

Monatsthema

01-02 | 2021



Inhalt Monatsthema

Berichte

Methodische Grundsätze

Praxis

Grundlagen

Sicherheit

Koordination

Kurven

Tricks

Teamwork

Fahren

Spiele

Lektion

Aufbaukurs

Hinweise

Anhänge

Inline Kids

2 Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt: Inline-Skating ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene attraktiv. Mit diesem Schwerpunkt-Thema liefern wir eine Anleitung für Leiterpersonen, die Kinder vom Anfänger bis hin zum Fortgeschrittenen in aufeinander aufbauenden Kursen begleiten.

3
6
10 Üben, üben und üben, damit Kinder sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spass haben. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport das A und O. Und: Wer schnell und korrekt bremsen und anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich».

Aus der Praxis für die Praxis

Mit dem vorliegenden Schwerpunktthema liefern wir praxiserprobte Unterrichtsinhalte, die sich für Kinder auf allen Fähigkeitsniveaus eignen. Die Übungen wurden bereits in zahlreichen Kursen eingesetzt und dienen dem allgemeinen Erlernen des Inlineskatens ohne Spezialisierung für eine andere Rollsportart (wie Speedskating oder Rollkunstlauf) für Kinder ab rund 4 Jahren. Sie können sowohl von Anfängern als auch von ambitionierteren Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Und sie können in einem Club oder auch im Rahmen des Schulsports eingesetzt werden.

Kategorien

Alter: ab ca. 4 Jahren

Schulstufe: ab Primarstufe

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner

Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten

Unterrichtsbereiche, Posten, Übungen

Die Übungen und Spielformen sind auf acht Bereiche verteilt, welche die Grundlagen des Inlineskatens bilden, wobei den koordinativen Formen und den Spielen ein grosser Stellenwert beigemessen wird. Zu den verschiedenen Bereichen stehen Posten mit Übungen zur Verfügung, die modular in den Unterricht eingebaut und je nach Bedarf gewählt werden können. Es sind also auch mehrere Übungen pro Posten möglich. Die Niveauangaben (A = Anfänger, M = Mittlere, F = Fortgeschrittene) erleichtern die Wahl der Übungen in den entsprechenden Gruppen.

Videos und Diplome als «Goodie»

Für den Grossteil der Übungen stehen auf dem [Youtube-Channel](#) des inhaltlichen Kooperationspartners motionline.ch zur Verfügung. Sie sollen die Umsetzung der Praxisinhalte erleichtern. Als Zusatz liefern wir einen Ablauf mit [vier Musterlektionen](#) für eine Unterrichtseinheit bzw. einen Aufbaukurs, bei der/dem am Schluss auch ein [Diplom](#) verteilt werden kann. Kriterien, Übungen und die Diplome für die fünf verschiedenen Diplom-Stufen stehen auf unserer Website als [Downloads](#) Verfügung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Methodische Grundsätze

Der Inlineunterricht mit Kindern ist keine Hexerei. Mit Empathie, Begeisterung, guten Organisationsformen und einer bildlichen Sprache können die Kinder rasch abgeholt und für das Inlineskaten begeistert werden.

Folgende methodisch-didaktischen Grundsätze tragen wesentlich zu einem erfolgreichen Inlineskating Unterricht bei:

- Kinder sollen von Anfang an **eigenständig** skaten.
- Beim **Helfen** immer von vorne oder der Seite halten. Nie von hinten halten.
- Eine komplette **Schutzausrüstung** ist ein MUSS für alle Kinder. Material korrekt angezogen.
- Übungen im **«Rundlauf»** oder **«Einbahnverkehr»** als Organisationsformen, um Zusammenstösse zu vermeiden
- Die Technik über **spielerische Übungen** erlernen
- **Bildliche Sprache** verwenden-
- **Viel Bewegungszeit** – Die Kinder sind möglichst immer am Rollen und nie am Stehen.
- Innerhalb der Übungen verschiedene **Niveaustufen** einbauen
- **Lehrperson steht** bei Erklärungen vor den Kindern, dass diese alle im Blickfeld sind. Kinder sollen dabei ruhig sein, stehen oder sitzen.
- Stetige **Abwechslung** zwischen üben, fahren und spielen.
- **Organisationsformen** dem Niveau und Alter der Kinder anpassen
- **Hütchen** helfen für die Orientierung und die Übersicht der Übungen
- Pro Übung die **gleiche Farbe** an Hütchen verwenden.
- Stürze gehören zum Erlernen des Inlineskatens. Bei Stürzen sind positiv motivieren: «Hoppla», «Aufstehen», «Nichts passiert».

Übungsanlage

Um eine Lektion mit einer Gruppe von Kindern abzuhalten, eignet sich ein grosses Schulareal, ein grosser, nicht oder wenig befahrener Parkplatz usw. Ideal ist es, wenn dieser an eine Rasenfläche (oder andere weiche Unterlage) angrenzt. Einige Einsteiger-Übungen lassen sich besser auf einer weichen Unterlage durchführen.



Grundlagen – Material

Zunächst lernen die Kinder, das Material richtig zu handhaben, anzuziehen und experimentieren mit verschiedenen Spielen damit.

Materialcheck (A/M/F)

Anziehen im Sitzen. Reihenfolge:

- Helm: 2 Fingerbreit zur Stirn, Gurtdreieck bei Ohren nicht zu lang lassen, Kopf schütteln, hält der Helm?
- Ellenbogen und Knieschoner: durch Strumpf schlüpfen. Die Schoner dürfen nicht rutschen.
- Inlineskates: satt schnüren.
- Handgelenkschoner: Plastik an Handinnenseite.

Material: Inlineskates, Helm, Schoner: Handgelenke, Ellenbogen, Knie



Konzert (A/M)

Wir testen unsere Schoner und machen ein Konzert:

- Auf den Knien: mit Handgelenkschonern klatschen
- Auf allen Vieren: Hände (Finger offen) und Ellenbogen flach auf Boden klatschen
- Auf Knien: Auf Knien gehen und versuchen Geräusche zu machen

Material: Inlineskates, Helm, Schoner: Handgelenke, Ellenbogen, Knie

Grundlagen – **Aufstehen**

Aus dem Stehen sitzen und wieder aufstehen ist mit den Inline-Skates gar nicht so einfach. Die Kinder erlangen dadurch und durch unterschiedliche Positionen ein besseres Gefühl für das Stehen auf Inline-Skates.

Aufstehen/Absitzen (A/M)

Auf allen Vieren. Füsse aufsetzen, Hände bleiben am Boden, dann langsam aufrichten, die Füsse in «Entenposition» (V-Position) bringen.

Bemerkungen

- Hände immer nach vorne ausrichten;
- immer nach aufstehen und absitzen, nie nach hinten.



Ente/Pizza (A/M)

Im Stehen. Wechsel von Enten- zu Pizzaposition (V- zu A-Position). Fersen hinten schliessen, Arme nach vorne, nicht rollen.

Variationen

- Mit kleinem Sprung.
- Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an Händen.



Grundlagen – **Wir rollen!**

Langsam die ersten Schritte machen und dann ins Rollen übergehen: Die Kinder machen an diesem Posten auf weicher und harter Unterlage die ersten Rollerfahrten.

Erste Inlineschritte (A)

In Entenposition (V-Position) einige Schritte vorwärts machen, übergehen zum Rollen. Die Hände immer vorne halten. Zum Stillstand kommen in Pizzaposition. Danach Start wieder aus Entenposition.

Bemerkung: Hilfestellung durch Lehrperson immer von vorne an Händen oder mit einem Stab von der Seite.

Material: evtl. Stab



Grundposition (A/M/F)

- Grundposition im Gras (weiche Unterlage) stehend einnehmen.
- Losfahren – in Grundposition gehen und rollen lassen.

Variationen

- 5-m-Anlauf (auf harter Unterlage) und rollen lassen
- Dito – wer kommt am weitesten?
- Eine ganze Runde «Bobfahren»: A schiebt B, der in Grundposition ist
- «Curling»: A schiebt B an und dieser soll bis zu einem gewissen Zielpunkt rollen

Bemerkungen

- Füße hüftbreit, gerade nach vorne
- in die Knie gehen
- Schultern – Knie – Füße sind in einer Linie übereinander



Sicherheit – Bremsen

Wer fährt, muss bremsen können: Die Kinder üben an diesem Posten auf spielerische Art und Weise das Bremsen mit Inlineskates in verschiedenen Variationen.

Fersen-Stopp (A/M/F)

Rollen lassen, in Knie gehen, Hände vorne. Bildlicher Ablauf:

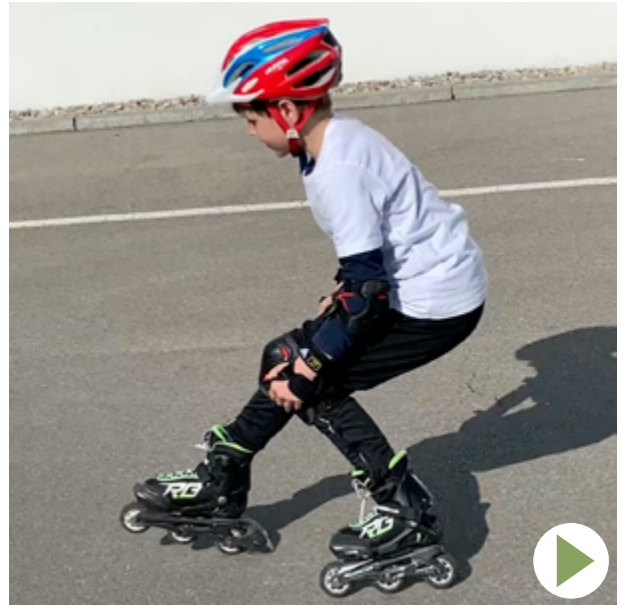
- «Türe öffnen»: Fuss nach vorne schieben
- «WC Deckel heben»: Fussspitze heben
- «Hinsetzen»: Gesäss nach hinten schieben
- «Spülen»: Aufstehen und Spülung betätigen

Variationen

- Fahren und auf Stopp/Pfiff bremsen bis zum Stillstand
- Linienstopp: Präzise vor einer bestimmten Linie bremsen
- Quietschkonzert: Welches Kind quietscht mit der Bremse am lautesten?
- Zeitungslesen: 1 Kind «liest Zeitung» mit Rücken zu anderen Kindern, 20 bis 30m Distanz. Kinder schleichen sich an. «Zitig läse, Zitig läse, stopp» und umdrehen. Alle Kinder müssen bremsen. Wer sich bewegt muss zurück.

Bemerkungen

- Blick nach vorne (Nase nicht nach unten)
- Gesäss nach hinten schieben
- Grosse Schere: Bremsfuss weit nach vorne schieben, Bein hinten: tief in Knie gehen



Grasbremse (A/M)

Aus Anlauf in Gras fahren und zum Stopp kommen ohne hinzufallen.

Variationen

- Im Gras joggen
- Wer kommt im Fahren am weitesten?

Bemerkungen

- Diese Übung muss zwingend im Rasen gemacht werden
- Ein Fuss leicht versetzt vorne halten, sobald man ins Gras fährt
- Gewicht nach hinten verlagern



Sicherheit – **Fallen**

Wer gut fallen kann, mindert das Verletzungsrisiko und baut Ängste ab. An diesem Posten üben die Kinder das Hinfallen und experimentieren in sicherer Umgebung.

Sicher Stürzen (A/M/F)

- Aus dem Kniestand nach vorne auf Unterarme fallen lassen.
- Aus dem Stand über vorderste Rolle auf Unterarme und Knie fallen lassen.

Bemerkungen

- Vorher unbedingt testen, ob Schoner gut befestigt sind und nicht rutschen.
- Achtung! Auf flache Unterarme und nicht auf Hände fallen lassen.
- Zuerst im Gras (weiche Unterlage) üben.



Rutsche (M/F)

Aus dem langsamen Fahren in die Knie gehen und auf Händen nach vorne gleiten, dann abbremsen mit rutschen bis man bäuchlings auf den Boden liegend gelangt.

Bemerkung: Offene Hände, unbedingt Finger spreizen/ausstrecken.



Sicherheit – **Stopp it!**

Die Kinder üben an diesem Posten mit den Inline-Skates anzuhalten und erlangen auf spielerische Art ein Gefühl für Stopp-Möglichkeiten.

Watschel-Stopp (M/F)

- Aus dem Fahren. Leicht in den Knien, Hände nach vorne. Gewichtsverlagerung nach li, re, Füße abstellen,
- Zehen sind nach innen gedreht, bis zum kompletten Stopp kommen.

Bemerkungen

- Kinder stehen im Kreis, halten sich an Händen, Metapher: Kinder schneiden «Pizza Stücke» mit den Füßen
- Die Fussspitzen bleiben offen, Fersen gegen aussen drücken
Rhythmus der Bremsschritte wird immer schneller



Pflug-Stopp (M/F)

Aus dem Fahren, in den Knien, Hände nach vorne, Beine nach aussen in Grätsche fahren lassen, Fersen nach aussen drücken. Bis zum kompletten Stopp kommen.

Bemerkungen

- Hände auf Knien abstützen
- Gesäss nach unten drücken



T-Stopp (F)

Körperschwerpunkt auf Standbein verlagern, zweites Bein auf vordere Rolle stellen und abwinkeln: ein T zum Standbein bilden. Den Fuss nachziehen lassen, dann bis zum kompletten Stopp kommen.

Variation

- Vorübung: Fahren in T-Stopp Position. Bein hinten anheben-aufsetzen-anheben-aufsetzen

Bemerkungen

- Ganzes Gewicht muss auf Standbein sein
- Hüfte nach vorne schieben und ausdrehen
- Hände nach vorne ziehen zum Stabilisieren



Bremsfestival (F)

Brems-Challenge zu zweit. Auf Signal der Lehrperson (Pfiiff) bremsen. Wer hat zuerst gebremst?

Variationen

- Freies Fahren: Auf Zuruf Bremsen mit entsprechender Bremsart:
«Fersenstopp», «Grasbremse», «Watschelstopp», «Pflug»,
«T-Stopp», «Wunschprogramm»
- Hügel/Berg abwärts bremsen können

Sicherheit – Hindernisse

An diesem Posten erlangen die Kinder beim Überwinden von Hindernissen noch mehr Sicherheit auf den Skates. Die Übungen fördern gleichzeitig die Koordination und machen erst noch Spass.

Treppensteigen (A/M/F)

Treppe hochsteigen und runter steigen. Die Fussspitze vorne hat immer Kontakt zu Treppenstufe.

Variationen

- Freies Treppensteigen ohne Halten des Geländers
- Auf allen Vieren hoch und runter gehen
- Als kleiner Wettkampf («Hunderennen»)

Bemerkungen

- Blick immer nach oben Richtung Treppe und nicht nach unten
- Treppe kann auch auf allen Vieren absolviert werden



Hindernisse überwinden (A/M/F)

Über unebenen Boden fahren: in Knie gehen, Füsse scheren, Hände nach vorne und drüber rollen.

Variationen

- Randstein hochsteigen und wieder runter steigen. Die Inline-Skates sind parallel zum Randstein.
- Parcours absolvieren mit verschiedenen Hindernissen: unebener Boden, Treppen, Randstein.

Bemerkung: Hindernisse überwinden steigert die Sicherheit auf Skates und fördert die koordinativen Fähigkeiten.



Koordination – Gleichgewicht

Das Gleichgewicht ist beim Skaten elementar. Das Fahren auf nur einem Skate ist eine sehr gute Übung, um ins Gleichgewicht zu kommen. Die Kinder experimentieren an diesem Posten mit verschiedenen spielerischen Formen.

Hinkebein (A/M)

Hütchen in eine Reihe aufstellen. Ein Fuss rollt wie auf einer «Schiene» neben der Reihe, den zweiten Fuss über jedes Hütchen heben. Dito anderer Fuss.

Variation

- Über 2 Hütchen fahren

Material: Hütchen



Ein-Schuh-Skaten (A/M/F)

Nur auf einem Inline-Skate fahren. Eine gerade Strecke mit möglichst wenigen Schritten absolvieren.

Variation

- Kurven-Parcours absolvieren



Gleichgewichtskünstler (M/F)

Wer kann 5m auf einem Fuss fahren? Strecke fahren, ein Bein vorne heben:

- Wer kann unter dem Bein klatschen?
- Wer kann ein Bein heben und mehrmals unter dem Bein klatschen?
- Wer kann einen kleinen Ball um Oberschenkel geben?
- Wer kann auf einem Bein Slalom um die Hütchen fahren?

Bemerkung: Hände immer vorne halten

Material: Hütchen, kleine Bälle



Koordination – Zirkus

Mit verschiedenen Kunststücken lässt sich die Koordination auf den Inline-Skates bestens trainieren. Die Kinder bringen eigene Ideen in diese Koordinationsübungen ein.

Artisten (A/M/F)

In grossem Kreis verschiedene Fahrformen üben. Die Leiterperson gibt vor, die Kinder ahmen nach:

- **Hohle Gasse:** möglichst eng zwischen zwei Seilen hindurch fahren.
- **Pirouettenkönig/in:** fahren, ganze Drehung machen und weiterfahren
- **Gleichgewichtskönig/in:** fahren und möglichst lange Strecke auf einem Bein fahren
- **Schnecke:** Beschleunigen, in die Knie gehen, Rücken abrunden (in «Päckli»-Stellung), rollen lassen
- **Springen:** fahren und beidbeinig springen
- **Cowboy:** fahren mit O-Beinen auf Aussenkante
- **Ballon:** fahren, Beine öffnen und schliessen
- **Bremsen:** auf Signal in frei gewählter Bremsart zum Stopp kommen
- **Bodenputzer:** in leichter Grätsche rollen lassen und mit den Händen auf dem Boden angeben

Bemerkung: Ideen der Kinder einfließen lassen.

Material: Markierkegel für Kreis, Seile



Koordination – Rückwärts

Rückwärtsfahren auf den Inlineskates lässt sich mit den aufbauenden Übungen an diesem Posten alleine oder zu zweit trainieren und erweitert das Bewegungsspektrum auf den Rollen.

Vor und zurück (M/F)

Aus Enten-Position Füße in Bogen nach vorne rollen bis in A-Position. Über 1 oder 2 Pylonen zurückrollen.

Material: Pylonen



Rückwärtsfahren (M/F)

Aus dem Stehen «Pizzastücke» abschneiden und langsam ins Rollen kommen.

Variation

- Tempo erhöhen, Strecke verlängern.



Anschubhilfe (M/F)

Zu zweit: Ein Kind schiebt das andere rückwärts über eine vorgegebene Strecke. Schieben und loslassen. Wer kann die weiteste Strecke absolvieren?

Variation

- Slalom oder Kurvenparcours rückwärts absolvieren



Koordination – **Parcours**

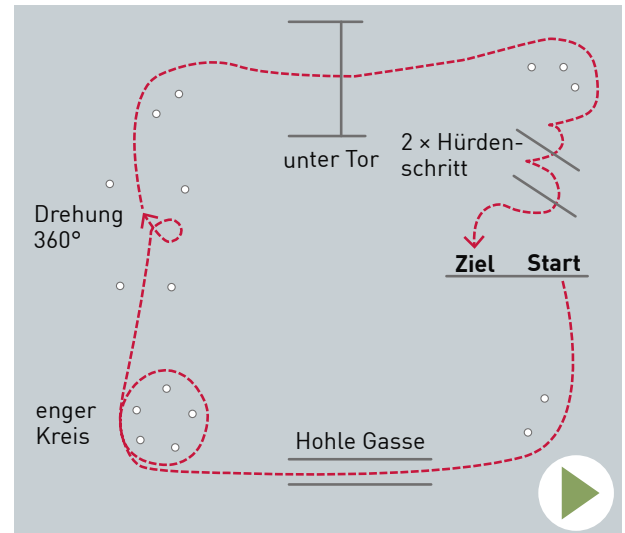
Auf einem Parcours lassen sich die Basiselemente des Inline-Skatens hintereinander trainieren. Das Ganze lässt sich auch in Wettbewerbsform inszenieren.

Parcours einfach (A/M/F)

Verschiedene Parcours absolvieren mit Grundelementen des Skatens wie Kurven, Gleichgewicht, Sprüngen, Stopp usw.

- Start
- Hohle Gasse
- Enger Kreis
- Drehung 360 Grad
- Vorwärts weiterfahren
- Unter Tor
- 2 × Hürdenschritt
- Ziel

Material: Hütchen, Stangen, Seil



[Download Zeichnung \(pdf\)](#)

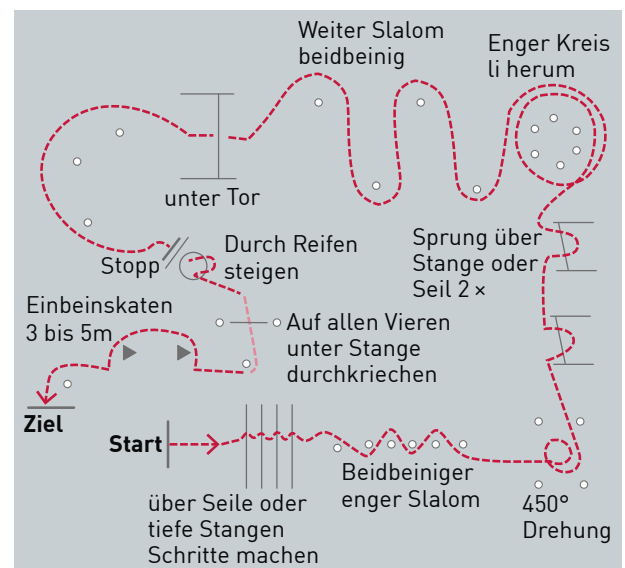
Parcours komplex (A/M/F)

- Start
- über Seile oder tiefe Stangen Schritte machen
- Beidbeiniger enger Slalom
- 450 Grad Drehung
- Sprung über Stange oder Seil 2 ×
- Enger Kreis li herum
- Weiter Slalom beidbeinig
- Unter Tor durchfahren
- Stopp komplett – über Linie gehen
- Durch Reifen steigen
- Auf allen Vieren unter Stange durchkriechen
- Einbeinskatzen 3 bis 5m
- Ziel

Variationen

- Parcours alleine absolvieren
- Parcours als Verfolungsrennen absolvieren
- Parcours auf Zeit (Auslaufzone beachten)
- Wer kann sich zeitlich beim 2. Durchgang verbessern?

Material: Hütchen, Stangen, Reifen, Seil



[Download Zeichnung \(pdf\)](#)

Kurven – Slalom

Das Kurvenfahren lässt sich bestens auf verschiedenen Slalom-Strecken üben. Alleine oder auch in der Gruppe. Die Könnern halten dabei die Füße immer parallel.

A-Kurve (A)

Mit leicht gegrätschten Beinen (A-Position) einen Slalom absolvieren; dann aus Anlauf in A-Position eine Kurve fahren.

Bemerkung: Die Kurve mit Armen einleiten

Material: Hütchen



Kurvenspass (A/M/F)

Zwei bis vier Bahnen legen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden bzw. Aufgaben. Das Start-Tor markieren. Am Ende der Bahn in grossem Bogen zurück fahren und zu nächster Bahn fahren.

Aufgaben

- Enger, gerader Slalom
- Weiter, offener Slalom
- Bei Slalom um Stangen Sockel/Hütchen berühren von Markierung
- Schlangenslalom: ein Fuss rollt wie auf einer Schiene geradeaus. Der zweite Fuss macht Slalom eine Bewegung um Hütchen.

Bemerkungen

- Die Hütchen sind ca. 3m auseinander
- Anfänger: A-Kurve und/oder Füße bei der Kurve leicht anheben
- Fortgeschrittene: Beide Füße immer am Boden halten

Material: Hütchen



Menschenslalom (A/M)

Die Kinder stehen in ca. 3m Abstand in eine Kolonne. Das hinterste Kind fährt im Slalom hindurch und hält zuvorderst an. Das nächste Kind startet jeweils nach wenigen Sekunden.

Variation

- In grossem Kreis als Rundlauf

Bemerkung: Hütchen an Boden, damit Kinder wissen, wo sie bremsen bzw. stehen bleiben müssen.

Material: Hütchen

Kurven – Flotte Kurve

Grössere und kleinere Kurven fahren: Die Kinder lernen mit den Übungen an diesem Posten verschiedene Arten von Kurven zu fahren.

Sanduhr (M/F)

Eine Strecke mit Aussen- und Innenhütchen markieren. Länge ca. 20m, Breite ca. 15m. Runden drehen als [Sanduhr](#) (pdf),

Variationen

- Hütchen immer berühren
- Ein Hütchen bestimmen, das komplett umkreist werden muss, ohne die Füsse zu heben, bevor es weiter geht

Material: Hütchen



[Download Zeichnung](#) (pdf)

Enge Kurve (M/F)

Anfahren, Tempo aufbauen, vorbereiten und enge Kurve ziehen zwischen Hütchen hindurch. Wer schafft es zwischen den Hütchen zu fahren?

Bemerkungen

- Auf Fussstellung hinweisen, Füße kippen
- Gesäss tief
- Tempo zügig
- Für die Kurve ausholen

Material: Hütchen



Kurven – Übersetzen

Mit Übersetzen lassen sich im Inline-Skaten effizient Kurven fahren.
Diese anspruchsvolle Technik will jedoch geübt sein.

Übersetzen – Kreis (M/F)

- Gehen und übersetzen in kleinem Kreis im Gras (weiche Unterlage). Die Füße immer in Kurvenrichtung.
- Gehen/Übersetzen in kleinem Kreis. Aus dem Stand langsam zum Rollen kommen (Füße in Kurvenrichtung).
- Im Kreis fahren. Im Fahren vom grossen zum mittleren, zum kleinen Kreis (Spirale gegen innen fahren) mit automatischem Übersetzen.

Material: Hütchen



Übersetzen – Linien (F)

Im Stand in Gras (weiche Unterlage), seitwärts übersetzen mit Gewichtsverlagerung. Das Gleiche auf hartem Unterlagsboden (Teer).

Bemerkungen

- Tief in den Knien positionieren
- Schultern immer parallel halten
- Füße schauen nach vorne
- Auf Hüftverschiebung hinweisen



Propeller (F)

Zu zweit. Beide Kinder halten sich an einem Seilende fest. Kind B fährt im Kreis um A herum, A dreht mit. B beginnt zu übersetzen.

Bemerkungen

- Seil ist immer gespannt
- Tempo ist immer unter Kontrolle

Material: Seil



Kurven – Circuit

Auf einem Rundlauf wenden die Kinder nun ihre Fertigkeiten an und fahren unterschiedliche Kurven, alleine, zu zweit oder in einer Verfolgungsjagd.

Kurvenparcours (A/M/F)

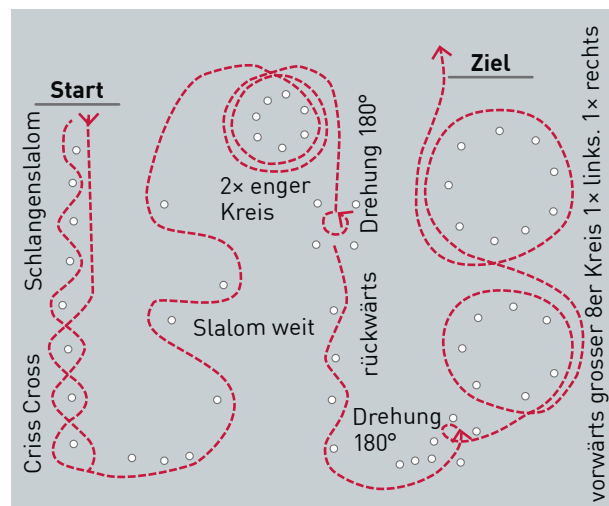
Einen Parcours absolvieren mit verschiedenen Kurven:

- Start
- Schlangenslalom
- Criss Cross (Füsse kreuzen)
- Slalom weit
- 2 × enger Kreis
- Drehung 180 Grad
- Slalom rückwärts
- Drehung 180 Grad
- Grosse Kreise (8er), 1 × links, 1 × rechts
- Ziel

Variationen

- Alleine absolvieren
- Als Verfolgungsjagd absolvieren
- Tempo zügig halten

Material: Hütchen, Kreide für Start und Ziel



[Download Zeichnung \(pdf\)](#)

Tricks – Springen

Wer hoch hinaus will, fängt mit kleinen Sprüngen an. Zunächst mit Hilfe, nach und nach alleine, einbeinig, zweibeinig, mit kurzen, längeren, tieferen und höheren Sprüngen.

Hürden und Sprünge (A/M/F)

Sprungposition im Gras (weiche Unterlage) üben: in Knien bleiben, Hände immer vorne halten, weich landen. Sobald das beherrscht wird, auf harte Unterlage wechseln. Formen:

- Schritt über Hindernis machen
- Beidbeinig springen
- Absprung einbeinig und auf gleichem Fuss wieder landen
- Mit ½ Drehung
- Mit 1/1 Drehung
- Rückwärts anfahren und über Hindernis springen
- Über Seile oder Hütchen am Boden
- Über Stange springen (5 bis 15 cm hoch)

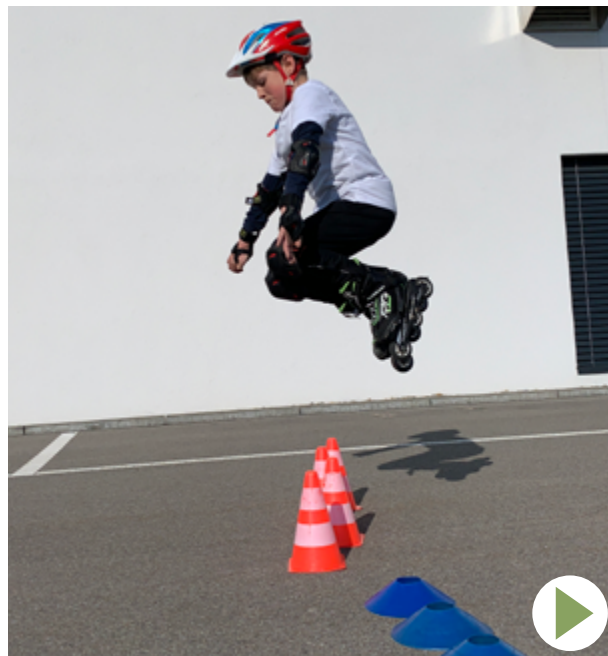
Variationen

- Distanz der Sprungweite variieren
- Unter Toren hindurch fahren
- Tore und Sprünge kombinieren
- Über Kollegen springen, der am Boden liegt

Bemerkungen

- Hände vorne
- Höhe Hindernis variieren – Strich, Seil, Kegeln, Stange
- Ausreichendes Tempo
- Hilfe von vorne anbieten – Hand geben «grüssen», andere Hand unterstützt Kind am Oberarm

Material: Kreide, Klebeband, Seile, Hütchen, Stange, Tore



Tricks – **Auf die Knie**

Spielerische Tricks verhelfen zu mehr Sicherheit auf den Rollgeräten. Die Kinder absolvieren mehrere Stopps auf den Knieschonern oder versuchen sich als Zwerge.

Knietupfer (M/F)

Fahren auf gerader Strecke. Ein Fuss nach hinten schieben, mit einem Knie den Boden berühren und wieder aufstehen. Mehrmals in Folge ausführen.



Zwerg (F)

Fahren auf Geraden, ein Fuss nach hinten schieben, die Strecke fahren als Zwerg. Aufstehen und wechseln auf anderen Fuss.



Knietopp (F)

Fahren auf gerader Strecke, ein Fuss nach hinten schieben, mit Knie Boden berühren und bremsen. Bis zum kompletten Stopp kommen ohne zu stürzen.



Tricks – Drehungen

Das Drehen auf Inline-Skates beginnt mit einfachen Schrittdrehungen bis hin zu halben oder ganzen Drehungen aus dem Fahren.

Schrittdrehung (A)

Anfahren, mit kleinen Schritten eine ganze Drehung vollziehen und weiterfahren.

Bemerkungen

- Tief in Knien
- Arme seitwärts ausstrecken zur Stabilisation
- An Ort drehen



Halbe und ganze Drehung (M/F)

- Aus dem Fahren eine halbe Drehung vollziehen und rückwärts weiterfahren.
- Aus dem Fahren eine ganze Drehung vollziehen und weiterfahren.

Variationen

- Über Vorderrollen gleichzeitig
- Über Vorderrollen versetzt
- Leicht gesprungen

Bemerkungen

- Kopf mitdrehen
- Arme einsetzen

Ziel: ruhig weiterfahren



Tricks – Rollenkünstler

Mit verschiedenen Kunststücken können nun die Fortgeschrittenen an diesem Posten ihr ganzes Können zeigen.

Kleiner Rollenkünstler (M/F)

- Fahren auf gerader Ebene. Bei einem Fuss bleiben alle Rollen am Boden. Mit dem anderen nur auf der Fussspitze rollen.
- Fahren auf der Geraden. Bei einem Fuss bleiben alle Rollen am Boden. Mit dem anderen nur auf Ferse rollen.



Grosser Rollenkünstler (F)

- Fahren auf Rollen vorne-vorne;
- Fahren auf Rollen vorne-hinten;
- Fahren auf Rollen hinten-hinten.



Rollen-Zauberer (F)

Kleine Hütchen in einer Reihe aufstellen. Freestyle mit Drehungen, als Rollenkünstler, vor-/rückwärts um die Hütchen fahren.

Material: Kleine Hütchen

Tricks – Rampe

Die Skatepark-Sprünge über eine Mini-Rampe sehen spektakulär aus und machen grossen Spass. Die Skatepark-Kunststücke wollen aber gut eingeführt, gesichert und trainiert werden.

Mini-Skatepark (M/F)

- Über Rampe fahren
- Über Schaukel fahren

Variationen

- Rampe und Schaukel rückwärtsfahren
- Treppen runterfahren
- Rails fahren

Bemerkungen

- Helfen: immer von vorne. Hand geben und an Oberarm stützen.
- Immer in Knien fahren, Hände nach vorne

Material: Rampe, Schaukel, Rails, Treppen



Teamwork – Fallschirm

Diese Aufgabe erfordert eine optimale Teamarbeit. Die Kinder lernen aufeinander zu achten und wenden ohne zu überlegen verschiedene Fertigkeiten an, die für das Inline-Skaten unerlässlich sind.

Schwungtuch (A/M)

Bis zu 16 Kinder skaten mit einem Schwungtuch: auseinanderziehen und langsam Runden fahren. Auf Kommando Richtungswechsel. Wer dreht die schnellste Runde?

Variationen

- Auf Zuruf der Leiterperson lässt ein Kind den Fallschirm los und fährt eine schnelle Runde. Fallschirm steht oder dreht.
- Ballon aufblasen: Fallschirm nach oben
- Ballon aufblasen und wieder nach unten ziehen. 2 bis 3 Kinder fahren unten durch auf andere Seite.
- Auf Fallschirm sitzen: Fallschirm hochziehen, unter Gesäss ziehen und drauf sitzen.

Bemerkung: Der Fokus liegt auf der Teamarbeit der Kinder. Sie bremsen, stehen, differenzieren, reagieren, ohne dies bewusst auszuführen.

Material: Schwungtuch



Teamwork – Teamfahren

Eine gute Koordination und das Beachten der Kameradinnen und Kameraden sind beim Teamfahren sehr wichtig. Die Übungen an diesem Posten eignen sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene Inline-Skater/innen.

Herr und Hund (A/M/F)

- Zu zweit. Kind A fährt vorne. Kind B muss folgen.
- Auf der Geraden
- In einem Hütchenwald
- Kunststücke vorzeigen

Material: Hütchen



Raupenskaten (A/M/F)

Zwei bis sechs Kinder skaten hintereinander und legen eine bestimmte Distanz als «Raupe» zurück. Langsames, gemeinsames, koordiniertes Skaten. Halten an Hüfte.



Rösslispiel (A/M/F)

- Alleine oder zu zweit ziehen mit Seilen.
- Zu dritt oder zu viert ziehen mit Seilen.

Material: Seile



Fahren – Speed ABC

Nun geht es darum, Tempo aufzubauen: Der richtige Abstoss und das enge Teamfahren hintereinander wollen geübt sein. Fortgeschrittene Inline-Skater/innen wenden in diesen Übungen ihr ganzes Können an, um einen möglichst hohen Speed zu erreichen.

Powerbox (F)

- Skaten mit verschiedenen Schwerpunkten in zügigem Tempo.
- Knie und Füsse: eng fahren. Füsse gerade in Laufrichtung absetzen.
- Mit Schwungbein ein «D» formen und nach Fuss nach vorne aufsetzen. Abstoss seitwärts über hinterste Rolle.
- Langgezogene Schritte nach vorne ziehen.
- Mit Armen auf Rücken fahren, dabei Schultern ruhig halten.
- In Grundposition jeweils ein Bein hinausstossen und reinziehen (Powerbox), das andere Bein bleibt immer auf einer Linie.



Teamspirit (F)

Zwei bis sechs Skater fahren in einer Gruppe eng hintereinander im Gleichschritt. Sie halten ein kontrolliertes, zügiges Tempo.

Variationen

- Der hinterste Skater kommt nach vorne (Gleichschritt beibehalten).
- Der vorderste Skater gibt Führung ab, lässt sich nach hinten fallen und schliesst in der Gruppe wieder an (Gleichschritt beibehalten).



Fahren – Speedy

Ein hohes Tempo ist für viele das höchste der Gefühle. Diese Form kann auf die verschiedenen Niveaustufen abgestimmt werden.

Tempomacher (A/M/F)

Jetzt geht es darum, eine Strecke möglichst schnell absolvieren. Richtwerte (siehe Anhänge):

- [Basic Rolli](#) (pdf) – 200m zügig fahren ohne Sturz
- [Bronze Rolli](#) (pdf) – 300m in 1:20
- [Silber Rolli](#) (pdf) – 600m in 2:15
- [Gold Rolli](#) (pdf) – 1'200m in 4:00
- [Diamant Rolli](#) (pdf) – 2'400m in 7:10



Spiele – Gegenstände

Mit verschiedenen Spielformen wenden nun die Kinder ihr ganzes Können an. Sie bleiben im Gleichgewicht, fahren, bremsen, wenden usw.

Putzquipe (A/M/F)

Viele Hütchen, Bälle etc. liegen verteilt im ganzen Feld (ca. 15×15 m). Die Kinder stehen auf einer Linie, holen einen Gegenstand und bringen diesen zurück hinter die Linie. Wer sammelt am meisten Gegenstände?

Bemerkung: Auch als Teamwettkampf möglich

Material: Hütchen, Bälle etc.



Nest füllen (A/M/F)

Das Spiel erfolgt in grossem Oval /Halbkreis. Auf der Stirnseite liegen Gegenstände, die ins Nest geholt werden müssen. Länge Oval: 15 bis 20m, Mannschaften à 2 bis 4 Kinder.

Im Oval fahren und Gegenstand (z.B. Ball) aufnehmen, zurück bringen und ins Nest (Überziehleibchen) legen. Ball muss auf Leibchen bleiben, sonst zählt er nicht. Wer keinen Gegenstand erwischt, macht eine kleine Zusatzrunde. Welches Team füllt sein Nest mit den meisten Gegenständen?

Bemerkung: Alle Kinder rollen gemeinsam. Ziel: immer rollen und nie bremsen/stoppen.

Material: Hütchen (Feld), Überziehleibchen, Bälle etc.



Hütchen drehen (A/M/F)

Zwei Mannschaften bilden. Mehrere Hütchen liegen frei verteilt mit dem «Rücken» oder «Kopf» (Anzahl gleichmässig verteilt) auf dem Boden im Feld von ca. 15m. Kinder fahren frei im Feld. Team A dreht Hütchen auf den Bauch, Team B dreht Hütchen auf den Rücken. Als Teamchallenge: Welches Team hat nach 2 Minuten die meisten Hütchen auf dem Bauch, respektive auf dem Rücken?

Material: Hütchen

Hamster (A/M/F)

Die Kinder fahren in einem grossen Oval von ca. 20m Länge und 10m Breite. Auf der Stirnseite liegen viele kleine Bälle/Hölzchen. Bei jeder Runde wird ein Gegenstand aufgelesen und in die Kleider gesteckt und mittransportiert. Welches Kind hat am Schluss am meisten Gegenstände in seinen Kleidern?

Bemerkung: Ziel: immer rollen und nie bremsen/stoppen. Die Gegenstände die rausfallen, dürfen unterwegs von anderen Kindern aufgelesen und eingesteckt werden.

Material: Hütchen (Markierung Feld), Bälle/Hölzchen etc.

Spiele – Staffeln

Kinder mögen es, sich zu messen: In diesen Wettbewerbsformen konzentrieren sie sich auf eine angemessene Geschwindigkeit, auf das Kurvenfahren und halten dabei den Überblick in der Gruppe.

Stafette (A/M/F)

In kleinen Teams linear, mit Übergabe von Gegenstand. Welches Team hat am schnellsten eine gewisse Anzahl Strecken absolviert?

Bemerkungen

- Überziehleibchen eignen sich als Übergabegegenstand sehr gut
- Mit Hütchen einen Übergaberaum markieren
- Genügend Raum für Anfahrt und Ausfahrt freihalten
- Kreuzungen und Fahrten in Gegenrichtungen der Fahrbahnen von Kindern im Wettkampf und wartenden Kindern vermeiden

Material: Überziehleibchen, Hütchen

.....



Rundlauf (M/F)

- Paare bilden
- Anstossen üben: Kind A fährt in Grundposition, Kind B fährt von hinten auf und schiebt A an Hüfte nach vorne
- Timing Übergabe (Anstossen) üben: Kind A fährt eine Runde, Kind B beobachtet Kind A, die letzte Kurve vor dem Anstossen fährt B im Innenraum Kurve mit. A rollt in Grundposition, B schiebt von hinten an.
- Rundlauf zu zweit, nach 1 Runde Position tauschen (Kind A wird Kind B und umgekehrt).

Variationen

- Mit Teams à 2 bis 4 Kinder
- Als Wettkampfform: Div. Teams gegeneinander

Bemerkung: Markierungen für Einfahrt in Übergabezone mit Hütchen markieren.

Material: Hütchen



Spiele – Fangspiele

Fangspiele auf Inlineskates bieten Spannung, sind unterhaltsam und lassen sich auch mit einer grossen Gruppe problemlos durchführen, so dass alle Kinder aktiv mitspielen können. Und sie eignen sich bestens, um Geschwindigkeit, Reaktion und das Bremsen oder Ausweichen zu trainieren.

Fangis (A/M/F)

Kinder fahren frei in einem abgesteckten Feld (ca. 15×15 m). 1 Fänger ist mit Überziehleibchen markiert (angezogen oder in Hand). Bei Berührung mit Leibchen wechselt der Fänger.

Material: Überziehleibchen



Schwänzli Fangis (A/M/F)

Spiel-Bändeli hinten in die Hose stecken. Alle Kinder versuchen sich Bändeli wegzunehmen und zu sammeln (um Hals hängen). Wer sein Spielband verliert, holt ein neues bei Leiterperson. Wer hat am Schluss am meisten Bändeli?

Material: Spielbänder

Päckli/Tannen Fangis (A/M/F)

Kinder fahren frei in einem abgesteckten Feld (15×15m). Ein Fänger ist mit Überziehleibchen markiert (angezogen oder in Hand). Wer ein Kind vom Fänger berührt, macht es ein Päckli am Boden oder bleibt in Grätschstellung stehen. Das Kind kann befreit werden, wenn ein anderes Kind über das Kind im Päckli fährt oder unter der Grätsche des Kindes durchkriecht. Schafft es der Fänger, alle Kinder zu fangen?

Variation

- Mit mehreren Fängern

Material: Überziehleibchen



Leeres Haus (A/M/F)

Feld/Haus (ca. 15×15m). Fänger mit Überziehleibchen in der Hand versucht alle Kinder mit Leibchen zu berühren. Wer berührt wird, geht aus dem Feld, dreht eine Runde und kommt auf der anderen Seite wieder ins Haus. Schafft es der Fänger, das Haus zu leeren?

Bemerkungen

- Kleine Gruppen mit maximal acht Kindern
- Bei grossen Niveauunterschieden unbedingt zwei Spielfelder nach Leistungsstärke machen
- Fangen durch Berührung des Leibchens. Dadurch gibt es mehr Distanz zwischen den Kindern

Material: Hütchen (für Spielfeld), zwei Überziehleibchen, Spielbänder

Spiele – Hockey

Teamsportarten lassen sich auch auf den Inline-Skates ausführen. In diesen beiden Hockey-Formen ist Spass garantiert.

Inlinehockey (M/F)

Inlinehockey in kleinen Mannschaften auf Tore.

Material: Unihockeyschläger und -Bälle oder Inlinehockeyschläger und -Bälle, Pilonen, Überziehleibchen



Turnschuhhockey (M/F)

An Stelle von Unihockeyschlägern den Ball mit dem Turnschuh in der Hand spielen. Dazu müssen die Kinder tief in die Hocke gehen.

Variationen

- Kleine Mannschaften à maximal 4 Kinder
- Ohne Torwart/mit Torwart
- Nach jedem Tor den Torwart auswechseln
- Mehrere Bälle, um Spielfluss zu erhöhen
- Tore von hinten auch zählen lassen
- Neuen Ball hineinwerfen, wenn der Ball das Spielfeld verlässt
- Nach einem Tor, das Tor grösser machen (Chancengleichheit)

Bemerkungen

- Körperkontakt vermeiden
- Zusammenstösse vermeiden

Material: Unihockey- oder Inlinehockeybälle, Pilonen, Turnschuhe, Überziehleibchen

Spiele – Kurvenspiele

Mit unterschiedlichen Formen üben die Kinder das Kurvenfahren auf spielerische Art und Weise. Es wird garantiert nie langweilig.

8er Fangis (M/F)

Mit Hütchen zwei Kreise (ca. 5 m Durchmesser) abstecken, Distanz dazwischen ca. 5m. Kinder fahren eine Acht und kreuzen in der Mitte. Ein Fänger mit Leibchen versucht ein Kind zu fangen. Sonderregelung für Fänger: Der einzige, der mehrmals im Kreis fahren darf, bevor Kreis gewechselt wird.

Variationen

- Ohne Fangis als Partnerübung. Hinterer versucht im Kreis innen zu überholen.

Material: Hütchen, Überziehleibchen



Schnecke (M/F)

Drei unterschiedlich grosse Kreise werden mit Hütchen markiert. Von aussen um grossen, mittleren und dann kleinen Kreis fahren, bis das Zentrum berührt wird.

Variationen

- Alleine hinein fahren, umdrehen und wieder hinausfahren
- Zeit stoppen
- Zu zweit als Wettkampf

Material: Hütchen



Würfelglück (M/F)

Sechs Hütchen mit unterschiedlichen Distanzen in einer Reihe aufstellen. Hinter der Startlinie würfeln, zum Hütchen der geworfenen Zahl fahren, einmal von aussen umkreisen und via Rundlauf wieder zurück. Bis zu 10 Kinder können gemeinsam unterwegs sein.

Variationen

- Alle Zahlen von 1 bis 6 als Übung einzeln fahren.
- Seiten wechseln: 1. Durchgang nach links, 2. Durchgang nach rechts
- In 2 Gruppen als Wettkampf: Welche Gruppe hat als erstes eine bestimmte Anzahl an Läufen absolviert?
- Welche Gruppe hat über eine bestimmte Zeit am meisten Bälle/Bündel gesammelt?

Material: Hütchen, Würfel, Bälle/Bündel



Abkürzung (M/F)

Die Kinder fahren um ein grosses Viereck (ca. 15 – 20 m Seitenlänge). Leiter steht bei einer Ecke. Auf Pfiff oder Namensnennung macht entsprechendes Kind eine Abkürzung und fährt durch die Diagonale.

Variationen

- Mit Richtungswechsel

Material: Pfeife, Hütchen

Spiele – Reaktion

Diese Reaktionsspiele haben es in sich: Die Kinder müssen möglichst schnell auf ein Kommando reagieren können und dabei immer die Übersicht behalten.

1– 2 – 3 (M/F)

Kinder fahren im Kreis. Leiterperson ruft eine Zahl und die folgenden Übungen werden ausgeführt.

Zahlen: 1 = tief in Hocke fahren; 2 = Ganze Drehung; 3 = Sprung

Variationen

- Den Zahlen andere Fahrübungen zuteilen.



Richtungswechsel (M/F)

Die Kinder fahren im Kreis. Auf Pfiff ändern sie die Fahrrichtung (drehen gegen aussen) und fahren weiter. Die Kinder sollen möglichst versuchen nach dem Richtungswechsel ihren Vordermann einzuholen.

Schere – Stein – Papier (A/M/F)

Zwei Kinder stehen gegen vis à vis an einer Linie und spielen «Schere-Stein-Papier». Der Sieger fährt davon, der Verlierer wird zum Jäger. Wer schafft am schnellsten drei Siege?

Variationen

- Partnerwechsel nach drei Siegen
- Im Ligasystem 3 Versuche. Gewinner steigt eine Liga auf, Verlierer runter

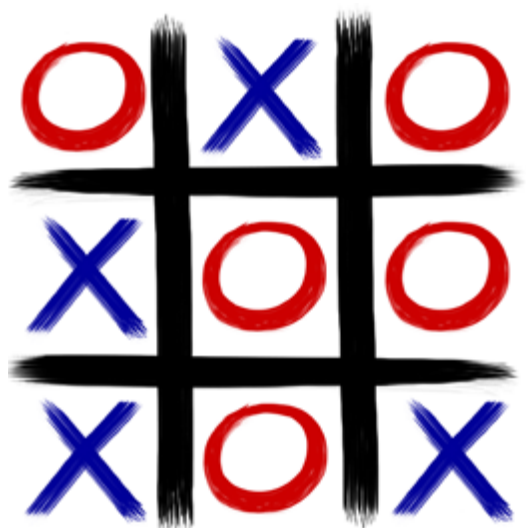


Tic-Tac-Toe (F)

Zwei Gruppen bilden, Tic-Tac-Toe-Feld markieren. Jedes Kind erhält ein Überziehleibchen in der Farbe seines Teams. Die 1. Person pro Gruppe fährt los und legt Überziehleibchen in ein Feld, 2. Person legt nächstes Leibchen in Feld, 3. Person legt Leibchen in Feld. Welche Gruppe hat zuerst drei Leibchen in einer Reihe? Solange kein Sieger feststeht, die Überziehleibchen so umplatzieren, bis eine Gewinnermannschaft feststeht.

Bemerkung: Fahrwege genau definieren, um Zusammenstöße zu vermeiden

Material: Hütchen um Feld zu markieren, Überziehleibchen, Kreide für Linien



Spiele – **Rituale**

Als Lektionsabschluss, als Übergänge zu anderen Lektionsinhalten:
Mit Ritualen lässt sich ein Training rhythmisieren, die Kinder erhalten einen Orientierungsrahmen, was die Aufmerksamkeit fördert und Sicherheit vermittelt.

Flashmob (A/M)

Kleiner Tanz zu Musik auf Inlineskates. Die Lehrperson zeigt Bewegungen vor: auf Boden knien, korrekt aufstehen, auf Zehenspitzen, in Hocke gehen, Drehung, fahren. Musik: z. B.: «Ruure wie ne Löi»

Bemerkung: Bei Abschluss zusätzliche Übungen einbauen (z. B. Klatschen unter Bein) und schneller fahren. Dazu ein anderes Lied nehmen, z. B. «Route 66»

Material: Musikanlage/Verstärker – Smartphone



Tunnel (A/M/F)

Kinder gehen in die Hocke und fahren unter den Beinen der Lehrperson durch. Nach der Durchfahrt eine Kurve vollziehen, stoppen und mit «Fuss-Shake» verabschieden.



Lektion – Aufbaukurs

Die Voraussetzungen für einen Aufbaukurs sind sehr unterschiedlich in Bezug auf Anzahl Kinder, verfügbare Kurseinheiten, Niveau der Kinder. Mit diesen vier Musterlektionen können die Kinder auf ein beachtliches Inline-Skater-Niveau gebracht werden.

Jede Lektion beinhaltet drei Teile – Einstieg, Hauptteil, Ausklang.

Benötigtes Material

- Organisation: Pfeife, Apotheke, Klebstreifen, Schreiber, Kreide, Schraubenzieher.
- Unterrichtsmaterial: Hütchen (verschiedene Grössen), kleine Bälle/ Gegenstände, Überziehleibchen, Stangen, Seile

Bemerkungen

- Unterrichtsorganisation: Mehrere Schwierigkeitsgrade desselben Bereichs/desselben Rollidiploms in gleiche Aufgabe integrieren. (FILM Methodik/Organisation Rollidiplom)
- Die Überprüfung der Rolli-Diplome ist in den Unterricht zu integrieren.

Unterrichtseinheit

Nachfolgend finden sich vier Musterlektionen à 1.5h für einen Aufbaukurs. Dabei werden die Zeiteinheiten, Bereiche und Postenblätter-Übungen genannt. Die Beschreibung der einzelnen Übungen sind in den jeweiligen Kapiteln (Posten) zu finden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: je Lektion 90 Min.
- Anzahl Kinder: ca. 6 bis 16 (Niveauunterschiede beachten, evtl. weitere Leiterpersonen beiziehen)
- Alter: ab ca. 4 Jahren (Basiskenntnisse von Vorteil)

Lernziele

- Erweiterung der Inlinegrundtechnik
- Absolvierung Übungen der Basic,-Bronze- oder Silberrolli-Diplome

Training 1

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
5'			Begrüssung – Vorstellung Leiterperson, Ziele, Organisation
5'	Grundlagen	<u>Material</u>	Materialcheck, Konzert
Hauptteil			
5'	Grundlagen	<u>Aufstehen</u>	Aufstehen/Absitzen, Ente-Pizza
15'	Koordination	<u>Zirkus/Gleichgewicht</u>	Verschiedene Fahrformen im Kreis: Hohle Gasse, Cowboy, Ballon, Schnecke, Hinkebein, Slalom um Hütchen
15'	Kurven	<u>Slalom</u>	Verschiedene Varianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Slalom beidbeinig, Schlangenslalom, Weite Kurven
10' Pause			
15'	Teamwork	<u>Teamfahren</u>	Herr und Hund
15'	Spiele	<u>Fangis</u>	Päckli- und Tannen-Fangis
Ausklang			
5'	Spiele	<u>Rituale</u>	Tunnel

Training 2

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
15'	Teamwork	Teamfahren	Raupenskaten: zu zweit, zu viert, in grosser Gruppe
Hauptteil			
20'	Koordination	Gleichgewicht	Verschiedene Gleichgewichtsvarianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Hinkebein, Gleichgewichtskünstler: lange Distanz auf 1 Bein, Kleiner Rollenkünstler, Zwerg Bemerkung: Als kleiner Teamwettkampf organisieren, Punkte sammeln
15'	Koordination	Rückwärts	Vor und zurück, Anschubhilfe
10' Pause			
15'	Sicherheit	Bremsen	Fersenbremse und Grasbremse, wiederholen Watschelbremse, Einführung Pflugbremse, Einführung Spiel: Zeitungslesen
10'	Fangspiele	Speedy	Schnell fahren mit Zusatzaufgaben
Ausklang			
5'	Spiele	Rituale	Tunnel mit Verabschiedung: Kurve, Bremsen, Fuss- Klatsch

Training 3

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
10'	Spiele	Kurvenspiele	Achterfangis: Aufbau über Achterskaten, dann Übergang zu Achterfangis
Hauptteil			
20'	Tricks	Springen	Verschiedene Sprungvarianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Hürdenschritt, Hürdensprung, Einbeinsprung Bemerkung: Beginn im Gras (weiche Unterlage) – richtige Armposition, Abfedern
10'	Sicherheit	Stopp it!	Bremsfestival Bemerkung: Zuerst einzeln üben und danach als kleiner Wettkampf
10' Pause			
35'	Koordination	Parcours	Parcours mit integrierten Übungen Rollidiplom. Varianten: üben alleine, als Verfolgungsjagd, auf Zeit, ohne Fehler Verschiedene Schwierigkeitsgrade
Ausklang			
5'	Spiele	Rituale	Flashmob «Ruure wie ne Löi» oder «Route 66» als Zirkus

Training 4

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
10'	Spiele	Hockey	Turnschuhhockey
Hauptteil			
10'	Tricks	Drehungen	Schrittdrehung, halbe und ganze Drehungen
10'	Kurven	Flotte Kurve	Sanduhr (in beide Richtungen)
10' Pause			
10'	Spiele	Kurvenspiele	Würfelglück
30'	Koordination	Parcours	Parcours mit integrierten Übungen Rolli-Diplom . Beobachtung durch Lehrperson und Beurteilung der einzelnen Übungen (xls) Rolli-Diplom.
Ausklang			
10'		Rolli-Diplom	Abschluss: Abgabe Rollidiplom – als Siegerehrung zelebriert, inkl. Musikunterlegung

Hinweise

Sie finden weiterführende Informationen, Verlinkungen und Impressum zum Thema «Inline Kids» auf dieser Seite.

Literatur

- Roschhausen, S., Dionne, C. (2007): Praxishandbuch Inline-Skating-Training von Sascha Rochhausen, Chantal Dionne. Bücher | Orell Füssli BoD – Books on Demand.
- Mischler, D. et al. (2003): Roll on – Inline-Skating Lehren und lernen. Herzogenbuchsee, Ingold Verlag
- Sturm, S. (2009): Vielseitig Rollen Fächer Rollen-Fahren Basics (Fächer)
- Sturm, S. (2020): Vielseitig Rollen – Rollen und Fahren Basics (ingold-biwa.ch)

Playlist Youtube

- [Alle Videos](#)

Links

- www.swiss-inline.ch – Die Informationsplattform mit Strecken, Kalender, Kursen, Ausflügen, Materialtipps zum Inlineskaten
- www.kidsonskates.ch – Basis- und Aufbaukurse für Kinder in der ganzen Schweiz
- www.nachwuchscup.ch – Die Wettkampfsreihe für Kinder
- www.swiss-skate-tour.ch – Die Veranstaltungsserie für Fun-, Fitness- und Speedskater und Kinder auf Rollen
- www.motionline.ch – Der Inlinespezialist in der Schweiz mit internationalen Reisen auf Inlineskates und Kursen für Kinder

Herzlichen Dank

an Nils, Yannis, Yessic, Cedric und Gregory, die als Video- und Fotomodelle geduldig zur Verfügung standen und an Andreas, der effizient die zahlreichen Videos geschnitten hat.

Partner

 **SVSS · ASEP · ASEF**

**bfa
bpa
upi**

 **swiss olympic**
spirit of sport

Für dieses Monatsthema

 **MOTIONLINE**
Inlineskating

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autorin: Gabi Schibler, Sportlehrerin und Inhaberin
Motionline

Redaktion: mobilesport.ch

Bildmaterial: zvg, motionline.ch

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

ROLLIDIPLOME



Kinder lieben Auszeichnungen und Belohnungen und sind stolz das Gelernte vorzuzeigen. Die nachfolgenden Rolli-Diplome wurden zur Überprüfung der technischen Fortschritte der Kinder entwickelt.

Diplome und Test-Inhalte

Es gibt fünf Diplom-Stufen:

- [«Basic»](#) (pdf)
- [«Bronze»](#) (pdf)
- [«Silber»](#) (pdf)
- [«Gold»](#) (pdf)
- [«Diamant»](#) (pdf)

Grundlagen der Rolli-Diplome

- Acht Übungen pro Stufe
- Alle technischen Bereiche ausser Grundlagen und Spiele
- Es wird wenig Material benötigt.
- Die Testübungen können alleine oder maximal zu zweit durchgeführt werden.
- Zeitangaben zur Erreichung der Diplome wurden bewusst keine gemacht, da die Voraussetzungen der Kinder und Übungsmöglichkeiten sehr unterschiedlich sind.

Überprüfung der Testübungen

- Die Überprüfung ist unbedingt in den Unterricht zu integrieren.
- Die Durchlässigkeit der Stufen im Überprüfungsprozess soll gewährleistet sein.
- Bewertungskriterien
 - Detaillierte Kriterien
 - Mehrere Versuche pro Übung
 - Sichere Ausführung der Übungen
 - Je höher das Niveau der Diplome, um so strengere Bewertung
- 7 von 8 Übungen sind zu erreichen, um ein Rolli-Diplom zu erhalten
- Zielerreichung der Diplome
 - «Basic» – 97 % der Kinder
 - «Bronze» – 75 % der Kinder
 - «Silber» – 50 % der Kinder
 - «Gold» – 20 % der Kinder
 - «Diamant» – maximal 5 % der Kinder

Download: [Beurteilungsformular](#) (xls)

Übergabe Rolli-Diplome

Übergabe der Diplome am Ende des [Aufbaukurses](#): Untermalung mit Musik [«Stand up for the Champions»](#), [«Fanfarria»](#)

ROLLIDIPLOM BASIC

NAME: _____

☐ Du hast das Basic Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

☐ Du kannst einige Übungen des Basic Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



☐ **HINDERNISSE**



☐ **A-KURVEN**



☐ **GRAS-STOPP**



☐ **FERSEN-STOPP**



☐ **HINKEBEIN**



☐ **HÜRDEN-SCHRITT**



☐ **HOHLE GASSE**



☐ **BASIC SPEEDY**

Ort, Datum

Kursleiter/in



BASIC-ROLLI

HINDERNISSE	<ul style="list-style-type: none"> Sicher Treppe hoch und runter gehen können. → Beim Hochsteigen ohne halten, beim Runtersteigen halten erlaubt Über Unebenheiten fahren können 	
A-KURVEN	<ul style="list-style-type: none"> Beidbeinig in A-Position einen 15m langen Slalom absolvieren; dann aus Anlauf eine Kurve fahren. → Beine leicht gegrätscht (A-Position) → Füße dürfen um Hütchen Bodenkontakt leicht verlieren → Kurve mit Armen einleiten 	
GRAS-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus möglichst schnellem Fahren ins Gras rollen lassen. → Ausfahren lassen bis zum Stopp → Ohne zu stürzen 	
FERSEN-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem Fahren mit Fersen-Stopp bremsen. → Zu kompletten Stopp kommen → Bremslinie darf leichten Bogen machen 	
HINKEBEIN	<ul style="list-style-type: none"> Fahren und Fuss über 4-6 Hütchen heben, die am Boden liegen. → Zweiter Fuss/Standbein fährt auf einer Linie und wird möglichst nicht abgehoben → Eine Länge links, zweite Länge rechts 	
HÜRDENSCHRITT	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem Fahren über ein kleines Hindernis steigen (Seil, Hütchen) können. → Ohne Unterbruch weiter fahren 	
HOHLE GASSE	<ul style="list-style-type: none"> Mit Anlauf durch zwei eng am Boden liegende Springseile fahren. → Füße nicht anheben 	
BASIC SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 200m sicher fahren können ohne anzuhalten oder zu stürzen. 	

ROLLIDIPLOM

BRONZE

NAME: _____

☐ Du hast das Bronze Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

☐ Du kannst einige Übungen des Bronze Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



☐ **RUTSCHE**



☐ **GLEICHGEWICHTS-KÜNSTLER**



☐ **ZIRKUS**



☐ **HÜRDENSPRUNG**



☐ **KLEINER ROLLEN-KÜNSTLER**



☐ **RAUPENSKATEN**



☐ **SLALOM**











☐ **BRONZE SPEEDY**

Ort, Datum

Kursleiter/in



BRONZE-ROLLI

RUTSCHE	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem langsamen Fahren mit Rutsche auf den Boden gleiten. → Auf Handgelenkschoner rutschen, Finger nach oben, dann auf Knie- und Ellenbogen → Bis zur kompletten Bauchlage 	
GLEICHGEWICHTS-KÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> 5m auf einem Fuss skaten können. → Gerade Linie → Links und rechts 	
ZIRKUS	<ul style="list-style-type: none"> Drei Kunststücke sauber ausführen können → Cowboy > Füsse zusammen, Knie offen, Gesäss tief. → Grundposition > 10m → Ballon > Füsse öffnen/schliessen, 10m 	
HÜRDENSPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> Anfahren, beidbeinig über Hindernis springen können. → Beidbeinig sicher landen und weiterfahren 	
KLEINER ROLLENKÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> Fahren auf der Geraden - vorderer Fuss nur auf hinterer Rolle, 5m fahren können. → Variante: Hinterer Fuss fährt nur auf vorderer Rolle → Fuss, der auf einer Rolle fährt darf nicht flattern 	
RAUPENSKATEN	<ul style="list-style-type: none"> Als Gruppe von 3-5 Kindern als Raupe 50m skaten können. → Raupe darf nicht auseinanderfallen → Alle Kinder sind im Gleichschritt 	
SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> Beidbeinig 15-20m Slalom fahren. → Füsse haben immer Kontakt zum Boden → Beine und Füsse eng und parallel nehmen 	
BRONZE SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 300m in 1:20min (13.5 km/h). 	

ROLLIDIPLOM SILBER

NAME: _____

☐ Du hast das Silber Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

☐ Du kannst einige Übungen des Silber Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



☐ **WATSCHEL-/
PFLUG-STOPP**



☐ **ZWERG**



☐ **RÜCKWÄRTS-
FAHREN**



☐ **EINBEIN-SPRUNG**



☐ **DREHUNGEN**



☐ **HERR UND HUND**



☐ **SANDUHR**











☐ **SILBER SPEEDY**

Ort, Datum

Kursleiter/in



SILBER-ROLLI

WATSCHEL-/ PFLUG-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus flüssiger Fahrt oder leichter Abfahrt mit Watschel-Stopp oder Pflug-Stopp bremsen. → Zu kompletten Stopp kommen → Beide Bremsarten beherrschen 	
ZWERG	<ul style="list-style-type: none"> Eine Strecke von 5m als Zwerg absolvieren. → Oberkörper gerade und möglichst aufrecht → Mit Gesäss sehr tief sein 	
RÜCKWÄRTS FAHREN	<ul style="list-style-type: none"> 100m rückwärts skaten können. → Angemessenes und regelmässiges Tempo 	
EINBEINSPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> Sprung auf einem Bein über Hindernis (Seil oder Hütchen). → Landung auf gleichem Fuss → Anfahrt und Wegfahrt auf einem Bein 3m → Links und rechts 	
DREHUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 Drehung – rückwärts weiterfahren und 1/1 Drehung – vorwärts weiterfahren. → fließend und vorwärts Fließende Drehbewegung und ohne Stopp weiterfahren können 	
HERR UND HUND	<ul style="list-style-type: none"> Abwechslungsreiche Strecke mit Hindernissen eng hintereinanderfahren können. → Regelmässiges Tempo → Distanz zwischen Skatern klein und immer gleich halten 	
SANDUHR	<ul style="list-style-type: none"> Sanduhr – beidbeiniges, paralleles Rollen um die Kurve. → Zügig fahren → Tiefe Position 	
SILBER SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 600m in 2:15min (16 km/h). 	

ROLLIDIPLOM GOLD

NAME: _____

☐ Du hast das Gold Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

☐ Du kannst einige Übungen des Gold Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



☐ T-STOPP



☐ EINBEIN SLALOM



☐ PARCOURS



☐ RÜCKWÄRTS-
SPRUNG



☐ GROSSER
ROLLENKÜNSTLER



☐ TEAMSPIRIT



☐ ÜBERSETZEN



☐ GOLD SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



GOLD-ROLLI

T-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> • T-Stopp aus leichter Abfahrt oder zügigem Fahrtempo ausführen können. → Zu komplettem Stopp kommen → Gerader Bremsweg ohne abzdrehen 	
EINBEIN SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Bein 10-15m Slalom skaten können. → Einbein Slalom links und rechts ausführen 	
PARCOURS	<ul style="list-style-type: none"> • Abwechslungsreicher Parcours absolvieren mit engen, weiten Kursen, Drehungen, Sprüngen, Einbeinskaten etc. → Fliegend absolvieren 	
RÜCKWÄRTS SPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts über Hindernis springen (Seil oder Hütchen). → Fliegend weiterfahren 	
GROSSER ROLLENKÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> • Je 8m auf einzelnen Rollen fahren. Varianten: vorne-vorne / vorne-hinten / hinten-hinten → 2 von 3 Varianten beherrschen 	
TEAMSPIRIT	<ul style="list-style-type: none"> • In einer Gruppe von 3-5 Kindern nahe hintereinander skaten und eine Strecke von 300m absolvieren. → Zügiges Tempo → Gleichschritt → Distanz klein und immer gleich halten 	
ÜBERSETZEN	<ul style="list-style-type: none"> • Sauberes und regelmässiges Übersetzen im Kreis. → Oberkörper ruhig → Arme korrekt einsetzen → Links und rechts herum 	
GOLD SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> • 1200m in 4:00min (18km/h). 	

ROLLIDIPLOM DIAMANT

NAME: _____

☐ Du hast das Diamant Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

☐ Du kannst einige Übungen des Diamant Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



☐ GRUPPENFÜHRER



☐ SPEED ABC



☐ CRISS CROSS



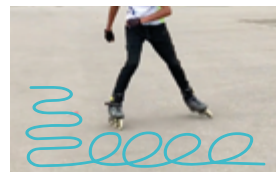
☐ SPRUNG MIT DREHUNG



☐ RAMPE



☐ RUNDLAUF



☐ KURVEN-PARCOURS RÜCKWÄRTS










☐ DIAMANT SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



DIAMANT-ROLLI

GRUPPENFÜHRER	<ul style="list-style-type: none"> Sicheres Fahren als Anführer einer Gruppe im Strassenverkehr während 5'. → Korrekte Ansage → Richtige Zeichen geben → Tempo für ganze Gruppe anpassen → Übersicht halten 	
SPEED ABC	<ul style="list-style-type: none"> Drei Fahrübungen aus Speed ABC sauber ausführen können. → Bsp. Knie und Füsse eng / «D» mit Schwungbein / Fuss gerade nach vorne rollen / lange Schritte / Hände auf Rücken / Fuss rausschieben «Powerbox» 	
CRISS CROSS	<ul style="list-style-type: none"> Slalom 15m mit überkreuzen der Füsse. → Abwechselnd linker und rechter Fuss vorne → Regelmässiges Tempo → Kein Hütchen touchieren 	
SPRUNG MIT DREHUNG	<ul style="list-style-type: none"> Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung oder $\frac{1}{1}$ Drehung. → Anfahrt aus angemessenem Tempo → Weiterfahrt ohne Zwischenstopp 	
RAMPE	<ul style="list-style-type: none"> Fahren und Springen über Rampen und im Mini-Skatepark. → Sichere Landungen 	
RUNDLAUF	<ul style="list-style-type: none"> Rundlauf «Relay» in Gruppen von 2-4 Skatern. → Fliessender Wechsel / Anschub → Richtiges Timing für Wechsel 	
KURVENPARCOURS RÜCKWÄRTS	<ul style="list-style-type: none"> Kurvensparcours rückwärts mit engem, weitem, Kreis fahren, Drehungen, Übersetzen absolvieren. → Fliessend absolvieren 	
DIAMANT SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 2400m in 7:12min (20km/h). 	