



INLINE-SKATING

Spielerischer Einstieg in die Saison

Vorbemerkungen und Ziele

Mit den ersten warmen Tagen des Jahres lockt wieder das Inline-Skaten und Parkplätze und Asphaltflächen werden von Inline-Skatern bevölkert.

Unsicherheiten aufgrund der Winterpause können mit ein wenig Übung beseitigt werden. Als erste Übungseinheit im Verein bietet sich ein spielerischer Saison-Einstieg an, in dem alle wesentlichen Grundtechniken (Fallen, Rollen, Bremsen, Drehen, Ausweichen) Berücksichtigung finden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (13 Minuten)

● „Pferderennen“

- ⊙ Die TN stellen sich auf Skates in Kreisformation auf und halten sich an den Schultern fest. Auf das Startsignal hin „galoppieren“ die TN los. Die Übungsleitung (ÜL) gibt weitere Bewegungen vor:

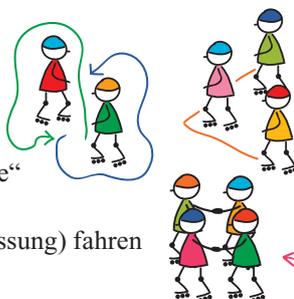


- Galopp = Trippelschritte auf der Stelle
- Linkskurve = alle TN bewegen sich links herum im Kreis auf der Stelle
- Doppel-Ochser = zwei kleine Sprünge auf der Stelle
- Trainerbank = lautes Anfeuern
- Wassergraben = Sprung in die Schrittstellung
- Rechtskurve = alle TN bewegen sich rechts herum im Kreis auf der Stelle
- Zielgerade/Endspurt = schnellere Schritte auf der Stelle
- Siegerfoto = Lächeln

● „Atomspiel“

- ⊙ Die TN bewegen sich zu Musik frei auf der Übungsfläche. Bei Musikstopp bilden sich schnellstmöglich nach vorgegebenen Zahlen Gruppen, die Aufgaben gestellt bekommen:

- sich alleine im Rhythmus bewegen
- zu zweit umeinander kreisen
- zu dritt als Formation „Pfeilspitze“ fahren
- zu viert als Quadrat (mit Handfassung) fahren
- zu fünft als Polonaise
- usw.



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

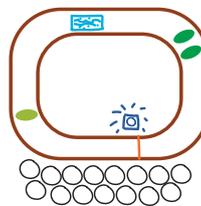
Alter: 15 Jahre und älter

Material: je TN Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung, Pilone, Bälle, Gymnastikstäbe, Musikanlage, Tablett (oder Frisbee)

Ort: geeignete Außenfläche oder Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Gewöhnung an die Skates
- ⊙ Die Umsetzung der Bewegung kann auch mit Ideen der TN durchgeführt werden.



- ⊙ Weitere körperliche Erwärmung, Wiedergewöhnung an vielfältige koordinative Anforderungen auf Skates
- ⊙ ÜL gibt die Richtung und das Tempo vor.
- ⊙ Auf richtigen Sitz der Schutzausrüstung achten!

- ⊙ Gewöhnung an Kurventechnik, Wiederholung der Falltechniken
- ⊙ Der Slalom Aufbau (Abstände zwischen den Hütchen) variiert je nach Leistungsstärke der Gruppe

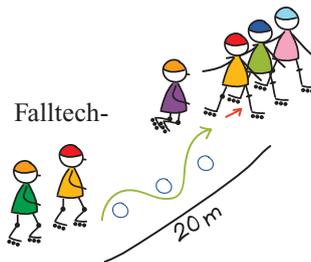
SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● „Slalom-Fall-Pendelstaffel“

In kürzester Zeit muss von mindestens zwei Teams eine Slalomstrecke von 20 Metern überwunden werden, um dann den eigenen Teammitgliedern (mindestens zwei auf jeder

Stundenverlauf und Inhalte

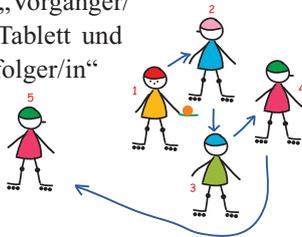
Seite) in 4-Punkt- bzw. 6-Punkt Falltechnik durch die gegrätschten Beine zu rutschen. Das schnellste Team gewinnt.



Absichten und Hinweise

● „Bewirtung“

- ⊙ Jede/r TN erhält durch Durchzählen eine Zahl. Anschließend fahren alle TN kunterbunt durcheinander. Jede/r TN erhält von seinem/ihrer „Vorgänger/in“ (= nächst kleinere Zahl) ein Tablett und gibt dieses an seinen/ihre „Nachfolger/in“ (= nächst größere Zahl) weiter.



● „Schweizer Käse“

Die TN bewegen sich nach Musik auf der Rollfläche (= Käse) mit der Aufgabe, jeden frei werdenden Raum auszunutzen, so dass nirgendwo größere ungenutzte Flächen (= Löcher im Käse) entstehen.

- ⊙ Ausweichen, Tempokontrolle bei der Tablettübergabe
- ✔ Auf dem Tablett kann auch z. B. ein Ball, ein Indica oder ein Wasserbecher transportiert werden

- ⊙ Orientierungsfähigkeit, weiträumige Kurven in alle Richtungen fahren



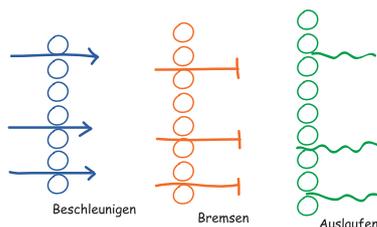
● „Heiße Kartoffeln“

Mehrere kleine Bälle sind die „heißen Kartoffeln“, die schnellstmöglich weiter gegeben werden müssen, ohne auf den Boden zu fallen. Dazu bewegen sich die TN auf engem Raum.

- ⊙ Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausweichen auf engem Raum, enge Turns fahren
- ✔ Weitergabe durch einfache Übergabe oder auch durch einen kurzen Wurf

● „Bremstest“

- ⊙ Mit Hütchen (Pilone) werden eine Beschleunigungsstrecke, eine Bremsstrecke und ein ausreichender Auslaufraum vorgegeben.



Die TN starten zu dritt nebeneinander in einem gleichen Tempo. Der kürzeste Bremsweg gewinnt.

- ⊙ Üben und Verbesserung der Bremstechnik
- ✔ ÜL sollte verschiedene Bremstechniken wiederholen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (12 Min.)

● „Fangen mit Bällen“

Ein/e TN versucht, die anderen TN zu fangen. TN, die einen Ball in Händen halten, dürfen nicht gefangen werden. Durch geschicktes Zupassen können die Gejagten sich vor dem/der Fänger/in schützen.

- ⊙ Die in den Aufgaben der Schwerpunktphase umgesetzten Bewegungstechniken sollen unter erschwerten Wettkampfbedingungen angewandt werden
- ✔ Die Anzahl der Bälle im Spiel sowie die Anzahl der Fänger/innen kann variiert werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Blinderhund“

Je zwei TN halten mittels eines Gymnastikstabs Verbindung. Eine/r von beiden schließt die Augen und lässt sich von seinem Partner/seiner Partnerin führen.

- ⊙ Cool-Down, gemeinsamer Abschluss
- ✔ Auf gemäßigtes Tempo achten!
- ✔ Ruhige Musik schafft eine angenehme Atmosphäre.

