

# Merkliste – Inlineskaten für Einsteiger

## Inline-Skating: Sicherheit geht vor

Inline-Skating sollte in der Freizeit und im Sportunterricht möglichst sicher ausgeführt werden.

In diesem Hilfsmittel sind Informationen zu allgemeinen Vorsichtsmassnahmen und zur richtigen Brems- und Sturztechnik zu finden.

### Sicherheit geht vor



Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

# Inline-Skating: Variable Bremse

**In dieser Übungssammlung verbessern die Schüler ihre Bremsfähigkeiten auf spielerische Art und in verschiedenen Situationen.**

Mit vorgegebener oder freier Bremstechnik können folgende Übungen ausgeführt werden:

- Zwei Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Partnerin zu. Diese gibt ein akustisches oder visuelles Signal, worauf die beiden anderen schnellstmöglich bremsen. Die Verliererin wird zur Ansagerin.
- A schiebt B vor sich hin. Sobald B losgelassen wird (nicht schubsen), versucht er zu bremsen. Wer kann dies mit geschlossenen Augen am schnellsten?
- Die Schüler fahren auf eine Linie (oder Hindernis) zu und versuchen kurz davor anzuhalten. Wer kommt der Linie am nächsten?
- A und B fahren gleich schnell auf eine Linie zu. Mit dem Überqueren der Linie darf gebremst werden. Wer hat den kürzesten Bremsweg mit welcher Technik?
- Zeitunglesen: Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe an einer Wand. Alle anderen Schüler versuchen, sich ihm zu nähern und ihn zu berühren. Sobald der Schüler sich umdreht, müssen alle so schnell wie möglich bremsen. Die drei Langsamsten müssen zum Start zurück.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

# Inline-Skating: Schonerfangis

**Ziel dieser Übung ist es spielerisch das Stürzen auf die Knie zu üben. Beim Inline-Skating ist das korrekte Fallen wichtig.**

Mehrere Fänger bestimmen. Die gejagten Spieler können sich in Sicherheit bringen, indem sie sich rechtzeitig auf ihre Schoner fallen lassen. Wer sich hinkniet, muss nach drei Sekunden aufstehen, darf aber nicht vom gleichen Fänger wieder gejagt werden. Ein kleines Spielfeld verringert die Geschwindigkeit und das Verletzungsrisiko.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

## Inline-Skating: Curling

**Die Schülerinnen lernen mithilfe dieser Übung zielgenau zu bremsen. Durch das richtige Dosieren der Bremskraft erhalten sie Schritt für Schritt die nötige Sicherheit auf den Inline-Skates.**

A schiebt B an der Hüfte haltend bis zu einer Markierung und lässt sie dann los. B versucht durch Bremsen möglichst nahe bei einem festgelegten Punkt still zu stehen, ohne neu abtossen zu dürfen.

### Variation

B werden die Augen verbunden, um das Ziel blind anzuvisieren. Die Stillstandspunkte der Schülerinnen können mit einer Kreide markiert werden.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

# Inline-Skating: Hindernisgarten

In dieser Übung versuchen die Inliner die Hindernisse nicht zu berühren. Dadurch verbessern sie ihre Fahrtechnik und Bewegungspräzision.

Auf einem grossen Platz sind Becher, Pylone und andere Gegenstände verteilt. Alle Schüler müssen sich in einer bestimmten Technik (vorwärts, rückwärts, übersetzen) im Hindernisgarten bewegen.

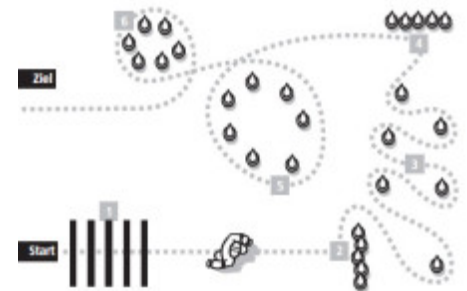


Bild: bfu

## Variation

Wer kann in der vorgeschriebenen Technik am meisten Hindernisse umkurven (Wettkampf)? Ein Hindernis darf dabei nicht zweimal umfahren werden.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

# Inline-Skating: Der Propeller

**Bei dieser Übung lernen die Schüler geinsam in der Gruppe zu fahren und mit den Inline-Skates zu übersetzen.**

Ein Schüler steht in der Mitte und bildet den «Propeller». Links und rechts stellen sich Kameraden auf (mit unterschiedlichen Blickrichtungen) und haken mit den Ellenbogen ein. Alle fahren im Uhrzeigersinn um die mittlere Person («Chassé» oder «Übersetzen»), so dass sich der Propeller dreht.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

# Inline-Skating: Jump around

In dieser Übung lernen die Schüler vielfältig abzuspringen. Drehen und Springen sind spannende Elemente beim Inline-Skating.

Es geht hierbei darum aus kurzem und später vermehrt aus längerem Anlauf verschiedene Sprungformen auszuprobieren.



Bild: bfu

## Variation

- Von einer Linie in die Weite springen. Wer kommt am weitesten und steht die Landung?
- Becher werden zu einem Turm aufgebaut. Wer überspringt den höchsten Turm?
- Sprung mit halber Drehung über einen (mehrere) Becher. Rückwärts weiterfahren.
- Wer kann über die Becher grätschen oder beim Sprung die Skates «graben»?

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

## Inline-Skating: Cold as Ice

**Diese Übung ermöglicht es den Anfängern erste Sprungerfahrungen zu sammeln. Auf diese Weise gewinnen sie an Selbstvertrauen auf den Inline-Skates.**

Im Stand (auf einer Wiese oder auf Tartan) werden 90- bis 360-Grad-Sprünge ausprobiert. Die Schüler sollen dabei aus einer tiefen Kniestellung abspringen und nach der weichen Landung sofort das Gleichgewicht finden (erstarren).

### **Variation**

Fantasiesprünge ausführen, z. B. bei den Drehungen den Helm berühren.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud