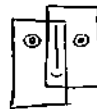


Gudrun Schlichte

Inline- lernen Skaten

Ein TRAININGSBUCH
für Schule,
Kinder- und Jugendgruppen

**ABER
SICHER!**



Verlag an der Ruhr

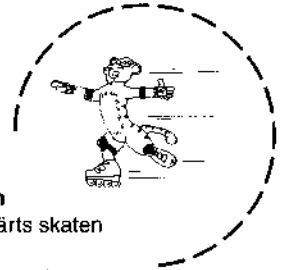
Postfach 10 15 50
44780 Bochum

[INHALT]

7 Vorwort

8 Zum Umgang mit dem Trainingsbuch

10 Teil I • Sicheres Skaten mit Kindern (Praxis)



13 **Skaten in der Turnhalle**

14 **Versicherungsschutz**

14 **Tipps zur Unterrichtsorganisation**

16 **Problematik: Linksfüßigkeit**

17 **Darstellung der Grundtechniken**

17 **Grundhaltung**

18 **Anfahren und Vorwärts skaten**

18 Geschwindigkeit vermindern – Schneepflug

19 **Aufstehen**

19 Aufstehen am Hang

20 **Bremsen**

20 Heel-Stopp – Bremsen mit dem Stopper am IS

22 Knee-Stopp – Bremsen auf dem Knie

23 Kreisbremse

24 T-Stopp

24 Powerslide

25 **Fallen**

25 Nach vorne fallen

27 Fallen zur Seite

28 Nach hinten fallen

28 **Kurven skaten**

28 Slalom

30 Großer Bogen

30 Übersetzen

31 Übersetzen mit Armschwung

31 **Rückwärts skaten**

31 Eiförmiges Rückwärts skaten

32 Slalomtechnik

32 Geradeaus rückwärts skaten

32 Rückwärts übersetzen

33 **Von vorwärts auf rückwärts**

33 Sprung von vorwärts auf rückwärts

33 Aus der Kreisbremsung in die Rückwärtsbewegung

33 Von rückwärts auf vorwärts mit einem Sprung

34 Von rückwärts auf vorwärts mit Umsetzen

34 **Anhalten in der Rückwärtsbewegung**

34 Powerslide

35 Anhalten mit Hilfe der Kurventechniken

35 Sprung auf vorwärts und Bremsen

35 **Vorschläge für den Unterricht**

35 **Der Drei-Doppelstunden-Grundkurs**

36 1. Doppelstunde

Fahren und Bremsen

38 2. Doppelstunde

Kurven skaten und Fallen

41 3. Doppelstunde

Ausweichen und Überfahren

48 **Wie könnte es weitergehen?**

48 Gestaltung einer Projektwoche

49 Die Inline-AG oder die Skategruppe im Sportverein



50 Teil II = Fun und Fitness

- 51 **Spiele**
- 51 **Gegenläufiges Fahren mit Anhalten**
- 52 **Lange Schlange**
- 52 **Die Schlange hat den Kopf verloren**
- 52 **Zwerg – Riese**
- 53 **Fangen**
- 53 **Fangen mit einem Papierstock**
- 54 **Tag und Nacht**
- 54 **Paarfangen**

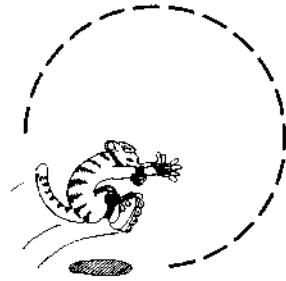
- 55 **Lauf- und Wettbewerbsspiele**
- 55 **Staffellauf**
- 55 **Staffelfangen**
- 55 **Eierlauf**
- 56 **Plumpsack**
- 56 **Hindernis- und Geschicklichkeitsrennen**

- 60 **Ballspiele**
- 60 **Vorübungen zu allen Ballspielen**
- 60 **Wurfball**
- 60 **Inline-Basketball**
- 61 **Zehn gewinnt**
- 62 **Inline-Hockey**
- 62 **Völkerball**
- 63 **Ball raus**
- 63 **Ball jagen**
- 63 **Brennball**

- 64 **Freestyle**
- 67 **Paarlauf**

- 68 **Formationsskaten**

- 70 **Fitnessstraining**



72 Teil III = Verhalten im Straßenverkehr

- 73 **Deckblatt des IS-Heftes und Reflexion der Praxis (AB 2 und 3)**
- 74 **Schutz vor Verletzungen – Die komplette Schutzkleidung (AB 4)**
- 75 **Die wichtigsten Verkehrsregeln für Skater (AB 5)**
- 76 **Sicher Inline-skaten – Fragen zur Verkehrssicherheit (AB 6, 7)**
- 76 **Sind Inline-Skates Fahrzeuge? (AB 8)**

78 Teil IV = Materialkunde

- 80 **Bestandteile des IS (AB 9)**
- 82 **Pflege des Innenschuhs und der Schutzkleidung (AB 10)**
- 83 **Pflege der Rollen (AB 11)**
- 85 **Pflege des Außenschuhs mit Schnallen und Schiene (AB 12)**
- 86 **Kauftipps (AB 13)**
- 86 **Zusätzliche Materialien**
- 87 **Arbeitsblätter 1–13**



105 Anhang und Service

- 105 **Adressen**
- 105 **Internetadressen**
- 106 **Literatur**
- 107 **CD Rom**
- 107 **Skateplätze**
- 108 **Fußnoten**