

Unterrichtsblätter zur **Sicherheitsförderung an Schulen**

Geeignet für

- 😊 Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😊 Sekundarstufe 2



Inline-Skating

- 1 Inline-Skating boomt!
- 2 Das A und O: Ready-Position
- 3 Fünf Punkte der Unfallverhütung
- 4 Die Lehrperson als Vorbild
- 5 Time to skate

Zu diesem Unterrichtsblatt

- Wissenswertes
- Aufgabenstellung und Unterlagen
- Arbeitsblätter

Schülerinnen und Schüler sollen

- Grundfertigkeiten erlernen und automatisieren
- Gefahrenquellen frühzeitig wahrnehmen, erkennen und beheben
- gefährliche Situationen vermeiden

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

Kurvenlaufen, Pirouetten, Sprünge, Trickfahren und Inline-Hockey machen das Inline-Skating zu einem äusserst interessanten und abwechslungsreichen Lektionsinhalt.

Koordinative Fähigkeiten werden angesprochen und verbessert, die Kondition kann auf Gelenk schonende Weise gefördert werden.

Wichtig

- **Hinten und vorne lichtreflektierende Streifen auf die Skates kleben. Nachts ein nach vorne weiss und nach hinten rot leuchtendes, gut erkennbares Licht mitführen. Dieses kann an der Kleidung befestigt werden.**
- **Nur auf verkehrsfreien Plätzen, auf Trottoirs, Fuss- und Radwegen fahren.**
- **Auf Nebenstrassen mit geringem Verkehrsaufkommen nur dann fahren, wenn entlang der Strasse Trottoirs sowie Fuss- und Radwege fehlen.**
- **Das Signal «Verbot für fahrzeugähnliche Geräte» und das «Verbot für Fussgänger» respektieren.**
- **Beim Überqueren der Fahrbahn nur in Schritttempo fahren.**



1 Inline-Skating boomt!



Skaten lernen kann jeder – unabhängig von Alter, Temperament und Fähigkeiten.

für Fitnessfanatiker. Der Trendsport hat alle Altersklassen erreicht.

Wie vor 240 Jahren kämpften auch heute noch viele Skater mit Bremsproblemen. Es ist den Entwicklern bisher nicht gelungen ein Bremssystem zu erfinden, das den hohen Geschwindigkeiten gerecht wird. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Inline-Skating auch in der Unfallstatistik boomt. 12'200 Skaterinnen und Skater verunfallten im Jahr 2000.

Der Belgier Joseph Merlin konstruierte im Jahre 1760 die ersten Inline-Skates. Er bediente sich dabei seiner alten Schlittschuhe, unter die er anstelle der Kufen zwei kleine Räder montierte. Fehlende Bremstechniken und schlechte Strassen verhinderten jedoch den Erfolg seiner Erfindung. Mitte der achtziger Jahre des 20. Jahrhunderts entdeckte der Eishockey-Spieler Olson die Inline-Skates wieder; aber das neue Fortbewegungsmittel etablierte sich nur langsam. Zuerst bei jugendlichen Grossestadt-Cowboys, die auf den Rollen Staus hinter sich liessen, dann in der fitness-süchtigen Szene Kaliforniens und von da aus auf der ganzen Welt. Mittlerweile flitzen rund eine Million Schweizerinnen und Schweizer auf acht bis zehn Rädern durch die Gegend. Die Skates eignen sich für Plauschfahrer genauso wie

2 Das A und O: Ready-Position



Suche nach dem Gleichgewicht!

die konsequente Einhaltung der Ready-Position, insbesondere der Körpervorlage in jeder Situation, werden die Schüler vor einem Rückwärtssturz bewahrt. Da Hände und Arme vor dem Körper sind, sind sie jederzeit auf einen Vorwärtssturz gefasst. Sie können richtig reagieren und schwere Verletzungen bleiben dank der Schutzausrüstung aus.

Die Ready-Position ist die erste und wichtigste Voraussetzung für alle weiteren Aktionen und Manöver auf Inline-Skates, sie soll bei den Schülern fest verankert werden.

Am Anfang ist es ein merkwürdiges Gefühl, plötzlich einige Zentimeter grösser zu sein und nur noch auf schmalen Rollen zu stehen. Stablen Stand zu finden kann zu einem schwierigen Unterfangen und zu einem Kampf ums Gleichgewicht werden. Um diesen «Schwankungen» Herr zu werden, gibt es die sichere und gefahrlose Grundposition «Ready-Position» (vgl.  Arbeitsblatt 2): Der Körperschwerpunkt wird ein wenig abgesenkt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Arme werden angewinkelt. Es ist nun einfacher das Gleichgewicht zu halten. Durch

Ein wichtiger Teil der Unfallprophylaxe sind Bremse und «Knautschzone»! Achte darauf, dass



3 Fünf Punkte der Unfallverhütung



Solide Technik, Selbstvertrauen und komplette Ausrüstung geben dir Sicherheit.

Verletzungsprophylaxe bedingt immer ein Zusammenwirken von Mensch, Umwelt und Material.

Hier setzen die 5 Punkte der Unfallverhütung an. Jedem ist eine Lektion gewidmet. Die **Basics** (👁️ **Arbeitsblatt 4**) vermitteln den Schülern und Schülerinnen ein Gefühl für die Skates und ermöglichen ihnen erste Rollerfahrten. **Stürzen** (👁️ **Arbeitsblatt 5**) baut das Vertrauen in die Schoner auf und nimmt dadurch die Angst vor dem Sturz (Mut zum Fallen), der Bewegungsablauf wird automatisiert. Das führt dazu, dass sich die Schüler nicht mehr gegen den Sturz wehren, sondern ihn geschehen lassen und gestalten können.

In den Lektionen **Bremsen** (👁️ **Arbeitsblatt 6**), **Fahren Grundlagen** (👁️ **Arbeitsblatt 7**) und **Kurven- und Blicktechnik** (👁️ **Arbeitsblatt 8**) werden die Schüler darauf vorbereitet, mit Gefahrensituationen besser umzugehen. Dazu tragen der schrittweise Aufbau der Fahrtechnik (sicheres Rollen), die Sensibilisierung für Gefahren (rechtzeitige Temporeduktion durch vorausschauendes Fahren/Ausweichen) sowie Beherrschen der Bremstechniken (Reaktion auf Unvorhergesehenes) bei.



«Wow! Unser Lehrer trägt Helm!»

4 Die Lehrperson als Vorbild

Da die Einführung in die Technik meist auf dem Prinzip «Vorzeigen-Nachmachen» basiert, ist es wichtig, dass die Lehrperson weiss, wovon sie spricht. Das heisst, sie muss die Lektionen durchdacht und vorbereitet sowie die einzelnen Techniken für sich geübt haben. Nur so kann der Stoff überzeugend vermittelt werden. Zum Vorzeigen kann auch ein geübter Schüler eingesetzt werden. Damit die Schüler und Schülerinnen die Bedeutung der Ready-Position erkennen, müssen sie immer wieder daran erinnert werden. Die Sport unterrichtende Person lässt beim Thema Schutzausrüstung keine Diskussion aufkommen: **«Die Ausrüstung wird immer komplett und richtig getragen!»**

Als gutes Vorbild hält sich auch die Lehrperson an die **«goldenen Regeln»** des Inline-Skatings:

1. Trage immer Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner sowie einen Helm.
2. Erlerne die Grundtechniken des Stürzens, Bremsens und Fahrens vor deinem ersten Ausflug.
3. Fahre stets vorausschauend, bremsbereit und in kontrolliertem Tempo.
4. Achte auf Risse, Unebenheiten und Öllachen auf der Fahrbahn.
5. Fahre nie auf nassem Belag, die Rutschgefahr ist zu gross.
6. Auf dem Trottoir haben Fussgänger immer Vortritt.
7. Verhalte dich stets rücksichtsvoll.
8. Rolle nur auf verkehrsarmen Strassen.

Ellbogen- und Knieschoner mit einem Strumpf ausgerüstet sind.

Ellbogenschoner



Handgelenkschoner



Knieschoner





Der Helm sitzt!

5 Time to skate

Nun schnallen wir uns die Skates an und schon kanns losgehen. Halt! Haben alle ihre Ausrüstung richtig und komplett angezogen? Selbstverständlich gilt das auch für die Lehrperson (Vorbildfunktion). Erst jetzt kann die Post abgehen.

Die Arbeitsblätter bieten einen ganzheitlichen Aufbau vom Erlernen der Ready-Position bis hin zum sicheren Ausweichen. Beherrschen der wichtigsten Bremstechniken, sicheres Fahren sowie richtige Kurven- und Blicktechnik tragen ebenso zur Unfallverhütung bei wie das bewusste Reagieren im Falle eines Sturzes. Mit Anfängern sollten die  Arbeitsblätter 4, 5, 6 und 7 der Reihe nach «erfahren» werden. Ansonsten kann die Lehrperson die Schwerpunkte dem Können der Schüler anpassen. Mit dem Repetieren der grundlegenden Fertigkeiten (Ready-Position, Kernbewegungen) in jeder Lektionseinleitung fühlen sich Schüler und Schülerinnen zusehends sicherer auf ihren Skates.

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
CH-3008 Bern
www.safetytool.ch
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



Mitfinanziert durch:

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



06.2008/3

bfu-Unterlagen zum Thema:

- Mb 9602 Rollsport-Anlagen
- CI 9820 Checkliste Rollsport-Anlagen

Weitere Beiträge zum Thema:

- Suvaliv-Faltblatt «Inline-Skating»,
zentraler.kundendienst@suva.ch, Fax 041 419 59 17
- SVSS-Lehrmittel «Roll on, Inline-Skating lehren und lernen»
www.ingoldag.ch, info@ingoldag.ch
- SISA Schweizerische Inline-Skating Ausbildung www.inlineinstruktoren.ch

Dieses Safety Tool entstand im Rahmen der Turnlehrer-Diplomarbeit von Reto und Rainer Langenegger und in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport.

Skaten Sie durch weitere Safety Tools der bfu:

Die Stärke der bfu ist die Sicherheitsförderung in **Schulen, Sport, Verkehr, Haus und Freizeit.**



Safety Tool ist als kopierfähige Vorlage konzipiert. Bestellen Sie deshalb ein Exemplar pro Klasse. Danke.

Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11
3008 Bern



Geschäftsvorsendung
Correspondance commerciale-épense
Info commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Handhabung der Arbeitsblätter

- Ziel** Durch das Erwerben und regelmässige Üben der grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten (vier Hauptteile und Basics) sollst du Sicherheit gewinnen und in Problemsituationen richtig reagieren können.
- Einstieg** Du beginnst mit dem Arbeitsblatt 4 (Basics) und dem Arbeitsblatt 2 (Technikbilder). In der Lektion Basics werden die Grundfertigkeiten erarbeitet. Sie entspricht als einzige nicht dem unten beschriebenen Lektionsaufbau. Ihre Elemente werden aber in den übrigen Lektionen immer repetiert und bilden den Ausgangspunkt für eine sichere Skating-Technik. Dabei ist die Ready-Position Grundlage jeglichen Handelns und schützt auch vor Rückwärtsstürzen.
- Hauptteile** Anfänger/innen sollten die Arbeitsblätter 4-8 der Reihe nach durcharbeiten. Ansonsten kann die Lehrperson die Schwerpunkte deinem Können anpassen. Um dir die Struktur einer Bewegung näher zu bringen, kann sie dir die auf A3 vergrösserten Arbeitsblätter 2 und 3 vorlegen.
- Für Könner** Nach Abschluss der 5 Lektionen könnt ihr auf Entdeckungstour gehen. So, und nun viel Spass beim Skaten!

Lektionsaufbau Arbeitsblätter

2-4	Technikbilder, Reihenbilder, Basics		
5-8 jedes Mal	Zeit	Einführung	
	20'	Repetition 5'	Einlaufen 10' Stretching 5'
5	Zeit	Hauptteil	
	40'	Stürzen	
6	Zeit	Hauptteil	
	30'	Bremsen – Heel-Stop und T-Stop	
7	Zeit	Hauptteil	
	25'	Fahren Grundlagen (Skateschritt 1-3)	
8	Zeit	Hauptteil	
	30'	Kurven- und Blicktechnik	



Technikbilder

Positionen		Variationen
	Kopf aufrecht, Blick geradeaus	A-Position
	Oberkörper in leichter Vorlage	
	Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte	V-Position
	Knie leicht gebeugt	
	Beine schulterbreit geöffnet	
Füsse parallel	Scherposition 	
Ready-Position		

Bemerkung:

Durch das Einnehmen der Ready-Position soll der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stürzest.

Kernbewegungen im Stand ausführen



Beugen **Strecken**
Abwechslungsweise hoch und tief gehen.



Drehen links **Drehen rechts**
Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füße bleiben parallel.



O-Beine **X-Beine**
Abwechslungsweise auf die Innen- und Aussenkanten kippen.



Seitwärts kippen
Mit gespanntem Körper seitwärts kippen.



Nach vorne kippen
Aus Scherposition nach vorne kippen und hinteren Fuss auf vorderste Rolle stellen .



Reihenbilder

Heel-Stop



T-Stop



Skateschritt 1



Skateschritt 2



Skateschritt 3



Swizzle



Stretching





Basics

Zeit Inhalte

5' Handhabung der Schutzausrüstung

Die Lehrperson erklärt, wie, wo und warum die Schutzausrüstung getragen werden muss.

Bemerkung:

vgl. Fotos im farbigen Teil (Themenblatt).

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-, Knieschoner.

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.

→ **Ziel:** Stabile Grundstellungen erarbeiten.

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.

→ **Ziel:** Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

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: Bewegungsverwandtschaft 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 geradeaus. Beim anschliessenden Hochgehen wird das abgepreizte 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.

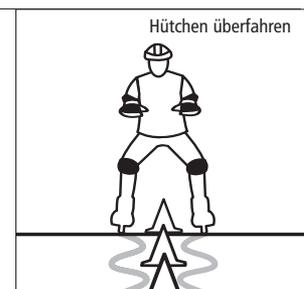
→ **Ziel:** Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' Anwendungsmöglichkeiten

1. Hütchen überfahren: Du fährst mit dem Swizzle über die Markierungen.
2. Tatzelwurm-Bändelifangis: Ihr haltet euch an den Hüften und jede/r Zweite

bewegt sich mittels Swizzle fort. Jede/r hat einen Bändel aus der Hose hängen. Der Kopf jedes Wurms (max. 4 Schüler) versucht nun, das Band am Ende eines anderen Wurms zu erhaschen. Wird einem Ende das Band

gestohlen, wird es zum Kopf des eigenen Wurms und schliesst vorne an. Hat ein Wurm keine Bändel mehr, scheidet er aus.





Stürzen

Zeit Einführung

20'

Repetition 5'

Einlaufen 10'

Stretching 5'

Positionen, Kernbewegungen, Swizzle,
👁️ Arbeitsblatt 4.

Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

1. Freies Fortbewegen.
2. Spielform: Während des Fahrens einander beim Namen rufen und Gegenstände zuwerfen.
→ **Ziel:** Spielerisches Aufwärmen.

👁️ Arbeitsblatt 3.
Dehnposition
15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil

Stürzen

5'

1. Fangen und Erlösen

Wer abgeschlagen wird, muss sich auf dem Boden möglichst klein machen. Du

kannst erlöst werden, 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 aufrecht 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.



10'

5. Memory-Stafette

In einer gemeinsamen Endzone liegt ein Memory-Spiel. Pro Gruppe läuft

jeweils ein Schüler in die Endzone. Dort machst du einen Sturz und darfst vier Karten aufdecken. Falls du

ein gleiches Paar aufdeckst, kannst du es zurück zur Gruppe nehmen. Welches Team hat am Ende am

meisten Paare gefunden?
→ **Ziel:** Anwendung unter Stress.



Bremsen

Zeit Einführung

20' Repetition 5'

Positionen, Kernbewegungen, Swizzle,
 ● Arbeitsblatt 4. Es soll v. a. die Scherposition repetiert werden, weil sie die wichtigste Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Einlaufen 10'

1. Freies Fortbewegen.
 2. Spielform: Inline-Basketball.
Bemerkung: Korrekte Ballannahme beugt Fingerletzungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiele»).

Stretching 5'

● Arbeitsblatt 3. Dehnposition 15 Sekunden halten.

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 und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metapher: Aufs WC absitzen.

T-Stop (nur für Fortgeschrittene)

1. Ready-Position.
 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins.

3. Gewicht auf Standbein verlagern.
 4. Bremsbein auf vorderste Rolle stellen.
 5. Bremsbein abdrehen und aufkanten.
 6. Bremsbein rechtwinklig beiziehen und tiefgehen:
 – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T.
 – Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein.
 – Schulter/Arme/Oberkörper

stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.

→ **Ziel:** Eine gekonnte Bremstechnik gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

Übungsablauf

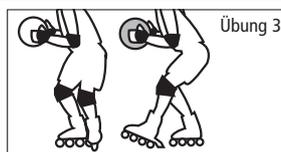
Heel-Stop

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. Fang den Ball. Wer den Ball zugespielt bekommt, hält so schnell wie möglich an. Danach weiterpassen zum nächsten Schüler.

6. Stopp. Alle fahren durcheinander. Die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben. Ist das Resultat gerade, müsst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren.

T-Stop (Fortgeschrittene):

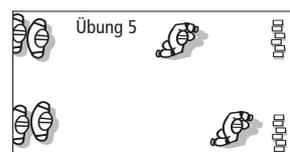
1. Vorzeigen- Nachmachen im Stand.
 2. Zu dritt nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere übt den T-Stop.
 3. Fang die Bälle. Spiel mit 2 verschiedenen Bällen. Jeder Ball steht für eine andere Bremsart (sonst wie «Fang den Ball»).



Übung 3

4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten, fühle ich mich am sichersten?
 5. Jasskarten-Stafette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jasskarten. Die Lehrperson teilt jeder Gruppe eine Farbe zu. Nun müsst ihr vom Start zur Endzone laufen, bremsen und eine Karte aufdecken. Ist es die richtige

Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten müsst ihr sie wieder zurücklegen. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und übergibt an den nächsten Schüler.



Übung 5

Bemerkung: Jede Brems-technik mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anwenden will. Es ist auch nicht nötig, beide Bremstechniken in einer Stunde zu behandeln.

15' Inline-Hockey

Je nach Anzahl Schüler spielt ihr mit 2 oder 4 Teams (Blockwechsel).

Material: Stöcke, 2 Tore, Inline-Hockey- oder Unihockey-Ball.

→ **Ziel:** Anwendung des Gelernten.



Fahren Grundlagen (Skateschritt 1-3)

Zeit Einführung

20'

Repetition 5'

Einlaufen 10'

Stretching 5'

Positionen, Kernbewegungen, Swizzle,
 👁️ Arbeitsblatt 4.

Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

1. Freies Fortbewegen mit Zusatzaufgaben (einbeinig, «blind», «Flieger», gekreuzte Beine usw).
2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ...

👁️ Arbeitsblatt 3.
 Dehnposition
 15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil

5'

Skateschritt

Skaterschritt 1 Gehen

👁️ Arbeitsblatt 3

1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der

Mitte des belasteten Fusses abstellen.
 4. Dasselbe gegengleich usw.
 Variationen: hoch-tief,

schnell-langsam.
 Metapher: Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

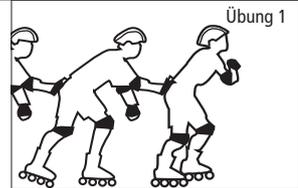
Skateschritt 2 Rollen

👁️ Arbeitsblatt 3

1. V-Position.
2. Fuss mit Stopper belasten.
3. Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein den

anderen Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. Bewusstes Kippen von einem Fuss auf den anderen.

4. Wiederholung von Punkt 3.
 Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.



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 vorne bringen und parallel neben den Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 Übung 2: Becherparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

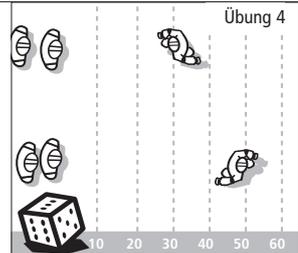
Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen).
 Steigerung: Nach jedem Abstoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

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 = 6). Der Startläufer jeder Gruppe würfelt einmal und läuft die gewürfelte Distanz hin und zurück und übergibt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut würfelt usw.

Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?



10' Anwendungen

1. Zeitungstransport: Du bekommst eine Zeitung; skate damit, ohne dass sie

hinunterfällt – du darfst sie nicht festhalten! Versuch es auch mit einer möglichst oft gefalteten Zeitung.

2. «Schwarzer Mann».
 3. Schätzfahrt: Ohne Blick auf die Uhr möglichst genau 2 Min. Runden fahren.



15' Inline-Hockey

Je nach Anzahl Schüler spielt ihr mit 2 oder 4 Teams (Blockwechsel).

Material:
 Stöcke, 2 Tore, Inline-Hockey- oder Unihockey-Ball.



Kurven- und Blicktechnik

Zeit Einführung

20'

Repetition 5'

Positionen, Kernbewegungen, Swizzle

👁️ Arbeitsblatt 4.

Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

Einlaufen 10'

1. Freies Fortbewegen mit Zusatzaufgaben (einbeinig, «blind», gekreuzte Beine, rückwärts mit Partnerhilfe ...).

1. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball ...

Stretching 5'

👁️ Arbeitsblatt 3.
Dehnposition
15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil

25'

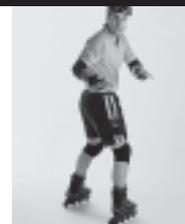
Kurvenfahren

Technikbeschreibung

1. Start in der Ready Position.
2. Rollen vv.
3. Scheren.

4. Blick in neue Fahrrichtung. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.

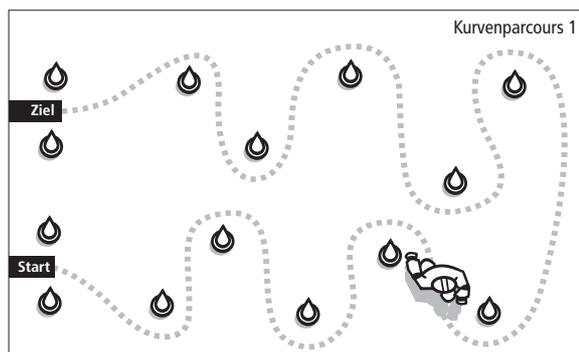
5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
6. Weiterfahren in Ready-Position.



Übungen

1. Vorzeigen-Nachmachen: Du übst die Technik für dich allein.
2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.
3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

Bemerkung: Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrrichtung, damit es keine Zusammenstöße gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.



5' Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig?

1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen.

→ Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen.

2. Gefahrenquellen: Öllachen, nasse Fahrbahn, Abwasserschächte, Risse im Belag usw.
3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen,

mit Beinen federn, scheren.

4. Bei Abfahrten: Beherrschen der Lektionshauptteile ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren.

→ Kurvenäusseres Bein (= Bremsbein) fährt grossen Bogen.

5. Treppen:
 - seitwärts absteigen
 - Handlauf benutzen
 - im Notfall Schuhe ausziehen.

15' Testparcours

Kurvenparcours 2:
Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.

Inhalte:

1. Übersteigen von Hindernissen.
2. Bremsen (Heel-Stop) und anfahren.

3. Umfahren von Hindernissen.
4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
5. Verschiedene Kurvenradien fahren.
6. Sturz vv.

