

Inline-Skating

Spaß auf kleinen Rollen

Vorbemerkungen/Ziele

Inlineskaten macht Spaß – und ganz besonders, wenn der „normale“ Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Kurs durch auflockernde Spiele „gewürzt“ wird. Im Anfänger-Kurs ist es vor allem nötig, die vorhandene Angst vor dem Fallen und Stürzen zu nehmen, behutsam an die Inlineskates zu gewöhnen, das Gleichgewicht zu schulen und die Basistechniken des richtigen Fallens, Bremsens, der Lauftechnik und einfache Kurventechnik zu vermitteln.

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Skater-Begrüßung“

Die TN laufen auf Turnschuhen durcheinander und begrüßen sich, indem sie gegenseitig Hand-, Ellbogen- oder Knieschoner abklatschen. Um die TN in Bewegung zu halten, ruft der/die ÜL die verschiedenen Berührungformen laut in die Gruppe. Zusätzlich können die TN schneller laufen, hüpfen, mit den Armen schwingen usw.



● „Kreisaerobic“

Die TN stehen im engen Innenstirnkreis und halten sich an den Oberarmen verschränkt fest. Zu langsamer Musik gibt der/die ÜL Anweisungen:

aus der Grundhaltung mit gebeugten Knien und in V-Stellung stehenden Füßen die Füße zunächst parallel stellen; in den Schuhen der Inlineskates nach rechts/links kippen; O-/X-Beine machen; in die Schrittstellung gleiten; rechtes/linkes Bein etwas anheben; kleine Schritte nach rechts/links machen.



● „Bär und Pinguin“

Die Gruppe wird in Pinguine und ein bis drei Bären aufgeteilt. Die Pinguine tippeln mit kleinen Grundsritten (V-Stellung) und deutlicher Gewichtsverlagerung von einem Bein aufs andere auf der abgesteckten Skatefläche durcheinander. Die Bären versuchen, mit großen langsamen Schritten, ausholenden Armbewegungen und Gebrüll die Pinguine zu fangen. Ist ein Pinguin gefangen, ruft er mit heftigem Piepsen um Hilfe und kann durch eine Umarmung eines anderen Pinguins erlöst werden.

Varianten: Erlösung des gefangenen Pinguins durch einmaliges Umrunden. Bei älteren TN kann das Spiel als normales Fangspiel gespielt werden.



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

FALLEN, BREMSEN, KURVENLAUFEN

Nach der Gewöhnung an die Inlineskates sollte zunächst das Fallen und Bremsen geübt werden, damit gerade bei unsicheren TN die Geschwindigkeit abgefangen werden kann. Die Spiele ergänzen die vielen Übungen mit Hilfsgeräten (Partner/in, Stange, Reifen, Seilchen).

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Für jeden TN Inlineskates und komplette Schutzausrüstung incl. Helm; Musik, Markierungshütchen, Stationskarten, Limbostangen, Leine, Tücher, Wäscheklammern, Schwungtuch, halbe Tennisbälle, Filmdöschen

Ort: Halle oder Freigelände

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstieg in die Inlineskate-Stunde ohne Skates auf Schuhen, Aufwärmen und Kennenlernen, Gewöhnung an die Schutzausrüstung

➤ Evtl. Musikeinsatz

➤ **Variationen:**

- Kombinationen Knie gegen Ellenbogen, Hand gegen Knie usw.
- TN berühren mit den genannten Teilen der Schutzausrüstung den Hallenboden.

● Einstieg in die Inlineskate-Stunde mit Skates, Gewöhnung an das Sportgerät, Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit

➤ Langsame Musik

➤ Der/die ÜL sollte ähnlich wie bei der Aerobic den Takt und die Schrittzahl mitzählen.

● Gewöhnung an das Rollen und die Gewichtsverlagerung beim Skatingschritt

➤ Skaterfläche mit Hütchen abstecken

➤ Hinweis auf kleinste Schrittgröße der Pinguine ist nötig!

● Vermittlung von Techniken und Fortsetzung der Gleichgewichts- und Koordinationsschulung

➤ Zum Teil mit Musik, die der Spielform angepasst wird.



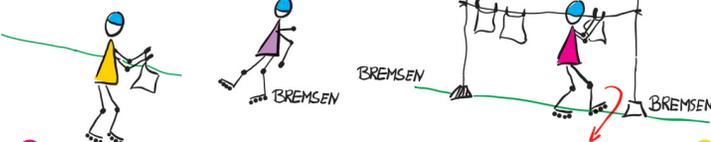
PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Beate
Grimm**

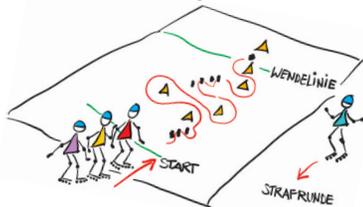
Stundenverlauf / Inhalte

● **„Wettrutschen“**
Die TN gehen tief in die Hocke, beugen die Unterarme mit den Handschonern nach vorn und gleiten über die Innenkante der Skaterrollen kippend auf die Knie und in die Fallbewegung hinein. Haltung: wie ein Frosch, d.h., Skates zeigen mit den Fußspitzen auseinander, Schwerpunkt (Po) ist möglichst weit hinten über den Skates, Rücken ist rund (Körperspannung), Kopf bleibt oben, Arme sind fast ausgestreckt, Handflächen liegen mit Schonern auf dem Boden und Finger zeigen nach oben. TN bilden nun **Staffelgruppen**, die breitbeinig stehen. Letzte/r TN der Gruppe läuft nach vorn, nimmt Anlauf und rutscht durch die Beine nach hinten. Steht auf und stellt sich vorne an. Jede Gruppe muss so eine definierte Strecke hinter sich bringen.
Wettbewerb: Zwei Mannschaften. Von einer Startlinie aus wird Anlauf genommen und versucht, so weit wie möglich zu rutschen. Die Mannschaft mit den weitesten Rutsch-Ergebnissen gewinnt.

● **„Wäscheleinstaffel“**
Zwei gleich starke Mannschaften. Startlinie. Ziel: Mit zwei Limbostangen eine Wäscheleine spannen. Die TN bekommen je ein Tuch und zwei Wäscheklammern. Auf Kommando läuft je ein/e TN los, hängt das Tuch auf und muss an der Leine bremsen, läuft zurück zur Startlinie und klatscht den/die nächste/n TN ab. Umgekehrt müssen alle Tücher wieder abgeholt werden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle TN einer Mannschaft ihre Tücher wieder geholt haben und alle „Strafaufgaben“ erfüllt sind.



● **„Slalomstaffel“**
Je nach Gruppen-/Spielfeldgröße zwei Mannschaften. Startlinie, variable Slalombahn mit unterschiedlich großen Abständen hintereinander, versetzten Hindernissen, Ziellinie mit Zielhütchen. Mit einem Staffelstab (Zeitung/Frisbee) läuft ein/e TN los, durchquert den Parcours, umrundet das Zielhütchen, skatet neben der Slalombahn zurück und übergibt den Staffelstab. Die Staffel kann auch als Mannschaftsstaffel durchgeführt werden: alle TN einer Mannschaft müssen so eng wie möglich hintereinander den Parcours durchqueren und im Start- und/oder Zielbereich eine Aufgabe lösen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● **„Schwungtuch-Tauchen“**
Die TN stehen rund um ein Schwungtuch. Auf Zuruf des/der ÜL wechseln zwei TN die Plätze (nach T-Shirt-Farbe, Namen o.ä.).

AUSKLANG (5 Minuten)

● **„Musiklaufen“**
Auf abgestecktem Feld lockeres Auslaufen je nach Belieben.

Absichten / Gedanken

- Falltechnik erlernen und üben
- Sollte bei Anfängern zuerst ohne Inlineskates geübt werden, dann mit Inlineskates auf nicht rollendem Untergrund (Matte/Wiese).
- Vor den Spielen sollen alle TN sicher fallen können und der/die ÜL muss unbedingt auf ausreichend große und fest sitzende Schutzausrüstung achten!
- Die Rutschwettbewerbe nicht auf grobem Bodenbelag durchführen und sicherstellen, dass die Schonern keine Streifen hinterlassen.
- **Varianten:**
 - zu zweit rutschen
 - nur auf Knieschonern rutschen
 - unter Limbostange durchrutschen



- Anwendung verschiedener Brems-techniken
- Das Seil soll so locker gespannt sein, dass ein Umfahren möglich ist. Darauf achten, dass die TN sich nicht überschätzen. Auf Geschicklichkeit und Fahrkönnen hinweisen.
- Es kann Strafpunkte (eine Runde um den Platz skaten; 10 Bremsübungen in einer abgesteckten Strafzone machen; ein zusätzliches Tuch aufhängen) geben für: Umfahren der Leine, nicht vollständiges Abbremsen, Verlieren der Wäscheklammern usw.

- Kurventechnik/Ausweichmanöver, Regulierung der Geschwindigkeit, Wiederholen der Bremstechniken
- **Varianten:**
 - Hütchen gegen Filmdöschen/halbe Tennisbälle ersetzen (engere Abstände möglich).
 - Je 2 TN durchlaufen gemeinsam den Parcours (mit oder ohne Handfassung; ein TN wird blind geführt).
 - TN müssen einen Teil rückwärts/einbeinig durchlaufen.
 - Für umgefahrene Hütchen, Schummeln usw. kann es Strafrunden, Sonderaufgaben geben.

- Kommunikativer Ausklang der Stunde

- Ausklang der Stunde
- Musiktempo ca. 120- 125 bpm