**Inline Skaten**

**Anlage 2:**

**Hinweise zu Übungen und Spielen zum Inline-Skaten**

**Skaterschritt 1 Gehen**

**1.** V-Position.

**2.** Fuß mit Stopper belasten.

**3.** Unbelasteten Fuß nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fußes abstellen.

**4.** Dasselbe gegengleich usw. Variationen: hoch-tief, schnell-langsam. Metapher: Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

**Skateschritt 2 Rollen**

**1.** V-Position.

**2.** Fuß mit Stopper belasten.

**3.** Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein den anderen Fuß nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fußes absetzen. Bewusstes Kippen von einem Fuß auf den anderen.

**4.** Wiederholung von Punkt 3.

Übung 1: Zu zweit hintereinander im gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.

**Skateschritt 3 Gleiten**

**1.** V-Position.

**2.** Fuß mit Stopper belasten.

**3.** Abstoß seitwärts über alle Rollen, der Schuh mit Stopper gleitet in Fahrtrichtung.

**4.** Den Abstoßfuß halbkreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitfuß stellen. Arme schwingen gegengleich.

**5.** Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.

Übung 2: Becherparcours.

Auf einem Fuß von Becher zu Becher gleiten.

Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen).

Steigerung: Nach jedem Abstoß einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

**Endform üben**

Übung 3: Längen fahren.

Wer braucht am wenigsten Abstöße, um von A nach B zu gelangen?

Übung 4: Würfel-Sprint.

Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6).

Der Startläufer jeder Gruppe würfelt einmal und läuft die gewürfelte Distanz hin und zurück und übergibt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut würfelt usw. Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?

**Anwendungen**

Übung 5

Zeitungstransport

**1.** Zeitungstransport:

Du bekommst eine Zeitung; skate damit, ohne dass sie hinunterfällt – du darfst sie nicht festhalten! Versuch es auch mit einer möglichst oft gefalteten Zeitung.

**2.** «Schwarzer Mann».

**3.** Schätzfahrt: Ohne Blick auf die Uhr möglichst genau 2 Min. Runden fahren.

**Inline-Hockey**

Je nach Anzahl Schüler spielt ihr mit 2 oder 4 Teams (Blockwechsel).

Material: Stöcke, 2 Tore, Inline-Hockey- oder Unihockey-Ball. 15’

**Heel-Stopp**

**1.** Ready-Position.

**2.** Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.

**3.** Gewichtsverlagerung auf Standbein.

**4.** Fußspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.

**5.** Gesäß absenken und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäß, desto größer der Druck auf Bremsbein). Metapher: Aufs WC absitzen.

**Heel-Stopp-Übungen**

**1.** Vorzeigen- Nachmachen im Stand.

**2.** Ganze Bewegung im Fahren .

**3.** Zwischen zwei Linien (Abstand 2–3 m) zum Stehen kommen.

**4.** Zahlen merken.

Mache einen Heel-Stopp. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.

**5.** Fang den Ball. Wer den Ball zugespielt bekommt, hält so schnell wie möglich an. Danach weiterpassen zum nächsten Schüler.

**6.** Stopp. Alle fahren durcheinander. Die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben. Ist das Resultat gerade, müsst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren

**Protektorenstaffel mit Hindernissen**

(in Turnschuhen)

Ziel: Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung.

Richtiges Anziehen der Protektoren.

Die mit Namen versehenen (Klebestreifen) Protektoren und Helme werden auf eine Stelle gelegt.

Die Läufer laufen zwischen Start und Ausrüstungsdepot hin und her.

Jedes Mal, wenn einer das Depot erreicht, sucht er ein Paar seiner Protektoren (Knie, Hand, Ellbogen, Helm) und zieht sie an. Er läuft zurück zum Start, klatscht den nächsten Läufer ab und kriecht unter den gegrätschten Beinen seiner Gruppe durch. Bis er das nächste Mal an der Reihe ist, kann er kontrollieren, ob er seine Schoner richtig angezogen hat. Als Hindernisse unterwegs dienen Langbänke, Kastenteile oder Hürden, unter denen er durchkriechen muss.

Bemerkung: Halle oder Hartplatz.

**Hasen fangen**

Wer abgeschlagen wird, muss sich auf dem Boden möglichst klein machen. Du kannst erlöst werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Swizzle macht. Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7–8 Hasen)?

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,

Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010