

Inline-Skating

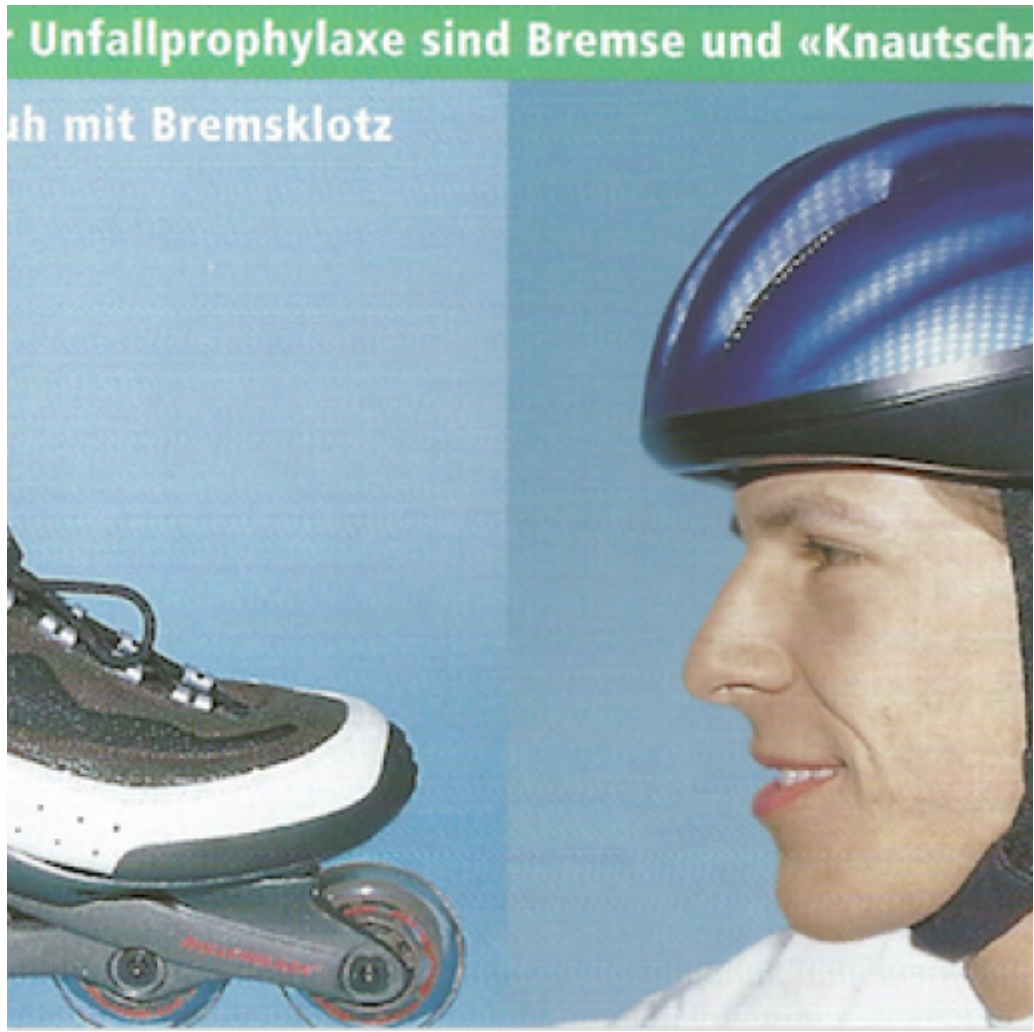


Inline-Skating bietet viele Möglichkeiten, den Sportunterricht mit Spiel und Spass attraktiv zu gestalten.

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	
	Skaterschritt 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 Gleitfluss 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 verschiedene 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 hochschieben; weiter wie bei Übung 2.
5. Variante: Fallhöhe steigern, 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 einnehmen; zuerst auf

Knieschonern 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 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 weitesten?
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 beibehalten (je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metapher: Auf 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

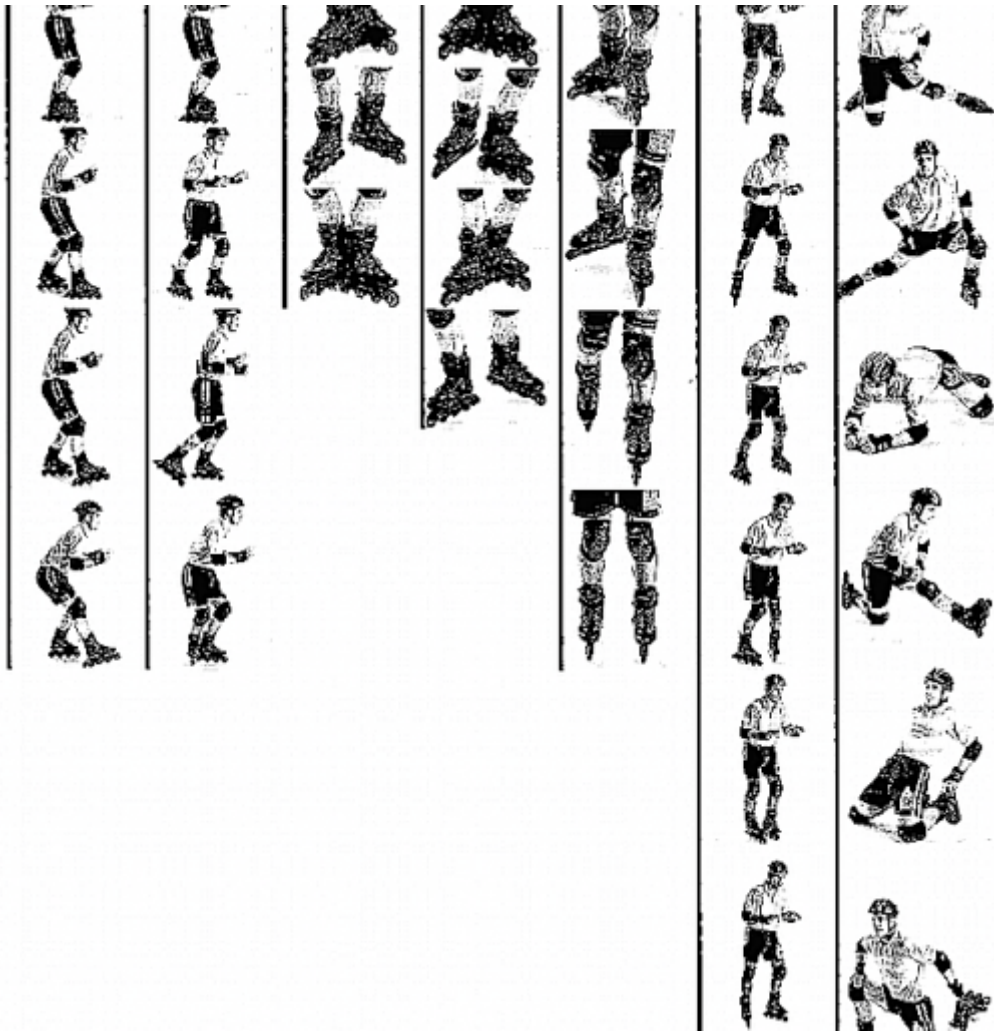
1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand.
2. Ganze Bewegung im Fahren vv.
3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2–3 m) zum Stehen kommen.
4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
5. Fange den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

6. Stopp. Alle fahren einander. Die Lehrperson (ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben. Das Resultat gerade, ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungenau, könnt 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. Wer den

repetiert werden, weil sie die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch 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