhe der Innenseite des Standbeins. 8. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung. 9. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situation zu meistern. 10. Je tiefer das Gesichts, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. → Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.</p>
<p>30' Heel-Stop</p>	<p>1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Zu zweit nebeneinander alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere ullt den T-Stop. 3. Zwickel mit einem Hockey-Stock. Der Mittlere ullt den T-Stop. 4. Zahlen mehren. Macht den Blick immer nach vorne gerichtet bis, zeigt die Partner verschiebend Zahlen. Diese muss du laut aussprechen. 5. Bitte alle Ball fahren lassen. 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schuler) gilt erreichen Rechenaufgaben, bis das Resultat gerad, misst ihr möglich schnell im Fahren vor. 7. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Sitzen kommen. 8. Zahlen mehren. Macht den Blick immer nach vorne gerichtet bis, zeigt die Partner verschiebend Zahlen. Diese muss du laut aussprechen. 9. Bitte alle Ball fahren lassen.</p>
<p>15' Testparcours 2</p>	<p>1. Umfahren von Hindernissen 2. Ihr fährt hintereinander den Parcours ab. 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</p>
<p>15' Testparcours 2</p>	<p>1. Umfahren von Hindernissen 2. Ihr fährt hintereinander den Parcours ab. 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</p>

<p>30' Bremsen - Heel-Stop und T-Stop</p>	<p>Technikbeschreibung 1. Ready-Position. 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopp ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins. 3. Gewichtverlagerung auf Standbein. 4. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt. 5. Gesichts absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesichts, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Aufs WC absitzen. 6. Bremsbein abziehen und auflaufen. 7. Scheren, Vorsteine Rolle des Standbeins ist auf Höhe der Innenseite des Standbeins. 8. Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung. 9. Ziel: Eine gelassene Selbstvertrauen und Sicherheit ist halt gefährlich die Situation zu meistern. 10. Je tiefer das Gesichts, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. → Schuler/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.</p>
<p>15' Testparcours 2</p>	<p>1. Umfahren von Hindernissen 2. Ihr fährt hintereinander den Parcours ab. 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</p>
<p>15' Testparcours 2</p>	<p>1. Umfahren von Hindernissen 2. Ihr fährt hintereinander den Parcours ab. 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</p>

<p>Zeit Hauptteil Skateschritt</p>	<p>Skateschritt 1 Gehen Skateschritt 2 Rollen Skateschritt 3 Gleiten Endform fahren Amendemannen</p>	<p>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. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abtoss setzen iber alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abtossfluss halb- (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startlufer jeder Gruppe vollfahrt einmal und halt die geführte Distanz hin und zurück und ibergeht dann an den zweiten Läufer der Gruppe; der erneut vollfahrt usw. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abtoss setzen iber alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abtossfluss halb- (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startlufer jeder Gruppe vollfahrt einmal und halt die geführte Distanz hin und zurück und ibergeht dann an den zweiten Läufer der Gruppe; der erneut vollfahrt usw. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abtoss setzen iber alle Rollen der Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung. 4. Der Abtossfluss halb- (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startlufer jeder Gruppe vollfahrt einmal und halt die geführte Distanz hin und zurück und ibergeht dann an den zweiten Läufer der Gruppe; der erneut vollfahrt usw.</p>
<p>30' Heel-Stop</p>	<p>1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Zu zweit nebeneinander alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere ullt den T-Stop. 3. Zwickel mit einem Hockey-Stock. Der Mittlere ullt den T-Stop. 4. Zahlen mehren. Macht den Blick immer nach vorne gerichtet bis, zeigt die Partner verschiebend Zahlen. Diese muss du laut aussprechen. 5. Bitte alle Ball fahren lassen. 6. Stopp. Alle fahren durcheinander die Lehrerin (oder ein Schuler) gilt erreichen Rechenaufgaben, bis das Resultat gerad, misst ihr möglich schnell im Fahren vor. 7. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Sitzen kommen. 8. Zahlen mehren. Macht den Blick immer nach vorne gerichtet bis, zeigt die Partner verschiebend Zahlen. Diese muss du laut aussprechen. 9. Bitte alle Ball fahren lassen.</p>	
<p>15' Testparcours 2</p>	<p>1. Umfahren von Hindernissen 2. Ihr fährt hintereinander den Parcours ab. 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 geoffnet Füsse parallel Ready-Position Scherposition</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