

10. Baustein: Rollen, Skaten und Stoppen

Thema:

Die richtige Haltung und die richtige Technik der Fortbewegung auf Inline-Skates

Ziele:

Die Teilnehmer können Anfängern die richtige Haltung und die richtige Technik der Fortbewegung auf Inline-Skates vermitteln.

Inhalte:

1. Für Anfänger 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: Der Körperschwerpunkt wird ein wenig abgesenkt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Arme werden angewinkelt. So ist es einfacher, das Gleichgewicht zu halten. Durch die konsequente Einhaltung dieser 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. Diese Position ist die erste und wichtigste Voraussetzung für alle weiteren Aktionen und Manöver auf Inline-Skates, sie muss bei den Schülern fest verankert werden.
2. Die geforderte Position nimmt man automatisch ein, wenn man sich an einem locker gespannten Seil entlang zieht (sofern man nicht vergisst, etwas in die Knie zu gehen!). Dies bietet die Gelegenheit zum Beschleunigen am Seil und zum anschließenden „Abbremsen“ durch Double-Kneeing.
3. Diese Übung sollte mit Anfängern so lange mit Variationen (enge und weite Spur, einbeinig ...) durchgeführt werden, bis ein sicherer Stand auf den Inline-Skates erreicht ist.
4. Über das Laufen nach Charlie-Chaplin-Art (Fußspitzen weit nach außen gedreht) wird eine erste eigene Vorwärtsbewegung möglich. Hier sind nun wieder die Jugendlichen gefragt, die vielfältige Übungsmöglichkeiten sowohl für Teilnehmer mit großen Gleichgewichtsschwierigkeiten bis hin zu Übungsmöglichkeiten in Gruppen (Schlange) erfinden und dokumentieren sollen.

5. Abschließend müssen alle Teilnehmer das Bremsen mit dem Stopper (Heelstop) in der richtigen Körperhaltung beherrschen. Kontrolle der richtigen Bremshaltung in Gruppen. Die Beobachter wechseln nach jedem Durchgang.

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010