

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' Schonersafette mit Hindernissen (mit Turnschachen)
Du läufst zwischen Start und Ausrichtungspost hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter den gegängelten Beinen deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren, ob du deine Schoner richtig angeschlossen hast. Als Hindernisse unterwegs dienen Langhaken, Scherenscheitelle oder Hindernisse, unter denen du durchkriechen musst.
Bemerkung: Halte oder Vorplatz.
→ Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.

10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen
→ Ziel: Kontrolle Hosen, Ellbogen, Hand, Knie, Schoner.

15' Einführung Positionen im Stand
1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor.
2. In der Ready-Position Augen schließen.
3. In der Ready-Position Augen öffnen.
4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
5. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
6. Zu zweit: A stößt B in Ready-Position.
7. Taktübung: Die Lehrperson führt voraus, du fährst nach wie an den Hüften. Gemeinsam tief und hochgehen, ein Bein heben, scheren usw.

Positionen im langsamen Fahren
1. Zu zweit: A stößt B in Ready-Position.
2. Taktübung: Die Lehrperson führt voraus, du fährst nach wie an den Hüften. Gemeinsam tief und hochgehen, ein Bein heben, scheren usw.

15' Kernbewegungen im Stand
1. Beugen – Strecken
2. X-Beine, O-Beine
3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
4. Auf vorderste Rolle kippen.
5. Drehen.
6. Zu zweit: Rutschen gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
Bemerkung: Bewegungsverwandtschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. einüben.
→ Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.

15' Stütz- (Auflage-) Positionen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

10' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

10' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

10' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

15' Anwendungs-Übungen
1. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
2. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
3. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
4. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
5. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.
6. Stütz- (Auflage-) Position: Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf.

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