

# INLINE-SKATING

## Einführung des Canadierbogens

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Sonne schaut wieder des öfteren hinter den Wolken hervor und das warme Wetter lockt zu Aktivitäten im Freien. Immer noch ist Inline-Skaten eine beliebte Sportart, die in der Freizeit durchgeführt wird. Geradeaus fahren kann fast jeder, aber was tun, wenn auf einmal die Straße eine scharfe Kurve macht oder nur ein schnelles „Abdrehen“ das Ausweichen vor Hindernissen ermöglicht? Der Canadierbogen ist eine radikale Richtungsänderung, die die Möglichkeit bietet, aus der Bewegung heraus um 180 Grad zu wenden.

### Bewegungsbeschreibung des Canadierbogens:

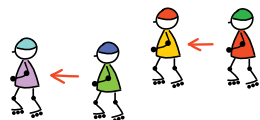
In Schrittstellung rolle ich mit dem kurveninneren Skate voraus. Mit einer gleichzeitigen tiefen Beugung in Hüft-, Knie- und Sprunggelenken wende ich Blick und Oberkörper um 180 Grad. Meine Kurvenlage passe ich dabei der Geschwindigkeit an.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (18 Minuten)

##### ● „Schattenlauf“

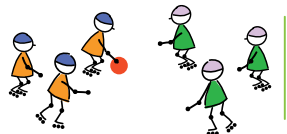
- ⊙ Die Teilnehmer/innen (TN) bilden Paare.



Die TN skaten partnerweise hintereinander. Jede Bewegung des Vordermannes wird imitiert.

##### ● „Hand-Hockey“

- ⊙ Die TN bilden zwei Mannschaften.

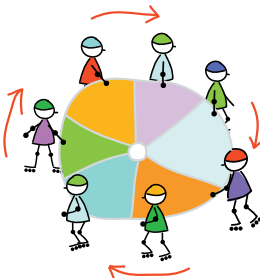


Zwei Teams treten gegeneinander an, mit dem Ziel, einen Puck (oder einen kleinen Ball) ins gegnerische Tor (alternativ über die gegnerische Grundlinie) zu befördern. Der Puck wird dabei mit den Händen vorwärts über den Boden getrieben.

##### ● „Schwungtuchdrehung“

- ⊙ Die TN bilden um das Schwungtuch einen Kreis und kreisen dann in die vorgegebene Richtung.

Die TN greifen jeweils mit der rechten Hand das Schwungtuch. Die Hälfte der TN gibt Schwung, die andere Hälfte lässt sich ziehen. Richtungswechsel



#### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

##### ● „Slalomläufe“

- ⊙ Die TN durchfahren einen Slalom, der durch fünf Hütchen (Pilone) vorgegeben wird.

Aufgabe: Der Rückweg soll durch einen engen Turn um das letzte Hütchen eingeleitet werden. Hierbei eine Schrittstellung einnehmen, bei der der kurveninnere Fuß vorne ist.



### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Fortgeschrittene

**Alter:** 15 - 75

**Material:** je TN Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung, Pilone, Tennisbälle (alternativ: Pappbecher), Schwungtuch, Musikanlage

**Ort:** geeignete Außenfläche oder Sporthalle (flächenelastischer Boden)

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Lenkung der Konzentration auf das Erlernen von Bewegungstechniken

● Flotte Musik wirkt sehr belebend.

- Auf richtigen Sitz der Schutzausrüstung achten!

- ⊙ Weitere körperliche Erwärmung, den TN wird die Wichtigkeit einer sinnvollen Technik zur Umsetzung enger Turns/Kurven deutlich

● Bei dem Spiel wird die tiefe Körperposition zwingend erforderlich

- ⊙ Die TN sollen Erfahrungen mit der Kurvenlage machen. Insbesondere das Rollen auf der Außenkante des kurveninneren Skates stellt eine hohe Herausforderung an das Gleichgewichtssystem dar.

● Die Übungsleitung (ÜL) gibt Richtung und Tempo vor.

- Große Konzentration auf den Vordermann/die Vorderfrau! Bei Stürzen lassen alle TN das Schwungtuch los und fahren nach außen weg.

- ⊙ Gewöhnung und Üben des Kurvenfahrens; die TN sollen eigene Erfahrungen mit der 180 Grad Drehung sammeln. Die Funktion der Schrittstellung (kurveninnerer Skate voraus) soll verdeutlicht werden.

● Die Abstände zwischen den Hütchen sind dem Fahrkönnen der Gruppe anzupassen.

- Es können mehrere Slalomstrecken nebeneinander aufgestellt werden.



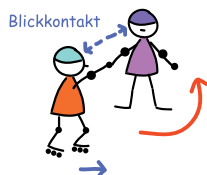
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Canadierbogen mit Hilfestellung“

- ⊙ Die ÜL steht in der Mitte der Übungsfläche. Die TN fahren um die ÜL herum.

Nach Absprache reicht ein TN der ÜL die jeweils kurvenäußere Hand. Die ÜL begleitet den TN durch den Turn, bei dem TN und ÜL immer Blickkontakt halten.

Die Blickrichtung gibt unweigerlich die Bewegungsrichtung vor. Bei Einhaltung der Schrittstellung erfolgt automatisch die Körperdrehung.



### ● „Liegt da nicht ein Euro?“

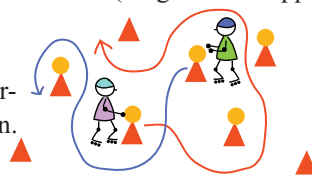
- ⊙ Die TN fahren in freier Organisationsform durcheinander.

Aus der Fahrt in tiefer Körperposition heraus sollen die TN „ruckartig“ den Kopf wenden, über die Schulter nach hinten schauen und einen engen Turn fahren, um ein gedachtes Geldstück aufzuheben.

### ● „Ballstafette“

Es werden etwa so viele Hütchen wie TN verteilt. Auf den maximal kniehohen Hütchen werden Tennisbälle (umgedrehte Pappbecher) platziert.

Die TN skaten ohne Richtungsvorgabe und steuern freie Hütchen an. Beim Umfahren des Hütchens sollen die TN die Tennisbälle aufnehmen bzw. wieder ablegen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (12 Min.)

### ● „Freie Übungsform zum Canadierbogen“

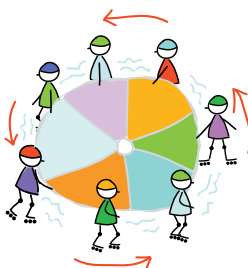
Die drei Übungen „Slalomläufe“, „Liegt da nicht ein Euro?“ und „Ballstafette“ werden in Kombination an verschiedenen Stellen im Übungsgelände durchgeführt.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● „Wind aus dem Fallschirm“

- ⊙ Die TN stehen im Kreis um den Fallschirm.

Jeder TN hält mit der kurveninneren Hand den Fallschirm fest. Bei langsamen Rollen wird mit dem Tuch etwas Wind entfacht.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verdeutlichung des Bewegungsablaufs bei engen Turns
- ✔ Durch Blick- und Oberkörperdrehung wird die Drehung eingeleitet und umgesetzt.
- ✔ Die ÜL hat die Möglichkeit, während der labilen Gleichgewichtslage der Kurvenfahrt (Kurvenlage) Hilfestellung zu geben.
- ✔ Gleichzeitig kann die ÜL Korrekturen zu Schrittstellung, Blickrichtung und dem Beugungsgrad in Hüft-, Knie- und Sprunggelenken geben.
- ✔ Bei größeren Gruppen sollten Zusatzübungen (z.B. verschiedene Slalomstrecken) angeboten werden, um keine Wartezeiten entstehen zu lassen.

### ⊙ Selbstständiges Üben enger Turns

- ✔ Die TN werden in dieser Übungsform gezwungen, die Beine zu beugen (tief zu gehen).

- ✔ Auf die Einhaltung der Schrittstellung ist immer wieder hinzuweisen.

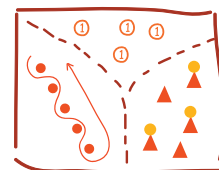


### ⊙ Die TN sollen Erfahrungen bzgl. der Gestaltung des Kurvenradius sammeln.

- ✔ Die TN sollen mal mit der kurveninneren und mal mit der kurvenäußeren Hand den Ball aufnehmen bzw. wieder ablegen und ihre diesbezüglich gemachten Erfahrungen vergleichen.

- ✔ Die Ballstafette kann auch als Staffel (je Team 1 Hütchen am Streckenende) durchgeführt werden.

### ⊙ Die in den Aufgaben der Schwerpunktphase umgesetzten Erfahrungen sollen gefestigt werden.



### ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Cool-Down

- ✔ Die Abstände zum Vordermann/zur Vorderfrau müssen eingehalten werden!