

## Inline-Skating

Inlineskating Basistraining – Teil 2 Einstieg in die Grundtechniken – Gleichgewichtsverlagerung und Heelstop

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 5–20 Erwachsene/Kinder und Jugendliche (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene), **Ort:** Geeignete asphaltierte Außenfläche (Flächen wie z.B. Feld- und Wirtschaftswege / Parkplätze von Supermärkten, Verkehrsübungsplätze und Rollhockeyfelder – nach Absprache), Sportanlagen oder Turnhallen, in denen das Inlineskating erlaubt ist

In Teil 2 des Basistrainings wird die Grundposition und insbesondere die Gleichgewichtsverlagerung vertieft, da diese Grundtechniken elementar für den Heelstop sind. Die Teilnehmer\*innen sollen in dieser Einheit in mehreren Schritten an den Heelstop herangeführt werden und ihn letztendlich ausführen können.

Juni 2021

---

Inlineskating Basistraining – Teil 1 Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** 10–15 Erwachsene (Anfänger\*innen und Fortgeschrittene), **Ort:** Geeignete asphaltierte Außenfläche, Sportanlagen oder Turnhallen, in denen das Inlineskating erlaubt ist

Inlineskaten wird durch seine vielen positiven Eigenschaften wieder beliebter. Durch eine gleichmäßige Bewegung ist Skaten besonders gelenkschonend und eignet sich daher auch hervorragend als Ausdauertraining, welches die allgemeine Fitness steigert. Um sicher auf den Inlineskates fahren zu können, ist es elementar notwendig, die richtige Grundposition einzunehmen. Auch sind die Körpergewichtsverlagerung und das Stehen auf einem Bein wichtig.

Oktober 2020

---

Inline-Skating - Einführung des Rückwärtsfahrens

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** ca. 15 im Alter von 15 - 75 Jahre, **Ort:** geeignete Außenfläche oder Sporthalle mit flächenelastischem Boden

Das Rückwärtsfahren ist eine Technik aus dem Fortgeschrittenenbereich, die jedoch leicht zu erlernen ist und deren Umsetzung viel Spaß macht.

Mai 2008

## [Inline-Skating](#)Einführung des Canadierbogens

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Beliebig im Alter von 15 - 75 Jahren (Fortgeschrittene), **Ort:** geeignete Außenfläche oder Sporthalle (flächenelastischer Boden)

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.

Juni 2006

---

## [Inline-Skating](#)Spielerischer Einstieg in die Saison

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** geeignete Außenfläche oder Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Die ersten warmen Tage locken wieder die Inline-Skater! Hier werden nochmals die Grundtechniken geübt.

Mai 2005

---

## [Inline-Skating](#)Einführung für Kids - Teil 3

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Beliebig im Alter von 6 - 10 Jahren, **Ort:** Sporthalle (flächenelastischer Boden)

In der dritten Stunde dieser Reihe geht es um die Anwendung der erlernten Techniken zum Fallen, Bremsen und Ausweichen in einem Parcours. Die Verknüpfung der Inline-Skate-Techniken mit dem Ausmalen von (schönen) Bildern ist altersgemäß und bietet den Kindern die Möglichkeit, selbständig Belastungs- und Erholungszeiten zu gestalten.

Oktober 2002

---

## [Inline-Skating - Einführung für Kids - Teil 2](#)

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Beliebig im Alter von 6 - 10 Jahren, **Ort:** Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Nach der Bewegungsgeschichte zum Fallen und Bremsen geht es in dieser zweiten Stunde u.a. um sicheres Ausweichen. Der Einstieg wird noch einmal ohne Skates durchgeführt, um die Falltechniken angstfrei zu verbessern. Bei manchen Hallenböden empfiehlt es sich Stopper und Schoner mit Kreppband abzukleben, um Streifenbildung zu vermeiden!

September 2002

---

## [Inline-Skating](#)Einführung für Kids - Teil 1

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 8-12 Kinder, **Ort:** Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Da die Kids meist schneller rollen (lernen), als es ihnen lieb ist, sollen im ersten Teil dieser drei Stunden umfassenden Unterrichtsreihe vornehmlich das Fallen und das Bremsen geübt werden. Der Weg zum Zoo und die vielen Tiere im Zoo helfen dabei, die Bewegungen umzusetzen, und zu behalten.

August 2002

---

[Inline-Skating "Basisübungen"](#) Spaß auf kleinen Rollen!

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Halle oder Freigelände

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.

August 2001

---