

Inline-Skating

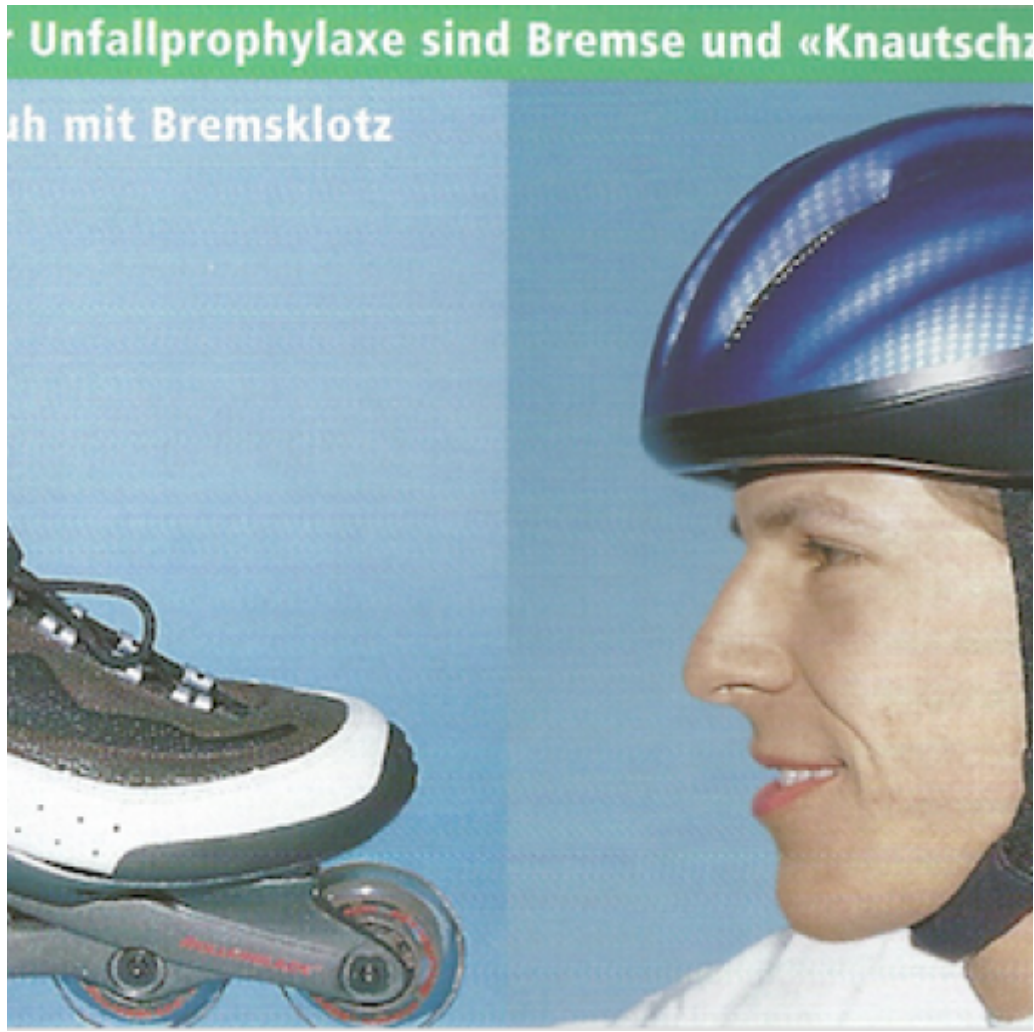


Inline-Skating bietet viele Möglichkeiten, den Sportunterricht mit Spiel und Spass attraktiv zu gestalten.

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.



[Start_Article](#)

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

10'	Schonerstafette mit Hindernissen (mit Turnschuhen) Du läufst zwischen Start und Ausrüstungsdepot hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Helm) an. Du läufst zurück zum Start, kriechst unter den gegrätschten Beinen deiner Gruppe durch und klatschst den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren, ob du deine Schoner richtig angezogen hast. Als Hindernisse unterwegs dienen Langbänke, Schwedenkastenteile oder Hürden, unter denen du durchkriechen musst. Bemerkung: Halle oder Hartplatz. → Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.		
10'	Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen → Ziel: Kontrolle Helm, Ellbogen-, Hand-, Knie-schoner.		
15'	Einführung Positionen im Stand 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor (Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach (Hilfe: eine Wand mit Knie, Zehen und Nase berühren).	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. Im Kreis Schulter fassen: miteinander von A- in V-Position wechseln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
	Positionen im langsamen Fahren 1. Zu zweit: A stösst B in Ready-Position. 2. Tatzelwurm:	Die Lehrperson fährt voraus, ihr haltet euch alle an den Hüften. Gemeinsam tief- und hochgehen, ein Bein heben, scheren usw.	3. Ball übergeben: zu dritt nebeneinander rollen und einen Ball weiterreichen.
5'	Kernbewegungen im Stand 1. Beugen – Strecken (Arbeitsblatt 2). 2. X-Beine, O-Beine.	3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vorderste Rolle kippen. 5. Drehen.	6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
			Bemerkung: Bewegungs-verwandtschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. erwähnen. → Ziel: Kernbewegungen kennen lernen.
15'	Swizzle (Aufbaureihe) 1. Swizzle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf	der Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Beim anschliessenden Hochgehen wird das abgespreizte Bein auf der Innenkante wieder zum	Körper hin in die Ready-Position geführt. 2. Swizzle (beidbeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig. 3. Doppel-Swizzle (Endform):
			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 Swizzle	gestohlen, wird es zum Kopf

<●> Arbeitsblatt 4.
Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Zeit	Hauptteil
5'	Skateschritt Skateschritt 1 Gehen ● Arbeitsblatt 3
	1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper 3. Unbelasteten Fuss vorne nehmen und v
5'	Skateschritt 2 Rollen ● Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein den
	anderen Fuss nach v nehmen und in der belasteten Fusses ab Bewusstes Kippen v Fuss auf den andere
5'	Skateschritt 3 Gleiten ● Arbeitsblatt 3 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen, der Schuh mit Stopper gleitet in Fahrtrichtung. 4. Den Abstossfuss halb-
	kreisförmig nach vor bringen und parallel den Gleitfuss stellen schwingen gegengle 5. Ganze Bewegung gegengleich ausfüh Übung 2: Becherpar Auf einem Fuss von zu Becher gleiten.
10'	Endform üben Übung 3: Längen fahren. Wer braucht am wenigsten Abstösse, um von A nach B zu gelangen? Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiede- ne Distanzen zur Auswahl
	(10 m = 1, bis 60 m Der Startläufer jeder würfelt einmal und gewürfelte Distanz h zurück und übergibt den zweiten Läufer Gruppe, der erneut v usw.
10'	Anwendungen
	hinunterfällt – du d

Zeit Hauptteil

Stürzen

- 5' 1. Fangen und Erlösen
Wer abgeschlagen wird,
muss sich auf dem Boden
möglichst klein machen. Du

kannst erlösen, indem
ein anderer Schüler über dir
einen Swizzle macht.

Wer schafft es alle Hasen zu
fangen (ein Fänger auf
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. Technik-Aufbaureihe
Drei Phasen:
Knie-Stand-Fahren.

1. Die Lehrperson zeigt die
Endform vor.
2. Kniestand (4-6);
Oberkörper aufricht und
Arme in Ready-Position;
Fallen auf Ellbogen und
Handgelenke zugleich.

3. Fersensitz (3-6); Becken
hochschieben; Oberkörper
aufrichten und dabei Arme in
Ready-Position beibehalten;
weiter wie bei Übung 2.
4. Ready-Position (ängstliche
Schüler: tief gehen in Hocke);
fallen auf Knie, Oberkörper
zurück, Becken hochschie-
ben; weiter wie bei Übung 2.
5. Variante: Fallhöhe stei-
gern, d. h. nicht mehr ganz
in Hocke gehen.

6. Rollen in Ready-Position
(0-6); sobald Skates
Sturzzone (Matte, Wiese,
weiche Unterlage, ...) berühren, 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 ein-
nehmen; zuerst auf

Knieschonern gleiten und
dann erst auf Ellbogen/
Handgelenke fallen.
Metapher: Gleiten wie auf
Eisfläche.
→ Ziel: Angstabbau vor
Sturz; Vertrauen in Schonern
schaffen; Mut zum Fallen;
durch das Hochschieben des
Beckens ist es möglich, auf
den Schonern zu gleiten.

10'

4. Wer rutscht am
weitesten?
Rolle mit Anlauf auf eine
Markierung los. Sobald du

die Markierung erreichst,
musst du auf die Knie fallen
und möglichst weit gleiten
(auf richtige Position

achten). Wer gleitet am wei-
testen?
Bemerkung: Unbedingt auf
korrekte Ausrüstung achten.



Zeit Hauptteil

30' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop

Technikbeschreibung
Arbeitsblätter 2/3

Heel-Stop

1. Ready-Position.
2. Scheren mit Bremsbein
vorne. Stopper ist auf Höhe
der vordersten Rolle des
Standbeins.
3. Gewichtsverlagerung auf
Standbein.
4. Fussspitze des Bremsbeins
anheben, bis Bremsklotz
Boden berührt.

5. Gesäss absenken in
Ready-Position beibe-
(je tiefer Gesäss,
desto grösser der Druck
auf Bremsbein). Metapher:
Aufs WC absitzen.

T-Stop (nur für
Fortgeschrittene)
1. Ready-Position.
2. Scheren. Vorderste
des Bremsbeins ist auf
der hintersten Rolle des
Standbeins.

Übungsablauf

Heel-Stop

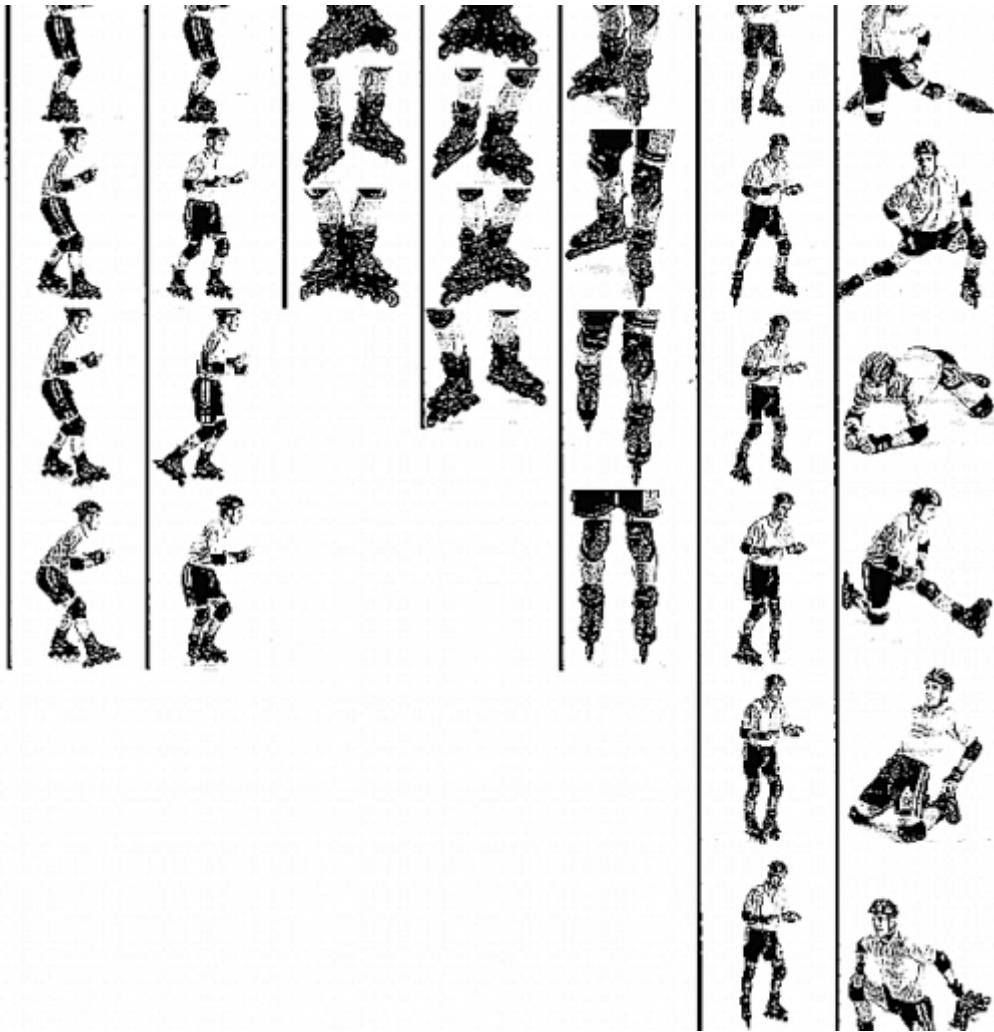
1. Vorzeigen-Nachmachen
im Stand.
2. Ganze Bewegung im
Fahren vv.
3. Zwischen zwei Linien
(Abstand 2–3 m) zum
Stehen kommen.
4. Zahlen merken.
Mache einen Heel-Stop.
Damit dein Blick immer nach
vorne gerichtet ist, zeigt dir
ein Partner verschiedene
Zahlen. Diese musst du laut
aussprechen.
5. Fange den Ball. Wie oft du

6. Stopp. Alle fahren
einander. Die Lehrperson
ein Schüler) gibt verschie-
dene Rechenaufgaben.
das Resultat gerade,
ihr möglichst schnell
anhalten. Ist es ungenau,
kannst ihr weiterfahren.

T-Stop (Fortgeschrittene)

1. Vorzeigen-Nachmachen
im Stand.
2. Zu dritt nebeneinander
Alle halten sich an einen
Hockey-Stock. Der Mittlere
übt den T-Stop.
3. Fange den Ball. Wie oft du

repetiert werden, weil sie die wichtigste Vorausset-
zung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt
auch im Kreis um die Lehrperson.



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