
Liebe Leserinnen und Leser,

die nachfolgende Handreichung habe ich ausschließlich zum persönlichen Gebrauch erstellt.

Als Quellen dienten mir Aufzeichnungen, die ich 2006 bis 2012 als Lehrwart des NRIV SK IFS im Rahmen von Inlineskating - Instruktoren- und Trainerausbildungen im DRIV gemacht habe.

Bildmaterial habe ich aus diesem Skript entfernt, um Urheberrechtsverletzungen auszuschließen. Du kannst geeignetes Bildmaterial problemlos über Suchmaschinen im Internet finden und für Deinen persönlichen Gebrauch einfügen.

Sollten Fehler oder ungewollt Verletzungen von Urheberrechten entstanden sein, bitte ich um entsprechende Hinweise, damit diese berichtigt bzw. beseitigt werden können.

Insbesondere die Praxistipps für Inlineskating - Anfängerkurse (Kapitel 16) solltest Du durch eigene Aufzeichnungen und Sammlungen ergänzen.

Willy Ruygh



Inhaltsverzeichnis:

1	Grundlagen der Sportmedizin	5
1.1	Knochen	5
1.2	Gelenke.....	7
1.3	Herz- Kreislaufsystem.....	9
2	Trainingslehre.....	9
2.1	Grundbegriffe der Trainingslehre.....	9
2.2	Konditionelle Fähigkeiten	9
2.3	Koordinative Fähigkeiten (Merksatz: DORfKRUG)	11
2.4	Sportliches Training:.....	11
2.5	Trainingsprinzipien	12
2.6	Superkompensation	13
3	Training mit Kindern und Jugendlichen	14
4	Biologische Grundlagen	15
4.1	MUSKULÄRE ENERGIEBEREITSTELLUNG	15
5	Didaktik.....	18
5.1	Motorisches Lernen.....	18
5.2	Neulernen – Festigen – Vertiefen.....	18
5.3	Prinzipien:	18
5.4	Stundenorganisation	18
5.5	Organisationsformen:	19
5.6	Unterrichtsmethoden/Lehrmethoden.....	19
6	Materialkunde	21
6.1	Rollen	21
6.2	Kugellager	22
6.3	Inlineskates.....	22
6.4	Schutzausrüstung:.....	22
7	Sportrecht	24
	Änderung der StVO zum 01.09.2009 – Inlineskater auf die Straße	24
8	Ernährung.....	25
8.1	Ausgewogene Ernährung	25
8.2	Eiweiß.....	25
8.3	Kohlenhydrate	25
8.4	Fett.....	25
8.5	Vitamine	26
8.6	Mineralstoffe	26

8.7	Ballaststoffe.....	26
8.8	Zucker und Salz.....	26
8.9	Flüssigkeitszufuhr	26
9	Sportorganisation:.....	27
10	Sportmedizinische Grundlagen, Handout von Daniel Zschätzsch	30
11	Didaktik, Handout von Daniel Zschätzsch	32
12	Trainingslehre, Handout von Daniel Zschätzsch	33
13	Übersicht zur Einführung Trainingslehre, Willy	34
14	Trainer – Profil.....	35
14.1	Definition der Trainer.....	35
14.2	Lizenzsystem im Deutschen Olympischen Sportbund.....	35
14.3	Erfolg.....	35
14.4	Aufgaben der Trainer (Trainerakademie Köln):	35
14.5	Der Trainer (Trainerlehrgang Darmstadt):	36
15	Planung von Übungs-/Trainingseinheiten, Willy	38
16	Aus der Praxis für die Praxis, Willy	42
16.1	Kurse für Inlineskating-Anfänger:	43
16.2	Grundlagen	43
16.3	Breitensportler.....	45
16.4	Praxis.....	45
16.5	Grundposition (ohne Inlineskates)	45
16.6	Grundposition(mit Inlineskates).....	46
16.7	Roller fahren (rollern auf einem Bein).....	46
16.8	V-Schritt (Außenkantenposition)	47
16.9	Rollen auf beiden Inlineskates	47
16.10	Eieruhr vorwärts.....	48
16.11	Eieruhr vorwärts II	48
16.12	Kantenwechsel	48
16.13	Halbe Eieruhr	49
16.14	Schrittwechsel	49
16.15	Einbein-Gleiten	50
16.16	Einbein-Gleiten für Fortgeschrittene.....	50
16.17	Vorübungen Heelstopp.....	50
16.18	Heelstopp.....	51
16.19	Bremsen unter erschwerten Bedingungen.....	51
16.20	Spiel: „Opa liest die Zeitung“	51
16.21	Spiel: „Rote Ampel“.....	52

16.22	Spiel: „Fangen“	52
16.23	Spiel: „Auffahrunfall vermeiden“	52
16.24	Spiel: „Reise nach Jerusalem“	52
16.25	Spiel „Der Hai kommt“	53
16.26	Spiel: „Jahreszeiten“	53
16.27	Kurven fahren.....	54
16.28	Spielformen zum Kurven fahren	54
16.29	Übersetzen (Kurventechnik für Fortgeschrittene)	55
16.30	Pflugstopp (Bremstechnik für Fortgeschrittene)	55
16.31	L-Bremse (Bremstechnik für Fortgeschrittene)	55
16.32	Umsteigen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene).....	56
16.33	Umsetzen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene).....	56
16.34	Umspringen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene)	57
16.35	Literaturempfehlung:.....	57
16.36	Internetadressen:.....	57

1 Grundlagen der Sportmedizin

- Knochen
- Muskeln
- Gelenke
- Herz- Kreislaufsystem

1.1 Knochen

- Lange Knochen/Röhrenknochen
- Kurze Knochen
- Platte Knochen
- Sesambeine
- und unregelmäßig geformte Knochen

Funktion der Knochen

Knochen sind leicht durch ihren Aufbau und gleichzeitig stabil. Sie dienen als Stützgewebe des Körpers und zur Blutbildung. In der Knochenmarkhöhle befindet sich rotes und gelbes Knochenmark. Dort findet die Blutbildung statt.

Verbindungen über die Gelenke zu anderen Knochen werden gehalten durch Sehnen bzw. Muskulatur und Bänder.

Muskeln

Die Befestigung eines Skelettmuskels erfolgt an zwei Knochen; die über ein Gelenk aneinander stoßen.

Ursprung und Ansatz ist Bindegewebe, das Sehnen und Muskel mit den Knochen verbindet. Ursprung und Ansatz sind auch für die Befestigungspunkte von Bändern gebräuchlich.

1.1.1 Agonist und Antagonist

Um eine Bewegung ausführen zu können, ist immer das Zusammenspiel gegensätzlich wirkender Muskeln notwendig. Ein Muskel arbeitet bei einer Bewegung niemals allein.

Der Agonist (Spieler), führt eine Bewegung aus, während der Gegenspieler = Antagonist dafür sorgt, dass die Bewegung in Gegenrichtung erfolgen kann.

Beispiel:

1. Bizeps (Agonist) beugt den Unterarm im Ellenbogen - Trizeps (Antagonist) wird gedehnt
2. Soll der Unterarm zurück in die gerade Position:
Trizeps = Agonist, streckt den Unterarm,
Bizeps = Antagonist wird gedehnt.

1.1.2 Halte und Bewegungsmuskulatur

Im Sport ist es am zweckmäßigsten, sich die Unterteilung in Halte- und Bewegungsmuskulatur zu merken.

1.1.2.1 Haltemuskulatur (tonische Muskulatur)

hat eine bessere Blutversorgung, ist ausdauernder und schwächt langsamer ab. Ein wesentlicher Nachteil ist, dass sie zu Verkürzungen neigt.

1.1.2.2 Bewegungsmuskulatur (phasische Muskulatur)

ist schlechter durchblutet, ermüdet schneller und neigt zur Schlaffheit.

Dehnungsübungen nach Belastung an Muskeln, die zur Verkürzung neigen, wirken Haltungsschäden und Fehlstellungen der Gelenke entgegen. Muskeln, die zur Abschwächung neigen müssen gekräftigt werden. **Dysbalancen vermeiden!**

Beim Inlineskating werden vor allem die Beinmuskeln trainiert. Bedingt durch die Abstoßbewegung beim Inlineskating kommt es im Vergleich zum Joggen und Radfahren zu einer höheren Belastung der Adduktoren (Muskeln der Oberschenkel-Innenseite).

Die Bauchmuskulatur muss besonders gekräftigt werden zur Stabilisierung des Oberkörpers und um Rückenschmerzen vorzubeugen. Dem entsprechend muss insbesondere der Rückenstrecker ausreichend gedehnt werden.

1.2 Gelenke

Gelenke sind unerlässlich für die meisten Bewegungen unseres Körpers. Sie wirken außerdem ein bisschen wie Stoßdämpfer am Auto, das heißt, sie federn Bewegungen und Stöße ab und schützen damit die Knochen. Es gibt unterschiedliche Arten von Gelenken an unserem Körper. Gelenke sind (meist bewegliche) Verbindung zwischen mindestens zwei Knochen.

1.2.1 Kugelgelenk (dreiachsig)

Das Kugelgelenk ist am beweglichsten. Es hat einen kugelförmigen Gelenkkopf und eine hohle kugelförmige Gelenkpfanne. Diese Form ermöglicht Bewegungen in sechs verschiedene Richtungen: nach vorne und hinten, nach rechts und links und ein- und ausdrehen.

Beispiel: Hüftgelenk

1.2.2 Das Eigelenk

besteht aus einem eiförmigen Gelenkkopf und einer hohlen eiförmigen Gelenkpfanne. Mit ihm kann man Beuge- und Streckbewegungen ausführen und Bewegungen von einer Seite zur anderen.

Beispiel: Handgelenk. Man kann die Hand gut beugen und strecken (z.B. beim Winken) und man kann sie gut nach rechts oder links bewegen. Leichte Drehungen sind möglich

1.2.3 Sattelgelenk (zweiachsig)

Beim **Sattelgelenk** sehen die beiden Gelenkteile mehr oder weniger gleich aus. Sie liegen nur versetzt aufeinander. Die Gelenkteile haben große Ähnlichkeit mit einem Sattel, der vorne und hinten in die Höhe ragt und in der Mitte eine Vertiefung hat. Der Daumen ist mit einem solchen Sattelgelenk mit der Hand verbunden. Mit dem Daumen kann man Vor- und Rückwärtsbewegungen und Bewegungen von einer Seite zur anderen machen. Es ist dem Bewegungsspielraum des Eigelenkes ähnlich.

1.2.4 Scharniergelenk (einachsig)

Das Scharniergelenk ist in seiner Bewegung eingeschränkter als die anderen Gelenke. Es lässt nur Bewegungen nach vorne und hinten zu. Der Gelenkkopf ist länglich und liegt in der Gelenkpfanne wie in einer Rinne.

Beispiel: Ellenbogengelenk

Den Unterarm kann man beugen und strecken.

1.2.5 Zapfengelenk (einachsig)

Beim Zapfengelenk dreht sich die konvexe Gelenkfläche innerhalb eines Bandes, das die konkave Gelenkfläche zum Ring ergängt.

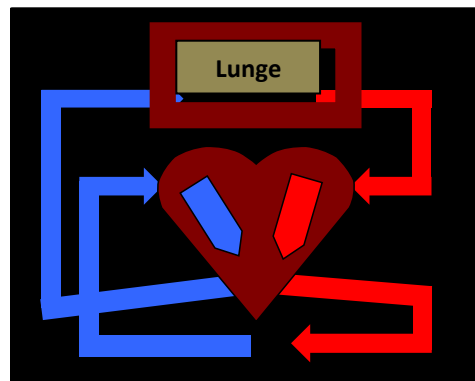
Beispiel das Gelenk zwischen Speiche und Elle:

Ein Gelenk besteht aus einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne, die zusammen passen. Sie sind mit Knorpel (Schutzschicht) überzogen, damit der Knochen nicht verletzt wird. Um das Gelenk herum befindet sich eine Gelenkkapsel - also sein Hohlraum - die mit Flüssigkeit gefüllt ist und die als Gleitmittel für die Gelenke dient.

Wichtig ist vor jeder Belastung die Mobilisierung der Gelenke wodurch die Knorpelflächen ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. Nicht mobilisierte Gelenke werden unter Belastung geschädigt (Arthrose).

1.3 Herz- Kreislaufsystem

Ansicht von vorne



Körperkreislauf

Sauerstoffreiches Blut kommt von der Lunge in den linken Herz-Vorhof und von dort in die linke Herzkammer. Von dort gelangt das Blut über die Hauptschlagader (Aorta) in den gesamten Körper und das Gehirn. Über Venen kommt sauerstoffarmes Blut wieder zurück zum Herz.

Lungenkreislauf

Sauerstoffarmes Blut kommt in den rechten Herz-Vorhof. Von dort geht es in die rechte Herzkammer und dann über die Lungenarterie zur Lunge. In der Lunge wird Kohlendioxid abgegeben und Sauerstoff aufgenommen.

2 Trainingslehre

Das Training ist ein planmäßiges und systematisches Einwirken, um eine Zustandsänderung (Optimierung, Stabilisierung ggf. auch eine Reduzierung) der sportlichen Leistungsfähigkeit (konditionell, technisch, taktisch oder psychisch) zu bewirken. Nicht zu verwechseln mit Üben, denn Üben ist die Automatisierung und Mechanisierung von Denk- und Bewegungsabläufen.

2.1 **Grundbegriffe der Trainingslehre**

Siehe auch Übersicht Kapitel 12 und 13

2.2 **Konditionelle Fähigkeiten**

2.2.1 **Ausdauer**

Definition:= Ermüdungswiderstandsfähigkeit

Gewählte Intensität möglichst lange aufrecht erhalten können.
Verluste an Intensität minimieren
Stabilisierung von Technik und Taktik
Bessere Regeneration
Ermöglicht Intensitätenwechsel

2.2.2 Schnelligkeit

Fähigkeit, unter ermüdungsfreien Bedingungen in maximal kurzer Zeit motorisch zu reagieren und/oder agieren

2.2.3 Kraft

2.2.3.1 Maximalkraft

die Kraft, die durch eine willkürliche Muskelkontraktion erreicht wird.

Isometrische Maximalkraft (statisch, haltend)

Konzentrische Maximalkraft positiv dynamisch, Widerstand überwindend

Exzentrische Maximalkraft negativ dynamisch, einem Widerstand nachgebend

Bestimmende Größe ist der Muskelquerschnitt, die Muskelfaserzusammensetzung und die willkürliche Aktivierungsfähigkeit zu entfalten.

2.2.3.2 Kraftausdauer

Fähigkeit einen Bewegungswiderstand andauernd oder wiederholt bewältigen zu können.

Unterscheidung in: STATISCH und DYNAMISCH

2.2.3.3 Schnellkraft

Explosivkraft wichtig bei mittleren Widerständen (z.B. beim Kugelstossen).

Startkraft wichtig bei geringeren Widerständen (< 20% isometrischer Maxkraft).

Reaktivkraft = Fähigkeit eine exzentrische Muskelaktion zur Verstärkung der konzentrischen Aktion zu nutzen.

2.3 Koordinative Fähigkeiten (Merksatz: DORfKRUG)

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken des zentralen Nervensystems, der Skelettmuskulatur und der Sinnesorgane innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs.

2.3.1 Differenzierungsfähigkeit

Feinabstimmung innerhalb von Teil- oder Gesamtbewegungen

2.3.2 Orientierungsfähigkeit

Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich auf ein bestimmtes Aktionsfeld (z.B. Spielfeld und / oder ein sich bewegendes Objekt (z.B. Ball)) einzustellen. Sie bestimmen die Veränderung einer Position (des Körpers) in Raum und Zeit. Raum und Zeitgefühl, kommt besonders beim rückwärts Laufen zum tragen, da man nicht ständig über die Schulter schaut, sondern naturgemäß nach vorne. Wo bin ich? Im Verhältnis zu Mitspielern, Gegner, im Raum, im Spielfeld, in der Gruppe, usw.

2.3.3 Rhythmisierungsfähigkeit

ist eine von außen vorgegebene oder im Bewegungsablauf enthaltene zeitlichdynamische Gliederung erfassen, speichern und motorisch umsetzen zu können.

2.3.4 Kopplungsfähigkeit

bedeutet Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch so aufeinander abzustimmen, dass eine zielgerichtete flüssige Gesamtbewegung entsteht. Wenn also viele einzelne Bewegungen perfekt aneinandergereiht werden, damit z. B. seitlicher Abdruck, Rückholphase und Aufsetzen der Inlineskates optimal abgestimmt mit Koordination der Armbewegungen und Schwerpunktverlagerung aneinander gereiht werden können.

2.3.5 Reaktionsfähigkeit

Stichwort: Schnelligkeit, d. h. auf vorausgehende Bewegungshandlungen oder verschiedene äußere Signale (optisch, akustisch oder taktil = durch Berührung) optimal schnell zweck- und aufgabenorientiert eine Bewegungshandlung einzuleiten und auszuführen. Beispiel: Startschuss oder Sturz eines vorausfahrenden Speedsaktors.

2.3.6 Umstellungsfähigkeit

Stichworte: Anpassung und Veränderung, um ein begonnenes Handlungsprogramm auf Grund von Situationsänderungen zweckmäßig anzupassen oder durch ein völlig neues Handlungsprogramm zu ersetzen. Beispiel: Umstellung von Angriff auf Verteidigung nach Ballverlust.

2.3.7 Gleichgewichtsfähigkeit

Gleichgewicht in (fast) allen Lagen zu halten oder es nach Verlust schnellstmöglich wieder herstellen. Beispiel: Inlineskater wird von eine Windboe erfasst oder Speedskater in einer Kurve angerempelt. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist mitentscheidend, ob er strauzelt oder weiterfahren kann.

2.4 Sportliches Training:

Belastungsnormative (Reize) sind maßgebend für die Dosierung der Trainingsbelastung.

2.4.1 Reizintensität

Stärke des einzelnen Belastungsreizes (z.B.: % Wert der Maximalkraft)

2.4.2 Reizdauer

Zeitdauer eines einzelnen Trainingsreizes (Wiederholungszahl)

2.4.3 Reizdichte

Zeit zwischen Belastung und Erholung (z.B.: Pausenzeiten)

2.4.4 Reizumfang

Anzahl der Trainingsreize in einer oder mehreren Trainingseinheiten (z.B.: Gesamtbelastungszeit)

2.4.5 Trainingshäufigkeit

Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche

2.4.6 Progressive Belastungssteigerung

Beim langfristigen Trainingsprozess sollte die Belastung in folgender Reihenfolge steigen:

- 1. Trainingshäufigkeit**
- 2. Trainingsumfang**
- 3. Verkürzung der Pausen**
- 4. Trainingsintensität**

2.5 Trainingsprinzipien

Prinzip der

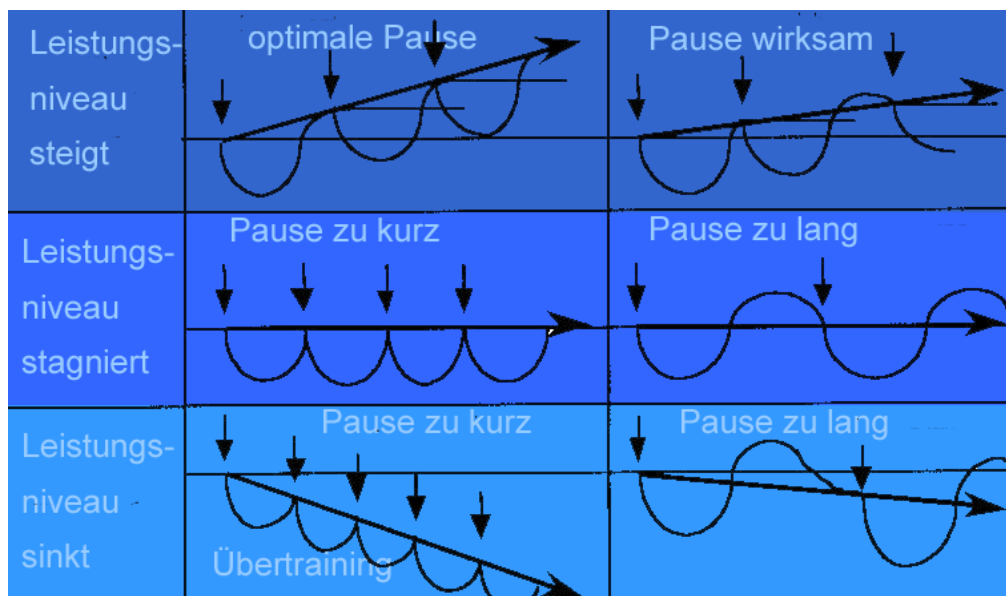
- wirksamen Belastung
- richtigen Belastungsfolge
- der Superkompensation
- der Progressiven Belastung
- der Variation
- der Dauerhaftigkeit
- der Periodisierung
- der Relation von Belastung und Erholung
- der individuellen, entwicklungsgemäßen Belastung
- des langfristigen Trainingsaufbaus

2.6 Superkompensation

Durch Training ermüdet der Körper, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Nach dem Training regeneriert der Körper über das Ausgangsniveau hinaus.

Ermüdung und Regeneration verlaufen bezogen auf Belastungsnormative und differenziert nach Körperpartien unterschiedlich. In der Trainingspraxis ist es nicht einfach, die optimale Relation von Belastung und Erholung zu finden.

Wenn man die Zeitintervalle von Belastung und Regeneration (Zeitabstände zwischen Trainings- und Regenerationsphasen) optimal setzt, führt das zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit, während zu kurze oder zu lange Zeitintervalle zu einer Verschlechterung führen.



Quelle: Daniel Zschätsch

3 Training mit Kindern und Jugendlichen

Für das altersgerechte Training soll folgende Übersicht einen Anhalt bieten. Die Planung der Trainingseinheiten und Übungsstunden muss in jedem Falle die unterschiedlichen Entwicklungsstufen berücksichtigen!

Nur so können Überforderungen vermieden und eine qualifizierte Förderung erreicht werden.

Alter	Phasen muskulärer Anpassung		Trainingsziele, Anpassungsbedingungen
6/7–9/10	Präventiv- und Aufbauphase	ca. 23% Muskelanteil schwache Haltemuskulatur geringes Testosteron biegsames Skelett gute Beweglichkeit	allgem. Muskelentwicklung Beginn der Schnellkrafttrainierbarkeit bedingt durch – intra- und intermuskuläre Koordination – Muskellängenadaptation – aerobe Kapazität
9/10–11/13		Ausgleichs- und	25–28% Muskelanteil geringes Testosteron noch schwaches Skelett muskuläre Dysbalancen noch gute Beweglichkeit
11/13–14/15	Stabilisierungsphase	ca. 30% Anteil ♀ 35% Anteil ♂ Androgen- und Östrogenausschüttung noch labiles Skelett eingeschränkte Beweglichkeit	verstärkter Beginn von Muskelaufbau- training durch eiweißanabole Wirkung Beginn von Maximalkrafttraining
15/16–18/19		Forcierungsphase	ca. 35% Anteil ♀ 44% Anteil ♂ Skelettstabilisierung Hypertrophiehöhepunkt eingeschränkte Beweglichkeit

Quelle: Lehrunterlagen NRIV

4 Biologische Grundlagen

4.1 MUSKULÄRE ENERGIEBEREITSTELLUNG

Muskularbeit setzt chemische Energie (ATP) in mechanische Energie und Wärme um.
Energieträger sind Nährstoffe (Kohlenhydrate und Fette).

Gespeichert sind:

Kohlenhydrate (Glykogen) in der Muskulatur
(Speicherform von Glukose =Traubenzucker)

Fette unter der Haut und um die Organe im Bauchraum.

4.1.1 Mechanismus der Energiebereitstellung:

Aerob und anaerob

4.1.1.1 aerobe (=oxidative) Energiebereitstellung:

Bildung von ATP unter Verbrauch von Sauerstoff.

Vollständige Verbrennung (= Oxidation) der Kohlehydrate und Fette

4.1.1.2 anaerobe Energiebereitstellung:

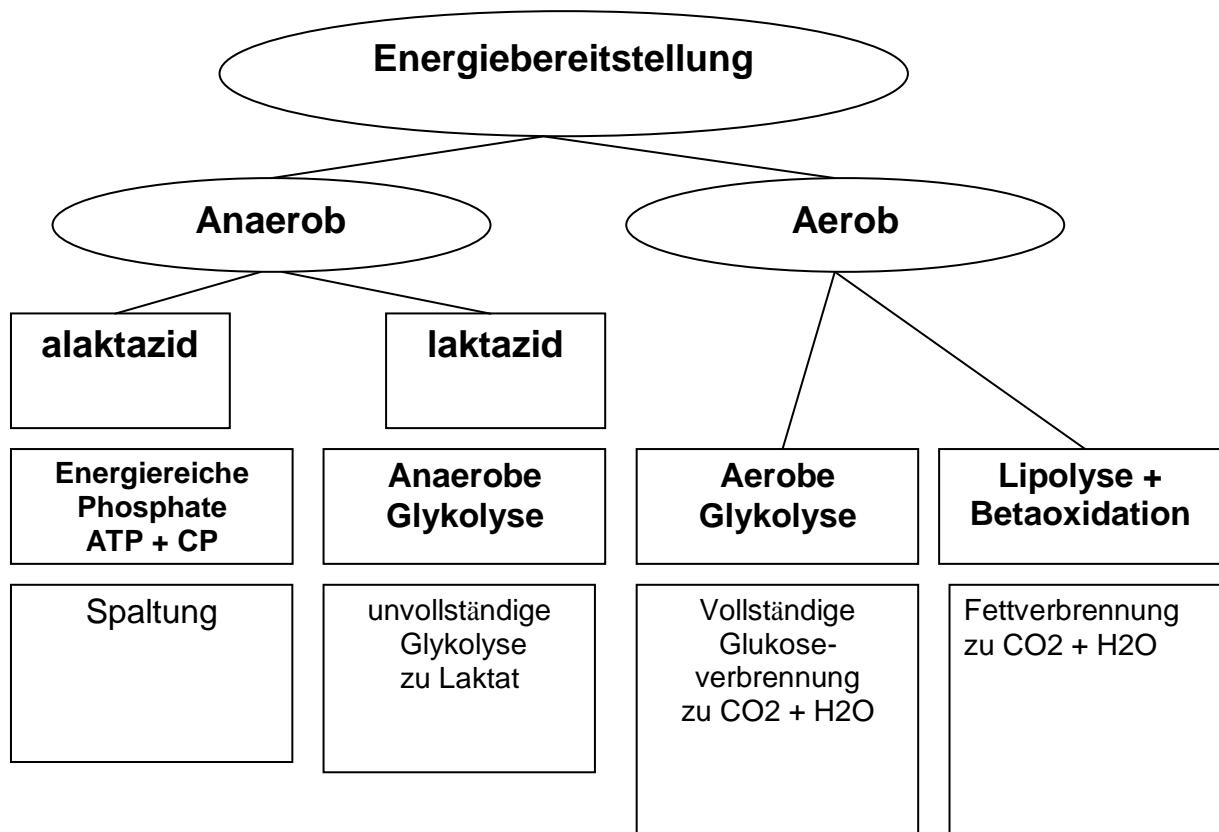
Bildung von ATP ohne Verbrauch von Sauerstoff.

Spaltung der gespeicherten energiereichen Phosphate ATP und Kreatinphosphat
anaerob-alaktazide Energiebereitstellung

unvollständiger Abbau von Glukose unter Bildung von Laktat ("Milchsäure")
anaerob-laktazide Energiebereitstellung

Primär bestimmt die Belastungsintensität und nicht die -dauer die entsprechende Energiebereitstellung.

Prinzipiell erfolgt die aerobe und anaerobe Energiebereitstellung nebeneinander mit fließenden Übergängen (nicht hintereinander) je nach Belastungsintensität.



4.1.2 Das Wichtigste

Bei Muskelarbeit wird chemische Energie (ATP) in mechanische Energie und Wärme umgewandelt.

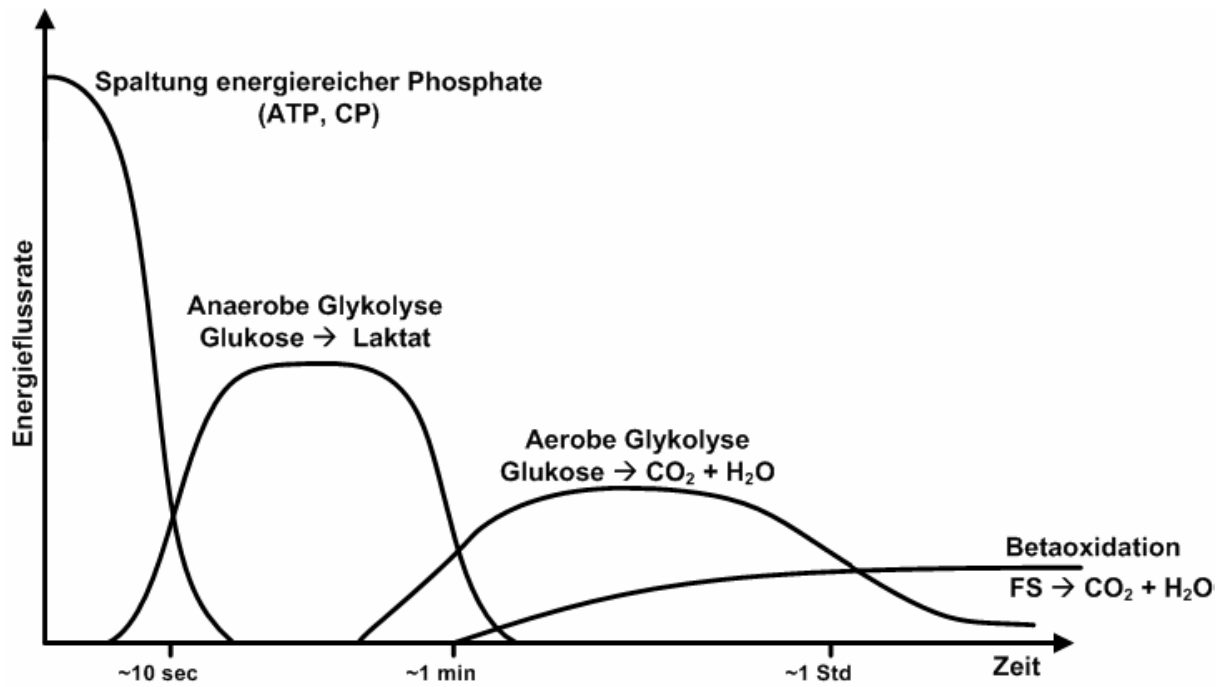
Je höher die Energieflussrate (ATP-Bildung pro Zeit), desto höher die Leistung.

Intensität und Dauer der maximal möglichen Leistung verhalten sich gegenläufig. Die Nährstoffe Kohlenhydrate und Fette sind unsere Energiespeicher, die je nach Intensität und Dauer der körperlichen Belastung auf unterschiedliche Art zur Energiegewinnung herangezogen werden.

Jede Sportart benötigt eine spezifische Energiebereitstellung, die mit dem Muskelfasertyp zusammenhängt.

Die Energiebereitstellung im Muskelstoffwechsel ist abhängig vom Trainingszustand und zum Teil auch von der Ernährung.

Je besser der Fettstoffwechsel trainiert ist, desto sparsamer kann die Muskulatur mit den wertvollen Glykogenreserven umgehen.



Quelle: Lehrunterlagen NRIV

5 Didaktik

5.1 *Motorisches Lernen*

Verbesserung von Bewegungs - koordinations
- handlungen
- fertigkeiten
- sautomatisierung

durch Übung, Training, Erfahrung und Wissenserweiterung.

5.2 *Neulernen – Festigen – Vertiefen*

5.2.1 **Grobform:**

erlernen neuer Bewegungsabläufe (noch fehlerhaft)

5.2.2 **Feinform:**

Verbesserung der Bewegung durch Wiederholungen (annähernd fehlerfrei)

5.2.3 **Feinstform:**

durch automatisieren Üben, trainieren. (Bewegung fehlerfrei)

5.3 *Prinzipien:*

Vom Leichten	zum Schweren
Vom Einfachen	zum Komplexen
Vom Bekannten	zum Unbekannten
Vom Wenigen	zum Vielen
Vom Risikoarmen	zum Risikoreichen
Vom Langsamen	zum Schnellen
Vom Bildhaften	zum Abstrakten

5.4 *Stundenorganisation*

5.4.1 **Einleitung**

Begrüßung, Stimmungsbarometer, Einstimmung auf das was kommt, Erwärmungsphase

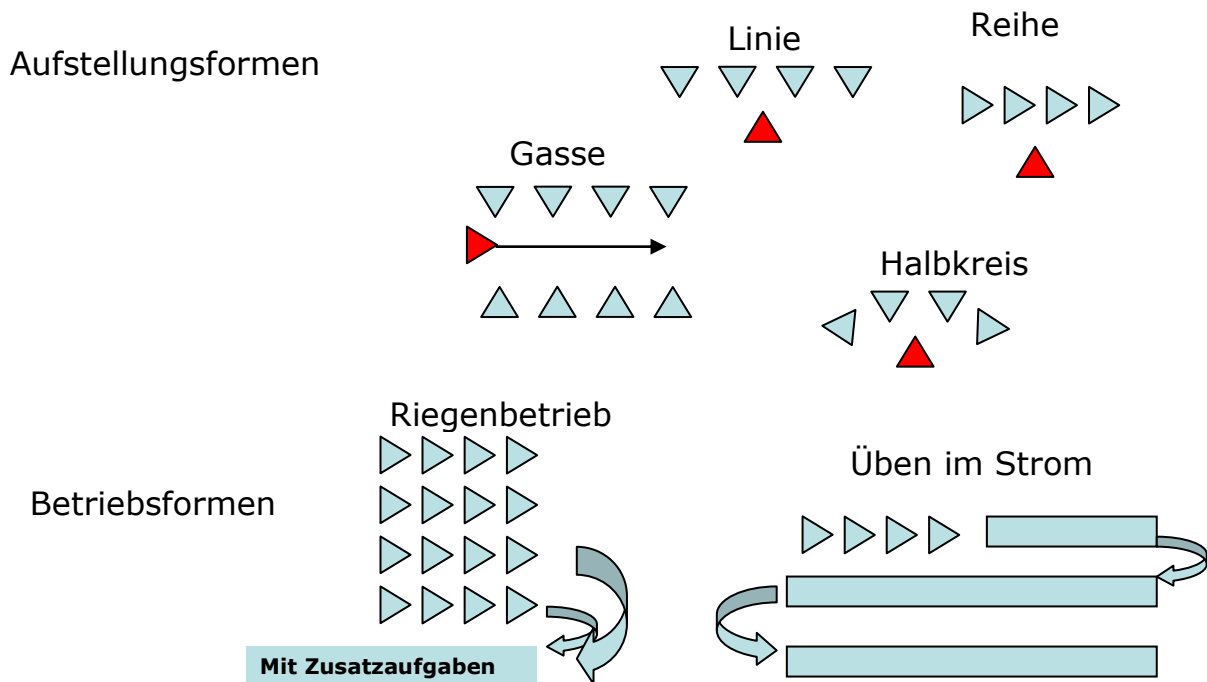
5.4.2 **Hauptteil**

Schwerpunkt, Trainieren der Ziele

5.4.3 **Schluss**

Spiele, cool down, d. h. Regeneration einleiten, Ausblick auf die nächste Stunde, Verabschiedung

5.5 Organisationsformen:



Quelle: Lehrunterlagen NRIV (Volker Schönberger)

5.6 Unterrichtsmethoden/Lehrmethoden

5.6.1 Ganzheitsmethode

Gesamter Vorgang wird gezeigt und dann auch insgesamt nachgemacht.

1. allgemeines Probieren der TN, Trainer beobachtet Fehler ohne diese anzusprechen.
2. Aufmerksamkeitssteuerung: Aus der Fehlerbeobachtung wählt der Trainer *EINEN* als Lehrziel und sorgt diesbezüglich für Rückmeldung (positiv oder negativ, durch das Ergebnis, durch andere TN oder durch den Trainer); dann den nächsten Aufmerksamkeitspunkt usw.

5.6.2 progressive Teilmethode

Wie bei der Ganzheitsmethode vorgeführt aber nach und nach, Schritt für Schritt erklärt.

5.6.3 zusammensetzende Teilmethode

Die einzelnen Abschnitte werden nacheinander gezeigt, geübt, verbessert.

5.6.4 Induktive und deduktive Methode

5.6.4.1 Die induktive Methode

Bei dieser Methode wird das eigenständige Üben des Lernenden in den Vordergrund gestellt. Den TN werden Hilfen angeboten. TN haben aber einen sehr großen Spielraum, um Erfahrungen zu sammeln.

Gefahr: falsche Bewegungsmuster werden gelernt. In Kombination mit anderen Methoden ist der Aspekt der Selbständigkeit und Eigenständigkeit wichtig.

5.6.4.2 Die deduktive Methode

Die TN erhalten Bewegungsanweisungen und –vorschriften, um schnell eine Bewegungsvorstellung zu vermitteln, die auch schneller in die Praxis umgesetzt werden kann. Die Methode lässt in der Reinform wenig Platz für Eigenständigkeit. In sportlichen Leistungsgruppen kann mit dieser Methode in kurzer Zeit ein optimales Ergebnis erreicht werden.

6 Materialkunde

6.1 Rollen

Je größer die Rolle ist, desto

- höher ist die Endgeschwindigkeit
- besser kann ich hohe Geschwindigkeiten halten
- höher ist die Laufruhe
- schlechter kann man beschleunigen
- schlechter kann man wenden

(Durometer [A]) Je härter die Rolle, desto

- geringer die Abnutzung
- geringer der Rollwiderstand / schneller
- besser die Haltbarkeit
- besser zum Sliden
- schlechter die Haftung
- schlechter die Dämpfung
- schlechter der Rebound
- weniger komfortabel

Empfohlene Rollengrößen (DRIV)

- | | | |
|-------------------|--------------------|---|
| ● bis 7 Jahre | Schüler C: | 76 mm |
| ● 8 bis 9 Jahre | Schüler B: | 80 mm |
| ● 10 bis 11Jahre | Schüler A: | 84 mm |
| ● 12 bis 13 Jahre | Jugend B und | |
| ● 16 bis 17 Jahre | Jugend Junioren A: | 90 mm bei 4er Schiene bei einer max. Schienenlänge v. 12,8 Zoll |

Fünf-Rollen-Schienen (mit 84er – Rollen) sind nicht mehr üblich. Je größer die Rollen umso stärker die Belastung für die Gelenke. DRIV empfiehlt deshalb für Kinder und Jugendliche keine 100er oder 110er – Rollen.

Auszug aus der internationalen Wettkampfordnung

Als Wettkampfgerät werden Inline-Rollschuhe (= Inline-Skates) benutzt. Dies sind Rollschuhe, bei denen die Rollen hintereinander angeordnet sind. Die technischen Daten richten sich nach dem internationalen (C. I. C.) Reglement (zur Zeit: maximaler Durchmesser je Rolle 110 mm, 4 bis 6 Rollen je Skate, maximale Länge je Skate 50 cm). Zusätzlich dürfen auch Skates mit nur 3 Rollen je Skate verwendet werden. Es sind auch Klapp-Inliner zugelassen. Für Inline-Skates sind nur bei Straßenwettbewerben ab 10.000 m Stopper zugelassen.

Es sind auch Rollschuhe mit zwei Paar hintereinander parallel angeordneten Rollen erlaubt (konventionelle Rollschuhe). Die Gestelle müssen fest an die Schuhe montiert sein. Die Achsen dürfen nicht über die Rollen herausragen. Für konventionelle Rollschuhe sind Stopper nicht zugelassen.

6.2 Kugellager

sind die Verbindung zwischen den Rollen und (meist 8 mm -) Achsen der Inlineskates. Größe 608 ist üblich. Kugellager mit der Bezeichnung 688 waren vom Außendurchmesser etwas kleiner und insgesamt leichter. Sie benötigten jedoch spezielle Rollen oder für die gebräuchlichen Rollen einen Adapter. Deshalb konnten sich nicht wirklich durchsetzen.

Die Bezeichnung ABEC bezieht sich auf die Toleranz der eingeschliffenen Kugeln, die im sogenannten Käfig rollen. Je höher die ABEC Kennzeichnung umso genauer sind die Kugeln eingeschliffen. Allgemein genügen ganz gewöhnliche Industriekugellager fürs Inlineskaten. Die Käfige sind abgedeckt mit Metall oder Plastik, damit das Eindringen von Staub, Nässe usw. verhindert wird.

Zum Reinigen wird zweckmäßigerweise nur eine Seite geöffnet. Die Reinigung kann z. B. mit Waschbenzin erfolgen. Wasser mit Spüli ist auch geeignet. Manche kochen die Kugellager in Wasser mit Spüli aus. Sofort nach der Reinigung müssen die Lager getrocknet und eingeölt oder gefettet werden. Trocknen mit einem Föhn geht am schnellsten. Die Reinigungsrückstände sind als Sondermüll zu entsorgen!

Öl macht Kugellager leichtläufiger. (Bitte aber nur EINEN Tropfen je Lager.) Fett ist Widerstandsfähiger gegen Eindringen von Verschmutzung, läuft aber anfangs etwas zäher.

Nach dem Reinigen kann eine Seite des Kugellagers offen bleiben. Das Kugellager wird mit der geschlossenen Seite nach außen und der offenen Seite nach innen eingesetzt. Als Abstandhalter zwischen den Kugellagern ist ein Spacer einzusetzen. Wichtig ist die richtige Länge dieses Abstandhalters auf hundertstel mm genau.

Keramik Kugellager sind sehr teuer, rosten nicht und müssen dennoch gepflegt werden.

6.3 Inlineskates

Fitness

Speed

Urban

Aggressiv

Hockey

Nordic Inline

6.4 Schutzausrüstung:

6.4.1 Helm

Der wichtigste Teil der Schutzausrüstung ist der Helm. Hier ist besonders auf die passende Größe zu achten.

Die höherwertigen Helme kann man am Kopfring anpassen.

Der Kinnriemen ist so einzustellen, dass das Dreieck unterhalb der Ohren abschließt und man soeben noch mit zwei Fingern zwischen Hals und Gurt durch greifen kann. Der Verschluss sollte fest sitzen, leicht einstellbar und leicht zu öffnen sein.

Für Speedskater sind leichte Helme mit guter Lüftung wichtig. Inmolding - Helme, bei denen die PVC-Außenschale fest mit dem Schaumstoff verbunden ist, haben eine größere Stabilität.

Manche Modelle verfügen über ein Fliegenetz im vorderen Bereich und/oder einen Sonnenschild.

6.4.2 Handschoner

Die Handschoner schützen beim nicht vermeidbaren Sturz von Abschürfungen und setzen die Aufprallenergie in ein Gleiten um. Wichtig ist, dass die Protektoren nur auf der Handinnenseite vorhanden sind. Die Stabilisierung der Handschoner auf der Hand- und Unterarmrückseite kann im ungünstigen Falle eine Sollbruchstelle an Elle und Speiche provozieren.

6.4.3 Ellenbogen und Knieschützer

können Abschürfungen und Knochenverletzungen vorbeugen. Wichtig ist der passende Sitz, der jedoch die Durchblutung nicht behindern darf. Manche dieser Schützer verfügen neben den Bändern über einen Strumpf, der ein Verrutschen beim Sturz verhindern hilft.

6.4.4 Sonnenbrille

Beim Inline- oder Speedskaten im Freien ist verhindert die Sonnenbrille den „Treffer“ von Insekten usw. im Auge. Auch preisgünstige Modelle bieten die Möglichkeit zum Tausch der Gläser, um sie den jeweiligen Beleuchtungsverhältnissen entsprechend einzusetzen.

6.4.5 Protektorenhosen

werden selten auch beim Speedskaten getragen und schützen insbesondere den Bereich am Oberschenkelhals und unteren Rücken.

6.4.6 Spezielle Schutzausrüstung

für Inline- oder Rollhockey sowie für Inline Alpin wird hier nicht betrachtet.

7 Sportrecht

Änderung der StVO zum 01.09.2009 – Inlineskater auf die Straße

In seiner Entscheidung vom 19.03.2002 (VI ZR 333/00) hatte der Bundesgerichtshof Inline-Skates als “ähnliche Fortbewegungsmittel” im Sinne des § 24 Abs. 1 StVO angesehen, so dass Skater wie Fußgänger zu behandeln waren und grundsätzlich den Gehweg zu benutzen und auf der Straße oder einem Radweg nichts zu suchen hatten (§ 25 StVO).

Der Bundesrat hat im April 2009 einer Gesetzesvorlage zugestimmt, nach der Inline-Skates in die StVO aufgenommen werden. Dazu wurden die §§ 24 und 31 der StVO neu gefasst.

§ 24 StVO – Besondere Fortbewegungsmittel – lautet ab dem 01.09.2009

(1) Schiebe- und Greifreifenrollstühle, Rodelschlitten, Kinderwagen, Roller, Kinderfahrräder, Inlineskates, Rollschuhe und ähnliche nicht motorbetriebene Fortbewegungsmittel sind nicht Fahrzeuge im Sinne dieser Verordnung. Für den Verkehr mit diesen Fortbewegungsmitteln gelten die Vorschriften für den Fußgängerverkehr entsprechend.

(2) Mit Krankenfahrstühlen oder mit anderen in Absatz 1 genannten Rollstühlen darf dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, gefahren werden, jedoch nur mit Schrittgeschwindigkeit.

§31 StVO – Sport und Spiel – in der alten Fassung lautete

Sport und Spiel auf der Fahrbahn und den Seitenstreifen ist nur auf den dafür zugelassenen Straßen erlaubt (Zusatzschilder hinter Zeichen 101 und 250).

in der neuen Fassung lautet § 31 StVO:

(1) Sport und Spiel auf der Fahrbahn, den Seitenstreifen und auf Radwegen sind nicht erlaubt. Satz 1 gilt nicht, soweit dies durch ein die zugelassene Sportart oder Spielart kennzeichnendes Zusatzzeichen angezeigt ist.

(2) Durch das Zusatzzeichen (Inline-Skater) wird das Inline-Skaten und Rollschuhfahren zugelassen. Das Zusatzzeichen kann auch allein angeordnet sein. Wer sich dort mit Inlineskates oder Rollschuhen fortbewegt, hat sich mit äußerster Vorsicht und unter besonderer Rücksichtnahme auf den übrigen Verkehr am rechten Rand in Fahrtrichtung zu bewegen und Fahrzeugen das Überholen zu ermöglichen.

Die Änderungen treten zum 01.09.09 in Kraft und ist natürlich auch mit Änderungen der Bußgeldkatalogverordnung verbunden.



8 Ernährung

(Quelle: www.sportunterricht.de)

Jedes Training braucht auch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung. Nahrungsstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sind erforderlich, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen und evtl. über das Ausgangsniveau hinausgehende Veränderungen zu bewirken. Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrung.

Die Vorgänge des Abbaus und der Umwandlung von Substraten aus Nahrungsmitteln und Sauerstoff in Energien, neue Körperzellen, Hormone und Enzyme nennt man Stoffwechsel. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einem Energie- und einem Baustoffwechsel. Aufgabe des ▶ Energiestoffwechsels ist es, die Energien bereitzustellen, die zur Erhaltung der Lebensfunktionen notwendig sind. Aufgabe des Baustoffwechsels ist dagegen der Aufbau neuer Körperzellen.

Substrate des Energiestoffwechsels sind primär Kohlenhydrate und Fette; Eiweiß ist für die Energiegewinnung von zweitrangiger Bedeutung. Nur wenn dem Organismus nicht ausreichend Kohlenhydrate und Fette zur Verfügung stehen, greift er zur Ergänzung auch auf Eiweißstoffe zurück. Substrate des Baustoffwechsels sind die Eiweiße (Proteine). Da sie z.T. nicht umgewandelt werden können, wie z. B. Kohlenhydrate in Fette oder Fette in Kohlenhydrate, sind sie nicht ersetzbare Stoffe.

8.1 Ausgewogene Ernährung

Für eine ausgewogene Ernährung schlägt der [Deutsche Olympische Sportbund](#) (DOSB-"Richtig Fit") folgendes vor:

8.2 Eiweiß

Eiweiß wird ernährungswissenschaftlich als Protein bezeichnet. Proteine bestehen aus Aminosäuren von denen der Mensch nur zwölf selbst bilden kann, die restlichen müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Proteine werden zum Aufbau neuer Zellsubstanzen benötigt. Proteinmangel führt zur Abwehrschwäche gegen Krankheitserreger und reduziert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Eine überhöhte Proteinzufuhr hat jedoch keine Vorteile. Maximal die Hälfte des täglichen Proteinbedarfs sollte mit tierischen Eiweißen gedeckt werden, der Rest sollte durch pflanzliche Kost beispielsweise Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Getreideprodukte aufgenommen werden.

8.3 Kohlenhydrate

Etwa die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollte durch Kohlenhydrate gedeckt werden. Eine überhöhte Kohlenhydratzufuhr wird vom Körper als Fett gelagert. Kohlenhydrate sind in Brot, Kartoffeln, Reis und Teigwaren enthalten. Aber auch in Obst, Gemüse und Salat.

8.4 Fett

Ganz ohne Fett kann der Mensch nicht leben, denn nur mit einer bestimmten Fettmenge können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Nahrungsfette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren. In Abhängigkeit von der Menge des gebundenen Wasserstoffs unterscheidet man gesättigte (maximale Anzahl von Wasserstoffatomen), einfach ungesättigte (zwei Wasserstoffatome weniger) und mehrfach ungesättigte (vier, sechs oder acht Wasserstoffatome weniger) Fettsäuren. Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper teilweise selbst bilden. Eine große Zahl der ungesättigten bzw. essentiellen Fettsäuren muss allerdings über die Nahrung zugeführt werden. Der tägliche Energiebedarf sollte jedoch nur zu 30 -35 Prozent (ca. 70-90g) durch Fett gedeckt werden. Eine überhöhte Fettzufuhr kann zu Übergewicht führen und stellt einen Risikofaktor für unterschiedliche

Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Weitere Informationen finden Sie unter der Begriffsdefinition Übergewicht.

8.5 Vitamine

Die wichtigsten fettlöslichen Vitamine sind A, D, E und K, die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine sind die der B-Gruppe und Vitamin C. In unterschiedlicher Verteilung kommen Vitamine in fast allen Nahrungsmitteln vor. Um Vitamine so weit wie möglich zu erhalten ist bei der Nahrungszubereitung eine schonende Behandlung erforderlich (z.B. Obst, Gemüse und Kräuter nie zu lange und nur kühl und dunkel lagern, Garzeiten so kurz wie möglich halten).

8.6 Mineralstoffe

Mineralstoffe werden zum reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen benötigt. Mineralstoffe, die nur in geringsten Mengen benötigt werden, nennt man Spurenelemente. Ein gesunder Körper wird mit Mineralstoffen (z.B. Calcium, Chlor, Magnesium) und Spurenelementen (z.B. Eisen, Jod, Zink) ausreichend versorgt, wenn abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrung zugeführt wird, die frisches Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch enthält.

8.7 Ballaststoffe

Als Ballaststoffe bezeichnet man alle Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht aufgespalten werden können. Für den Stoffwechsel sind sie von großer Bedeutung. In unterschiedlichen Mengen sind Ballaststoffe in allen Früchten, Gemüsearten, Getreidearten und Getreideprodukten enthalten. Im Durchschnitt nehmen wir mit normaler Kost täglich 15g Ballaststoffe zu uns. Durch frisches Obst und Gemüse sowie Brot aus groben Mehlsorten kann die Ballaststoffzufuhr erhöht werden. Ideal sind 40-50g Ballaststoffe täglich.

8.8 Zucker und Salz

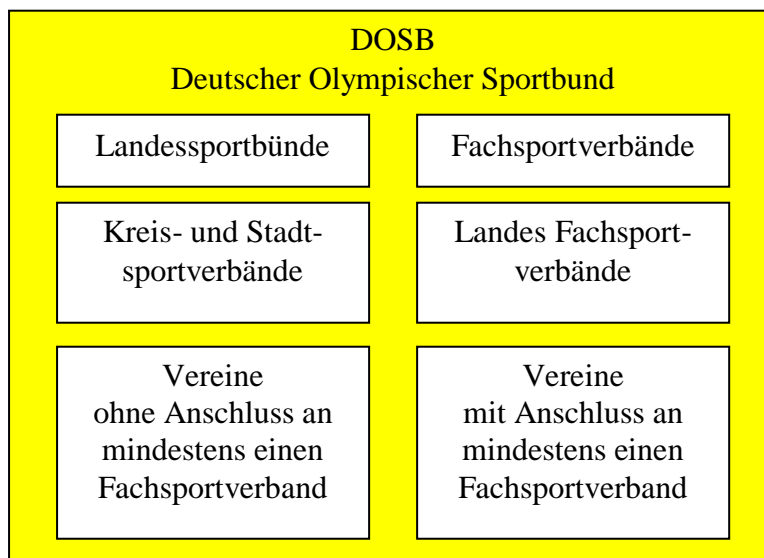
Zucker dient zwar als Energielieferant, kann aber keine anderen Nährstoffe mehr zuführen. Zucker bzw. Süßigkeiten sollten deshalb nur in Maßen verzehrt werden. Salz ist für den Menschen lebensnotwendig, da es den osmotischen Druck der Gewebeflüssigkeiten erhält und u.a. bei der Blutbildung benötigt wird. Ein Erwachsener benötigt täglich nicht mehr als 5g Salz. Da in vielen Nahrungsmitteln bereits Kochsalz enthalten ist, hat eine zusätzliche Kochsalzgabe meist nur geschmacksgebende Wirkung. Hier sollte verstärkt auf Kräuter und Gewürze zurückgegriffen werden.

8.9 Flüssigkeitszufuhr

Der erwachsene Mensch besteht zu 50 - 60 Prozent aus Wasser. Wasser löst die festen Bestandteile der Nahrung. Der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt etwa 2,5 Liter (bei Hitze oder starkem Schwitzen z.B. durch Sport ist der Bedarf erhöht), ca. 1 Liter wird mit der Nahrung zugeführt. Durch Mineralwasser, Tee und Kaffee wird dem Körper neben der Flüssigkeit keine Energie zugeführt. Bei Schwarztee und Kaffee ist jedoch zu beachten, dass das darin enthaltene Koffein dem Körper Wasser entzieht. Milch und Fruchtsäfte liefern Energie, wobei gesüßte Säfte und Limonaden sowie aromatisierte Milchezsätze meist sehr viele Kalorien beinhalten.

Merke: Es kommt darauf an, dem Körper mit dem RICHTIGEN und in dem Verbrauch angemessenen Mengen zur Verfügung zu stellen. (Willy)

9 Sportorganisation:



Wie ist Dein Verein organisiert?
Vorstand:
stellvertretender Vorstand:
Finanzen:
Schriftführer:
Frauenwart
Jugendwart:
Abteilungsleiter:

DRIV

Deutscher Rollsport- und Inlineverband e. V.



Präsident
Harro Strucksberg

Vizepräsident
Ulrich Brückner

Vizepräsident
Dr. Egbert Schulze

Schatzmeister
Hanspeter Friede

SK Rollkunstlauf

SK Rollhockey

SK
Inline Fitness &
Speedskating

SK
Inline-Skaterhockey

SK Inlinehockey

SK Skateboard, Inline
und Alpin

Deutsche Rollsport und
Inline Jugend

DRIV Landesverbände

Sparten (wie im DRIV) mit

Vorsitzender/Vorsitzendem
Stv. Vorsitzender/Vorsitzendem
Jugendwart
Beauftragter Sportlizenzen
Schiedsrichterwesen
Lehrbeauftragter
Beauftragter für Dopingprävention

LSB Vereine
mit einer
Abteilung Inlineskating

DRIV Vereine
Inlineskating

DRIV Landesverbände

- Schleswig Holstein
- Hamburg
- Bremen
- Niedersachsen
- Nordrhein Westfalen
- Mecklenburg Vorpommern
- Brandenburg
- Berlin
- Sachsen-Anhalt
- Thüringen
- Hessen
- Rheinland-Pfalz
- Saarland
- Baden
- Südbaden
- Württemberg
- Bayern

Quelle: www.driv.de

Hier findest Du auch die dazu gehörige Landkarte

10 Sportmedizinische Grundlagen, Handout von Daniel Zschätzsch

Knappe, übersichtliche und sehr hilfreiche Zusammenfassung der wesentlichen theoretischen Inhalte

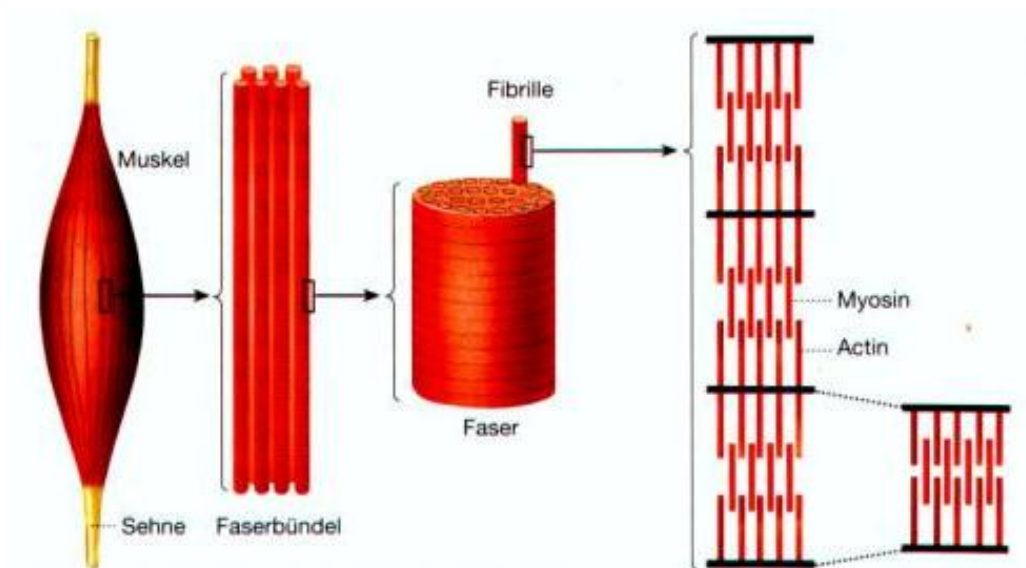
1. Knochen

- Stützgewebe des Körpers
- Blutbildung
- Ansatzstellen für Sehnen bzw. Muskulatur, Bänder und Verbindung über die Gelenke zu anderen Knochen

!!! Vorsicht vor Belastungsschäden bei Kindern !!!

2. Muskeln

- glatte Muskulatur
- Herzmuskulatur
- Skelettmuskulatur

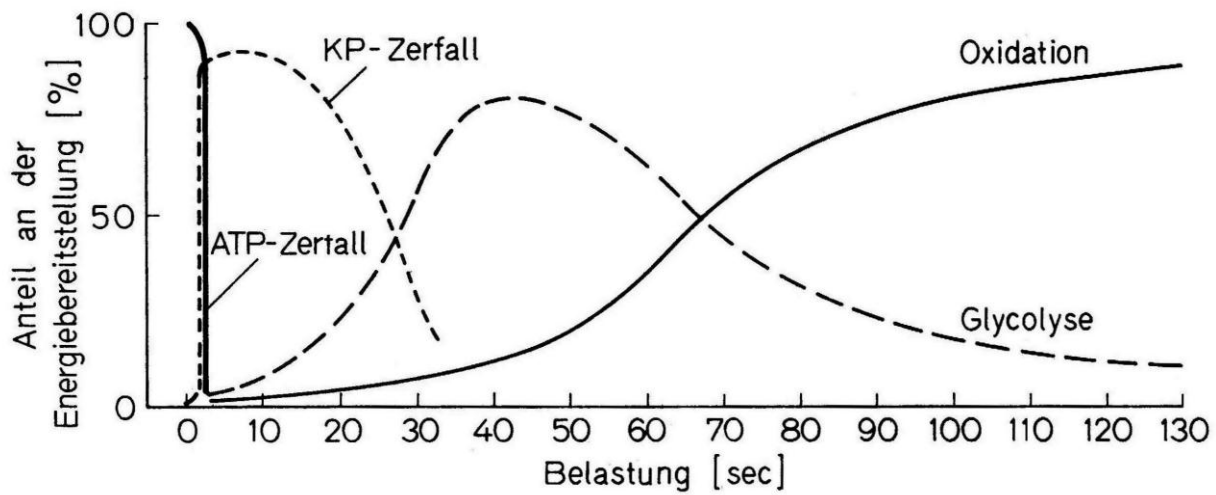


2.1 Muskelkontraktion der Skelettmuskulatur (Gleitfilamenttheorie)

1. Anlagerung von ATP
2. Myosinkopf löst sich (a)
3. $ATP \rightarrow ADP$
4. Brückenbindung (b)
5. ADP wird freigesetzt
6. Querruderschlag (c)
7. Anlagerung von ATP

3. Energiestoffwechsel

- Aerob
- Anaerob – alaktazider
- Anaerob – laktazider



4. Herz-Kreislauf-System

- Lungenkreislauf
- Körperkreislauf

4.1. Anpassungen des Herzens durch Training

- VO₂max steigt
- Ruhepuls sinkt
- H_{MV} steigt
- Verschiebung der aerob – anaeroben Schwelle nach rechts

11 Didaktik, Handout von Daniel Zschätzsch

1. Unterrichtsmethoden

- Ganzheitsmethode
- progressive Teilmethode
- zusammensetzende Teilmethode
- deduktive Methode
- induktive Methode

2. Führungsstile

- autoritär
- demokratisch / sozial-integrativ / partnerschaftlich
- laissez-faire

3. Kursplanung

Rahmenbedingungen – 5 W-Fragen

- Was? - Wann?
- Wer? - Wie?
- Wo?

4. Stundenorganisation

- Einleitung
- Hauptteil
- Schluss

5. Methodische Grundsätze

- vom Einfachen zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Groben zum Feinen

- Vom Wenigen zum Vielen
- Vom Risikoarmen zum Risikoreichen
- Vom Langsamen zum Schnellen
- Vom Bildhaften zum Abstrakten

6. Organisationsformen

Aufstellungsformen

- Gasse
- Linie
- Reihe
- Halbkreis

Betriebsformen

- Riegenbetrieb
- Üben im Strom

12 Trainingslehre, Handout von Daniel Zschätzsch

1. Motorische Fähigkeiten

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

1.1 Ausdauer

Belastungsmerkmale

- Reizdauer
- Reizintensität
- Reizdichte
- Reizumfang
- Trainingshäufigkeit

Trainingsmethoden

- Dauermethode
- Wiederholungsmethode
- Intervallmethode
- Wettkampfmethode

1.2 Kraft

- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer

1.3 Schnelligkeit

- Reaktionsschnelligkeit
- Bewegungsschnelligkeit

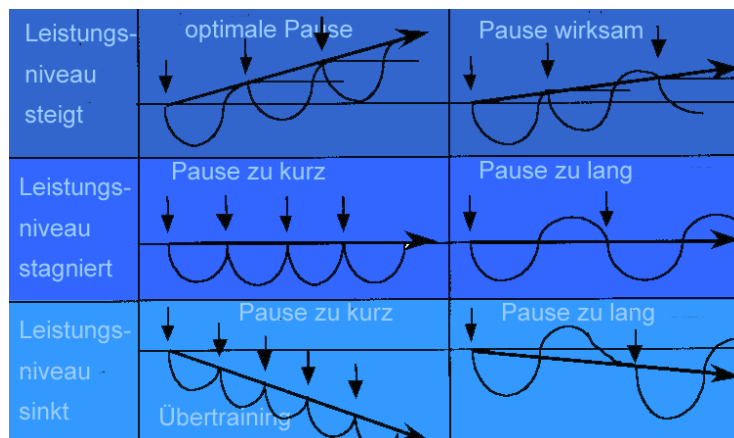
2. Koordinative Fähigkeiten

- Differenzierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

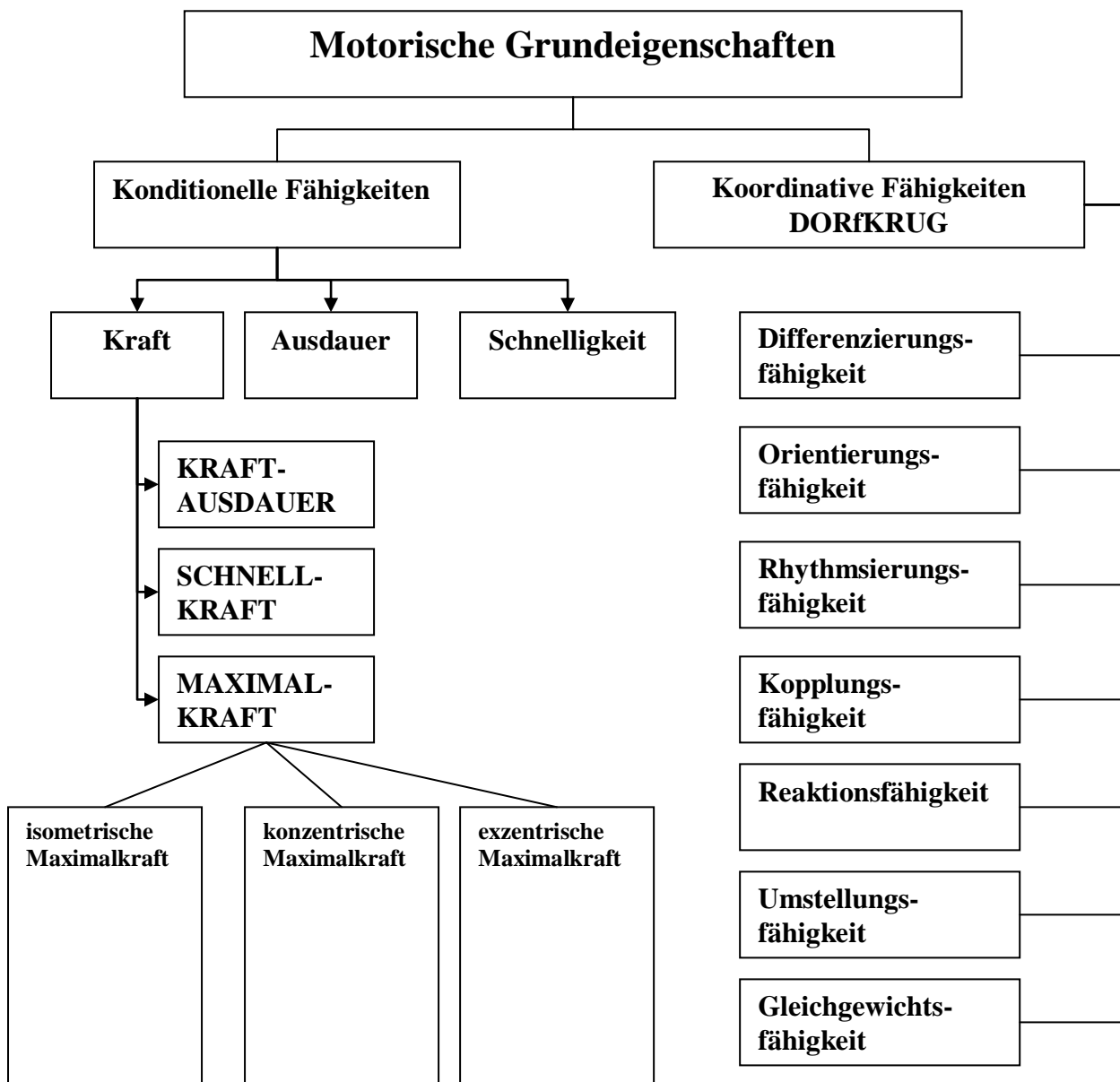
3. Langfristiger Leistungsaufbau

- Erkennen von Talenten
- Überwachtes Grundlagentraining
- Heranführen an das Hochleistungstraining
- Grundausbildung der notwendigen Fähigkeiten
- Überführen an das Leistungstraining

4. Trainingsprinzip Superkompensation



13 Übersicht zur Einführung Trainingslehre, Willy



14 Trainer – Profil

14.1 Definition der Trainer

Trainer ist die Person, die Einzelsportler oder eine Mannschaft strategisch, technisch und fitnessmäßig anleitet .

Quelle: wikipedia

Er steuert Trainings- und Wettkampfprozesse, um den/die Athleten, auf der Basis vereinbarter Teil- und Hauptziele, zu individuell besten Leistungen in verschiedenen Disziplinen zu führen.

Quelle: Trainer C –Lehrgang Darmstadt

14.2 Lizenzsystem im Deutschen Olympischen Sportbund

Drei Lizenzstufen mit unterschiedlichen Einsatzprofilen:

- C-Trainer/Fachübungsleiter 1. Lizenzstufe
 B-Trainer 2. Lizenzstufe
 A-Trainer 3. Lizenzstufe
- Leistungssport oder Breitensport (Breitensport max. Trainer B)

14.3 Erfolg

ist das Ergebnis von Verhaltens- und Ressourcen- änderungen, die auf die Zielrealisierung abgestimmt werden.

Kürzer: „Wer Ziele erreichen will, muss sein Verhalten darauf abstimmen.“

Quelle:Trainer C –Lehrgang Darmstadt

14.4 Aufgaben der Trainer (Trainerakademie Köln):

- Trainer tragen bei zur Persönlichkeitsentwicklung, führen und leiten an zur Selbständigkeit und achten auf Erhaltung und Stabilisierung der Gesundheit
- Trainieren und Wettkampfgestaltung
- Führen von Athleten und Teams
- Zielgerichtetes Agieren in den spezifischen Strukturen des Leistungssports
- Pädagogisch-Methodische Befähigung = Kernkompetenz
- Steuerung psychischer Prozesse der Sportler und Sportler-gruppen unterschiedlichen Geschlechts und Alters und Führung von Sportlern im Training und Wettkampf
- Konzipieren, Planen, Vorbereiten, Organisieren, Durchführen und Auswerten des Trainings Vorbereiten, Durchführen und Auswerten von Leistungs-überprüfungen und Wettkämpfen
- Talentsuche und Talentförderung auf der Grundlage der Rahmentrainingskonzeption des Verbandes für Kinder- und Jugendliche im Leistungssport
- Vorbereitung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lehrgängen und Trainingslagern
- Einflussnahme auf die Gesunderhaltung und Wiederherstellung der Sportler und die sportmedizinische Betreuung
- Zusammenarbeit mit Vorständen, Leitungen und Funktions-trägern
- Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaft und Beteiligung an der Übungsleiter- und Traineraus- und Weiterbildung des Spitzen- und Landesverbandes
- Zusammenarbeit mit den Medien und deren Vertretern

14.5 Der Trainer (Trainerlehrgang Darmstadt):

- Beherrscht die Trainingslehre
- Konzentriert sich auf das Wesentlichste
- Bemüht sich um ständige Weiterbildung
- Diskutiert mit Trainerkollegen
- Ist kein Wissenschaftsfanatiker
- Bevorzugt die Einfachheit des Trainingsprozesses
- Verfügt über emotionale Intelligenz: Soziales Bewusstsein:
 - Empathie: Einfühlungsvermögen, sich in die Gefühle und Sichtweisen des Athleten hineinversetzen und so verstehen.
 - Seine Sorgen ernst nehmen und Konflikte erkennen.
- **Selbstreflexion:**
 - Eigene Gefühle verstehen und deren
 - Auswirkungen auf das zu erwartende Ergebnis beurteilen.
- **Selbstmanagement:**
 - Selbstkontrolle, destruktive Gefühle beherrschen,
 - Gewissenhaftigkeit, Anpassungsfähigkeit.
- **Merksätze:**
 - Sympathie: Athleten mögen Trainer, die sie mögen.
 - Autorität: Experte, Vorbild, Führungseigenschaften
 - Glaubwürdigkeit: Übereinstimmung Reden-Handeln
 - Wer kein Ziel hat, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders landet!
 - Wer das Hauptziel präzise kennt, 3 Arten von Zielsetzung:
- **Negativ:**
 - Ich kann nicht; ich schaffe es nicht!
 - Zu euphorisch: ohne Realität
- **Positiv:**
 - Der Sportler ist realistisch unter Berücksichtigung verfügbarer Ressourcen
 - und findet auch die Zwischenziele!
 - Er hat die Bereitschaft zu einem gewissen Verhalten
 - Positiv sind positive Anreize.
 - Motivation ist wie ein Feuer
 - und wird bestimmt durch das eigene Wollen.
 - Die Identifikation mit den Zielen wird beeinflusst durch innere Werte
 - und ist nur wirksam, wenn sie von innen kommt d. h. nicht fremd bestimmt wird.
- **Motivation ist nicht Motivierung**
 - Motivierung = Fremdsteuerung.
 - Fehlen die äußeren Anreize, erlischt der Antrieb.
- **Verlierer**
 - Möglich, aber zu schwierig
 - Sieht überall Probleme
 - Hat ein Problem
 - Lässt geschehen
- **Sieger**
 - Schwierig, aber möglich
 - Sucht nach Lösungen
 - Hat ein Programm
 - Wird aktiv

- Hat Sorgen über Unvorhersehbares
 - Klagt: „Das war nicht mein Fehler!“
 - Macht Versprechungen
- Erwartet, dass es interessant werden könnte
 - Akzeptiert Fehler und lernt aus Fehlern
 - Gibt Zusagen

Willy Ruygh:

Trainer müssen nicht alles können aber die Athleten immer wieder begeistern und qualifiziert, auf faire Weise unterstützen, um die definierten und individuell möglichen Ziele zu erreichen.

Ein guter Trainer:

- weckt das „selbst Wollen“ der Sportler,
- stärkt sie in der Verfolgung vereinbarter Ziele und
- fördert ihre positive Persönlichkeit.
- Er entfacht und schürt das Feuer der Begeisterung,
- vermittelt und fördert aufs Ziel gerichtete Fähigkeiten,
- ohne Aspekte der Fairness und Gesundheit zu vernachlässigen.
- verliert den aktuellen Zustand und die Entwicklung seiner Sportler nach **Körper, Seele und Geist sowie Sozialisation** nie aus den Augen.
- erreicht „seine“ Ziele zusammen mit den Aktiven.

Regelkreis für die Arbeit der Trainer



15 Planung von Übungs-/Trainingseinheiten, Willy

Merke:

Jede Übungs-/Trainingseinheit muss ein konkret formuliertes Ziel erreichen wollen, sonst ist es verschwendete Zeit.

Das Hauptziel jeder Ü/T-Einheit wird über Teilziele erreicht.

Planung ist sowohl für Stunden- als auch für Saisonziele erforderlich. Es sind also die einzelnen Ü/T-Einheiten und die mittel und langfristigen Trainingsreihen zu planen.

Was sollen die TN am Ende der Stunde können? Was will ich am Ende eines Kurses oder zum Ende der Saison erreicht haben?

Beispiele:

Am Ende der Stunde sollen die TN:

- Auf den Inlineskates von vorwärts auf rückwärts umsteigen und umspringen können
- verschiedene Bremstechniken (Heelstopp, L-Stopp und Pflugstopp) beherrschen
- die Eieruhr vorwärts mit Wechsel Innen- Aussenkante beherrschen
- die Halbe Eieruhr wechselseitig können
- ...

Am Ende des Kurses sollen die TN

- Weiter motiviert sein zur Förderung und Stabilisierung ihres Herz-/Kreislaufsystems
- Genug Fitness und Technik für die Leistungsprüfung zum Erwerb des Sportabzeichens erworben haben
- Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer durch Erwerb des Skateabzeichens Stufe ... nachweisen können
- Technik und Taktik beherrschen sowie genug Kondition haben, um beim Berlin-Marathon unter 1:40 ins Ziel zu kommen
- Eine Platzierung unter den ersten Drei bei den Europameisterschaften erreichen

Einleitung (20 – 30 % der gesamten Ü/T-Einheit)

(Mentale und körperliche Vorbereitung, Mobilisation und Aktivierung)

Begrüßung, Befinden/Stimmung der TN wahrnehmen, Erfahrungen der vorangegangenen Ü/T-Einheit erfragen. Thema und Ziel bekanntgeben. Motivation!

Aufwärmen, mobilisieren und aktivieren zielgerichtet auf den Hauptteil. Kleine Spiele. Simulation von Bewegungsabläufen, die später auf Inlineskates erlernt, geübt werden. Funktionsgymnastik.

Hauptteil (50 – 60 % der Gesamtzeit)

Übungsformen für Kondition, Koordination, Technik, Taktik, neue Bewegungsformen. Insbesondere für Kinder versprechen Spielformen mehr Erfolg als formal strukturierte Bewegungsaufgaben und Bewegungsanweisungen. Kontrolle, ob das Ziel erreicht ist!

Schluss / Ausklang (20 – 30 % der Gesamtzeit)

Cool down

Kleine Spiele, Abschlussgymnastik, Abwärmen und Entspannen, Reflexion, Vorfreude aufs nächste Mal wecken.

Übungs-/Trainingsziele gliedern sich in:

- "**Übergeordnete Ziele** (Grobziele) auf oberster Entscheidungsebene sind z. B. Fitness, Gesundheit oder im Rahmen des Leistungssports die Platzierung unter den ersten drei bei den nächsten Meisterschaften.
- **Teilziele** (Feinziele) auf mittlerer Ebene sind meist konkrete Angaben im Rahmen der Komponenten der sportlichen Leistung, wie z. B. Verbesserung der Kondition oder der Lauftechnik auf Geraden oder in Kurven.
- **Zielfaktoren** (Feinstziele) auf unterster Entscheidungsebene sind direkt ins Training übertragbar (operationalisierbar). Meist handelt es sich um Konditionselemente, Formen der Bewegungstechnik oder um bestimmte Taktikvarianten. Verbesserung der Maximalkraft oder Kraftausdauer, dem Gleichgewicht oder Varianten beim Positionswechsel in Gruppen)

Hilfreich sind immer die W-Fragen

Was (will ich erreichen, was sollen die TN erreichen, will mein „Auftraggeber“)?

Wer (nimmt teil, hat die Verantwortung)?

Wie (komme ich zum Ziel)?

Was (steht zur Verfügung: Ausrüstung, Bodenbeschaffenheit, (un)geschützter Raum, Material, Zeit.)?

Wann (findet die Stunde statt – Tageszeit, Jahreszeit, Witterung, Fortschritt im Gesamtzyklus)?

Wozu (dient das Vorhaben)?

Welche (Interessen werden verfolgt oder warum mache ich das eigentlich)?

Lernen

wird allgemein definiert als dauerhafte Veränderung des Verhaltens, des Wissens, der Einstellungen sowie der Fähigkeiten und Fertigkeiten ...

Motorisches Lernen / Bewegungslernen

Im Sport beschäftigen wir uns konkret mit dem Erlernen von Einzelbewegungen bzw. Bewegungsabläufen (motorisches Lernen).

Der **Trainer sollte über entsprechende Grundkenntnisse verfügen**, um seine Übungsstunden planen und effektiv gestalten zu können. Er soll Ziele formulieren und erreichen sowie Fehlentwicklungen vermeiden. Dabei Vermittlung von Einzelbewegungen und komplexen Bewegungsfolgen.

Phasen beim Bewegungslernen:

- Erwerb der **Grobkoordination** (Bewegung wird in den Grundzügen nachvollzogen)
- Entwicklung der **Feinkoordination** (detailgetreue Bewegung)
- Stabilisierung der Feinkoordination bzw. **Feinstkoordination** und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit, z.B. im Wettkampf oder unter Stress (auch unter ungünstigen Bedingungen bzw. mit Störungen oder Erschwernissen bleibt die Feinkoordination erhalten)

Methoden:

- Ganzheitsmethode (komplexe Formen werden insgesamt vermittelt, Spielformen, Bewegungsaufgaben)
- Teillernmethode (analytisch-synthetisch, Erlernen von Teilbewegungen, Phasenmodelle)
- konzentrisches Vorgehen (Technik zunächst nur in der Grobform erlernen, dann in verschiedenen Richtungen erweitern, z.B. Kombinationen)
- Perfektionieren einer Technik (Feinform, Feinstform)

Grundsätze:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen (Zusammengesetzten)
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vormachen – erklären – nachmachen – üben oder

- Erklären – vormachen – nachmachen – korrigieren – wiederholen – korrigieren – wiederholen ... - perfektionieren

Differenzierung nach:

- Voraussetzungen nach Alter, Geschlecht, konditionellen Fähigkeiten, technischem Vermögen ...
- Motivation
- Zielen
- (Differenzierung anhand der W-Fragen: Wer, was, welche Voraussetzungen, warum, wozu, wie, wo, wann,)

Organisationsformen (Stellung, Blick, Sprache des Trainers zur Gruppe):

- Aufstellung (traditionell)
- Reihe (hintereinander)
- Linie (nebeneinander)
- Gruppen
- Doppelreihe (Wechsel möglich)
- Kreis
- Halbkreis
- Im Strom üben
- An Stationen
- Partnerweise
- Verteilt im Raum (zufällig)

Hilfsmittel:

- Matten und andere Geräte (Kasten, Pylonen, Stäbe, Seile...)
- Rahmenbedingungen verändern (Asphalt, Kopfsteinpflaster, nasse Straße ...)
- Linien auf dem Boden
- Partner, Gruppe
- Spiegel
- ...

Fehlerkorrektur:

- Korrektur positiv ausdrücken („Das war schon eine erkennbare Verbesserung. An der Stelle .. sind noch Leistungspotentiale erkennbar.“)
- Jeweils nur einen Fehler ansprechen (nicht mehrere gleichzeitig)
- Vorrangig Hauptbewegungen (Grobform) beachten
- Zeit lassen (je nach Art des Fehlers sofort, oder Tage und Wochen) aber
- Gravierende Fehler frühzeitig (vor Verinnerlichung falscher Bewegungen) korrigieren
- Individuell verbessern oder ganze Gruppe ansprechen
- Hilfestellungen geben, (eigene) Kontrollmöglichkeiten aufzeigen
- Ermuntern, motivieren, Fortschritte (auch kleine) anerkennen

© Willy Ruygh

Beispiele:

Allgemeines Ablaufschema zum Techniktraining:

1. Aufwärmen ohne Skates
2. Koordination/Kraft ohne Skates (mit oder ohne Parcours)
3. Erstes Spiel
4. Technikübungen mit einem bestimmten Thema und Unterthema

5. Abhängig von Thema, Anwendung des Erlernten im Skate-Parcours
6. Abschlusspiel
7. Cool down durch Stretching

Themen:

- Drehen
- Balance/Koordination
- Abdruck
- Bremsen
- Übersetzen überfahren?/ Kurventechnik
- Start / Sprint
- Wettkampf
- Gewichtsverlagerung
- Kanten
- Spezielle, schwere und lustige Übungen

Themen, die zusammen gehören:

- Gewichtsverlagerung und Kanten
- Kurventechnik und Kanten
- Start / Sprint und Wettkampf
- Gewichtsverlagerung und Abdruck

Spiele:

- Hüttchen klauen in alle Varianten, mit und ohne Schläger
- Tuch klauen / Schwänzchen fangen
- Der Hai und die Fische
- Zehnerball von der Linie
- Der Eisbär und die Walrosse
- Sprintspiel, die Schwächeren gegen die Stärkeren
- Steh und Geh (Knieschoner an) (kommt gut an bei Kinder, nicht so geeignet mit erwachsenen)
- Schwarzer Mann
- Kennenlernspiel
- Hundehütte
- Paar- oder Kettenfangen
- Zweifelderball (zwei Teams, Abwerfen mit Bällen) Variante mit Volleyballfeld - Wer getroffen wird, läuft zwei Runden rückwärts (mehrere Werfer)

16 Aus der Praxis für die Praxis, Willy

Inlineskating-Übungen für Anfängerkurse

**© Willy Ruygh, Vorsitzender Emsland-Inline e. V. und
Sylvia Ordowski, Vorsitzende Sportkommission Inline Fitness Speed**

Stand: Februar 2012

Vorwort:

Diese Handreichung bietet Instruktoern, Übungsleitern und Trainern sowie Sportlehrkräften eine Sammlung von Inlineskating-Übungen, die sich in Anfänger-Kursen bewährt haben.

Wir danken Daniel Pütter und Volker Schönberger, die das Skript Korrektur gelesen haben.

Vorschläge für eine wirkungsvolle, spezielle Inlineskating - Funktionsgymnastik mit Imitationsübungen sollen den hier dargestellten Ausführungen folgen.

16.1 Kurse für Inlineskating-Anfänger:

16.2

Grundlagen

In Kursen für Anfänger sind Verletzungsrisiken durch Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten beim Inlineskaten wie folgt vorzubeugen:

- Verständnis schaffen und richtiges Anlegen geeigneter Schutzausrüstung, insbesondere des Helms
- sicherer Stand
- sicheres Rollen auf der Geraden und in Kurven
- üben auf der Ebene und auf Quer- bzw. Längsgefälle
- Übungen anfangs auf glattem, später auch auf grobem und holprigem Belag
- vorausschauendes Fahren und verkehrssicheres Verhalten
- verschiedene Bremstechniken und Reagieren bzw. Ausweichen bei plötzlich auftretenden Hindernissen
- Bewältigung von Treppen und Hindernissen
- individuell richtig dosierte Belastung, die weder zu geringe noch zu hohe Forderungen an Können und Kondition der Sporttreibenden stellt.

Auf keinen Fall sollen Kursteilnehmer mit Sturz- oder Fallübungen konfrontiert werden!

Der Sturz beim Inlineskaten ist - anders als bei bestimmten Kampfsportarten, wie beispielsweise Judo - nicht die Normalität sondern ein Unfall. Anfängern darf durch die Unart von Fallübungen nicht ein falscher Eindruck vom Wesen des Inlinesport vermittelt werden. Viele vornehmlich ältere, potentiell am Inlinesport interessierte Personen wagen sich nicht an diesen Sport heran, weil sie Angst vor dem Fallen haben.

Zudem fallen Ungeübte meist nach rückwärts und das kann ohne Verletzungsrisiko nicht geübt werden. Aus der Bewegung erfolgen Stürze - wenn sie durch technische und körperliche Fähigkeiten absolut nicht vermeidbar sind - nur sehr selten so, wie es geübt werden könnte.

Vorrangiges Ziel von Inlineskating - Kursen sollte sein:

- **Fähigkeiten zur Sicherheit auf den Rollen vermitteln,**
- **Unfälle vermeiden,**
- **die Freude an diesem Sport zu fördern.**

Entwicklung der motorischen und konditionellen Fähigkeiten zum Inlineskaten beispielsweise mit folgenden Übungen:

- **Grundposition:** Gewichtsverlagerung auf das Standbein (ohne Inlineskates):
 - Das freie Bein wird leicht nach hinten angehoben
 - Knie bleiben nahe beieinander und sind deutlich gebeugt (Knie und Fußspitze sind senkrecht übereinander),
 - Oberkörper möglichst aufrecht und stabilisiert (Hüfte gleicht nur aus = natürliche Haltung),
 - locker bleiben, nicht verkrampfen,
 - Arme sind angewinkelt nach vorne gerichtet (Haltung wie beim Rollerfahren) oder die Hände sind am Oberschenkel oder der Hüfte.
- Richtiges Anlegen der Inlineskate Schutzausrüstung!

- **Grundposition:** Gewichtsverlagerung auf *einen* Inlineskate
 - Körperschwerpunkt über dem Inlineskate
 - Knie nach vorne schieben, deutliche Beugung
 - Oberkörper stabilisiert und natürliche Haltung,
 - locker nicht verkrampft,
 - Arme sind angewinkelt nach vorne gerichtet (Haltung wie beim Rollerfahren) oder die Hände sind am Oberschenkel oder der Hüfte.
 - Schulter parallel zur Hüfte
- Erste Schritte auf den Skates - ohne zu rollen auf Rasen, Matten u. ä.
- Übergang vom Stand ins Rollen - ggf. zunächst mit Hilfestellung
 - V-Stellung, Fersen zusammen, Fußspitzen im 90 Grad Winkel, auf der Rollenaußenkante gehen ohne zu rollen
 - V-Stellung mit spitzerem Winkel, sonst wie oben:
Gewicht wechselseitig verlagern und aus dem Gehen ins Rollen kommen
 - Roll-Phase verlängern, bevor wieder der neue Fuß aufgesetzt wird
- Rollen auf der Geraden,
- beidbeiniges Rollen mit leichter Schrittstellung und wechselnder Schrittstellung
- Sanduhr / Eieruhr
 - In der Ausgangsposition stehen beide Inlineskates senkrecht, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zum Ausgleich leicht nach vorne geneigt. Mit angedeuteten X-Beinen rollen die Skates auf der Innenkante nach außen (leichte Grätsche) bis zum Scheitelpunkt (Ei-Mitte). Dort die ersten Rollen wieder zur Körpermitte wenden und die Skates auf der Innenkante (nicht ganz) zusammen führen. Achtung: die ersten Rollen dürfen nicht zusammen stoßen sondern rollen parallel mit etwa einer Handbreit Abstand nebeneinander bis die nächste Sanduhr / Eieruhr folgt.
 - Variante: Wechsel Innenkante – Außenkante ... in der Vorwärtsfahrt wird bis zur „Ei-Mitte“ über die Rollen-Außenkante von der Körpermitte nach außen gerollt, um dann bei der 2. Ei- Hälfte über die Rollen - Innenkante die Füße wieder zur Körpermitte zu bringen.
- halbe Sanduhr
 - Auf einer Seite steht das Standbein senkrecht oder ein wenig auf der Außenkante
 - auf der anderen Seite fährt (das bewegte Bein) auf der Innenkante nach außen und zurück wie oben
 - Die erste Rolle beider Inlineskates sollte nach vorne möglichst parallel bleiben
 - Variante: wie oben, jedoch beim Abdrücken gleitet der bewegte Inlineskate im Wechsel von der Außenkante auf die Innenkante und zurück..
- halbe Sanduhr wechselseitig
 - wie vorher
 - zusätzlich wechseln Standbein und Antriebsbein.
- Rollen auf *einem* Inlineskate
 - Körperschwerpunkt über *einem* Inlineskate (der freie Fuß gibt den Antrieb),
 - Knie nach vorne schieben, deutliche Beugung
 - Oberkörper stabilisiert und natürliche Haltung,
 - locker nicht verkrampft,
 - Arme sind angewinkelt nach vorne gerichtet (Haltung wie beim Rollerfahren) oder die Hände sind am Oberschenkel oder der Hüfte oder sie pendeln diagonal mit.

Bremstechniken:

- (A) Bremsen mit Stopperbremse (Heelstopp)

- (A) Bremsen mit Rasenstopp (in der Halle über Teppichfliesen) – stabiler Stand in Schrittstellung und ausrollen lassen
- (F) Bremsen mit Pflugstopp
- (F) L-Stopp
- (F) Abschwingen bei Bergab-Fahrten

Weitere Fahrtechniken:

- Rollen durch weite Kurven, später engere Kurven. Dabei ist der Innenskate immer auf der Aussenkante!
- Überwinden von Hindernissen, Bürgersteigen, Treppen, Bahnschienen, Kopfsteinpflaster, wechselnder Belag, Kabel, Steinchen
- Ausweichen
- Materialkunde zum Kauf und zur Pflege der Inlineskates, Rollen, Kugellager, Spacer und Bremsen.
- Theorie des Fallens (keine praktischen Übungen!) und ein gezieltes Absetzen des Knies auf dem Protektor und damit Bremsen; beachten bei einem Sturz, dass die Gelenke gebeugt bleiben, damit sich die Protektoren nicht verschieben

für fortgeschrittenere Kursteilnehmer

- Umsteigen auf Rückwärts und zurück (zunächst mit Hilfestellung)
- Umdrehen über die erste Rolle auf Rückwärts und zurück
- Rückwärts rollen (Sanduhr und Wechselschritten)
- Umspringen auf rückwärts und zurück (zunächst mit Hilfestellung)

16.3 Breitensportler

Nach Vermittlung der Grundkenntnisse und -fertigkeiten des Inlineskatens werden fortgeschrittene Techniken geübt, die durch effektive Fahrtechniken die Freude an diesem Sport steigern können.

Dabei stehen folgende Ziele für die Breitensportler im Vordergrund:

- Herz- Kreislaufsystem und Immunsystem stärken
- Psychisches Wohlbefinden fördern
- Körpergefühl und Körperhaltung verbessern und Dysbalancen ausgleichen
- Stressabbau
- Fettstoffwechsel trainieren
- Geistige Fitness fördern und Demenzerkrankungen vorbeugen
- Gelenke schonend belasten
- Soziale Kompetenz und Wahrnehmung fördern
- Freude an der Bewegung durch lockeres Dahingleiten.

16.4 Praxis

16.5 Grundposition (ohne Inlineskates)

Ziel: Körperschwerpunkt (KSP) und Körpergewicht über dem Fuß bzw. dem Standbein beim Einbeinstand

Beschreibung:

- Füße parallel (mit einer Fußbreite Abstand zwischen den Skates) unter dem Körper positionieren (zwischen den Schultern)
- Knie deutlich gebeugt,
- Oberkörper möglichst aufrecht, natürliche Haltung

- Arme in Vorhalte mit gebeugten Ellbogen oder Hände an den Oberschenkeln oder der Hüfte

Varianten:

- Stand auf einem Bein,
- wechselseitig rechts, links

16.6 Grundposition(mit Inlineskates)

Ziel: Körperschwerpunkt und Körpergewicht über dem Inlineskate des Standbeines

Beschreibung:

- Füße parallel (mit einer Fußbreite Abstand zwischen den Skates) unter dem Körper positionieren (zwischen den Schultern)
- Knie deutlich gebeugt,
- Oberkörper möglichst aufrecht, natürliche Haltung
- Arme in Vorhalte mit gebeugten Ellbogen oder Hände an den Oberschenkeln oder der Hüfte

Besonderheiten: stehen, nicht rollen!

Varianten:

- Gewicht rechts, links verlagern

Material: Für Anfänger zunächst auf Rasen oder Matten

16.7 Roller fahren (rollern auf einem Bein)

Ziel: Körperschwerpunkt über *einem* Inlineskate, Gleichgewicht schulen, auf einem Bein fahren/rollen

1. Übung (zunächst ohne zu rollen als Vorübung) Ausgangsposition

- Inlineskate an beiden Füßen
- Knie deutlich beugen
(Knie sind so weit gebeugt, dass man Knie und erste Rolle mit einer senkrechten Linie verbinden kann)
- Oberkörper möglichst aufrecht, Hüfte ist nur zum Ausgleich gebeugt
- Arme angewinkelt nach vorne. Arm - Haltung wie beim Roller fahren.
- über das freie Bein (mit allen vier Rollen!) anschieben zum „Stand auf *einem* Inlineskate“
- Körpergewicht mit KSP ist auf *einen* Inlineskate verlagert,
- Versuchen, das Gleichgewicht zu halten, zunächst ohne zu rollen - dann Gleitphase

Achtung:

- Knie bleiben deutlich gebeugt, nicht aufrichten!
- Körpergewicht auf *einem* Inlineskate
- Nicht mit den Armen „rudern“
- Mehrmals wiederholen

2. Übung: Roller fahren mit einem Inlineskate und einem Turnschuh

- Ausgangsposition
- Das Bein über dem Inlineskate ist so deutlich gebeugt, dass das Turnschuh-Bein flach auf dem Boden stehen kann
- Turnschuh-Bein gibt den Antrieb, setzt über die Hacke auf und rollt über die Spitze ab
- Gleitphase

Achtung: **keine hoch-/tief-Bewegung** auf dem Skate!

- Knie bleibt so gebeugt, dass das Turnschuh-Bein immer über die Hacke aufsetzen und komplett bis zur Fußspitze abrollen kann
- KSP auf dem Inlineskate (eher vorne)
- Nicht mit den Armen „rudern“
Arme angewinkelt nach vorne. Arm - Haltung wie beim Roller fahren.

Dadurch ist der KSP leichter über dem Inlineskate zu halten.
Oder Hände an die Oberschenkel bzw. Hüfte.

- Mehrmals wiederholen

Vorsicht:

- Beim Abbremsen benötigt die Übung besondere Aufmerksamkeit, da durch den Turnschuh evtl. eine höhere Bremswirkung zustande kommt, als vermutet! Hier kann es auch zur Rotation durch abruptes Abbremsen kommen.

Varianten:

- Geradeaus
- Oval (mit Kurve)
- Richtungswechsel
 - Kurve auf dem kurveninneren Inlineskate durchrollern (rechts herum auf dem rechten Inliner und links herum auf dem linken Inlineskate)

Material: Stab als „Lenkstange zum Roller fahren“

Spiel:

- Im Rollern mit dem freien Bein den Namen oder Zahlen in die Luft schreiben
- Fangen:
Der Fänger tickt einen anderen Teilnehmer, der als neuer Fänger ruft: „Ich bin´s!“ und dieser nun seinerseits einen Mitspieler anzuticken versucht.

16.8 V-Schritt (Außenkantenposition)

Ziel: Vom Stand zum Gleiten kommen.

1. Übung: Gehen

- Grundposition einnehmen,
- Füße in V-Stellung und auf der Außenkante
 - Fersen zusammen, Fußspitzen auseinander, ca. 90°-Winkel
- vorwärts gehen, dabei V-Stellung beim Aufsetzen eines Fußes beibehalten

Besonderheiten: gehen, nicht rollen!

Variationen:

- langsames Gehen
- schnelles Gehen
- Pinguinlauf
- mit „lauten Schritten“... wie ein Elefant
- mit „leisen Schritten“... wie eine Katze

2. Übung: Übergang vom Gehen ins Rollen:

- Grundposition!
- Winkel der V-Stellung verringern („V“ wird spitzer)
- Gewicht wechselseitig auf rechten oder linken Inlineskate verlagern und entlasteten Skate neu aufsetzen und leicht ins Rollen kommen

Variationen:

- Vor dem Aufsetzen klackern die Fersen zusammen
- Rollphase verlängern

16.9 Rollen auf beiden Inlineskates

Ziel: Körperschwerpunkt über den Inlineskates, Gefühl fürs Rollen entwickeln

Beschreibung:

- Füße parallel und eine Fußbreite Abstand zwischen den Skates lassen,
- Knie mit Abstand, sie berühren sich nicht
- Knie deutlich gebeugt,

- Oberkörper möglichst aufrecht, natürliche Haltung
- Arme in Vorhalte mit gebeugten Ellbogen oder an den Oberschenkeln oder an der Hüfte
- A schiebt B (mit einer Hand in Gürtelhöhe)

Variante:

- A fasst ein Seil mit beiden Händen und lässt sich von B ziehen
- Anlauf nehmen, rollen und Tennisball einklemmen zwischen:
 - Oberschenkel,
 - nächstes Mal Knie,
 - danach zwischen den Knöcheln (bei Fitnessskates ist der Drehpunkt des Schaftes die Stelle, an der der Ball platziert wird)

Material: Seil, Tennisball

16.10 Eieruhr vorwärts

Ziel: Einsatz der Innen- und Außenkanten

- Grundposition
- V-Stellung auf der Außenkante,
- Skates nach außen raus rollen lassen bis zur Hälfte des „Ei-Ovals“ und dann mit den Skates auf die Innenkante kippen und über den Muskeleinsatz Skates zusammenziehen, um das Ei-Oval zu vervollständigen
- wieder in die V-Stellung rollen und den Bewegungsablauf wiederholen

16.11 Eieruhr vorwärts II

Ziel: Einsatz Außenkante, Innenkante

Beschreibung:

- jeweils zwei flache Hütchen
 - 2 Hütchen unmittelbar nebeneinander,
 - Mit ca. 2 m Abstand zu den ersten Hütchen zwei weitere Hütchen stellen, die ca. 15 cm Abstand zueinander haben. Danach Aufbau fortlaufend wiederholen!
- Anlauf nehmen,
- Grundposition
- beide Skates umfahren parallel die nebeneinander liegenden Hütchen (auf der Innenkante)
- beide Skates fahren durch die mit Abstand gelegten Hütchen (auf der Außenkante)
- auf gebeugte Knie achten

Varianten:

- Abstand zwischen den Hütchen weiter/enger
- Den Abstand von 2m zwischen den Hütchen verlängern/verkürzen
- Auf den parallel geführten Außenkanten eine längere Strecke auf einer Linie rollen
 - Dabei die Inlineskates möglichst nahe zusammen
 - O-Beine!
- Auf den parallel geführten Außenkanten durch einen „Kanal“ rollen
 - „Kanal“ durch Seile in Längsrichtung oder Hütchen vorgeben
 - O-Beine!

Material: mindestens 20 Hütchen

16.12 Kantenwechsel

Ziel: Einsatz der Innenkanten und der Außenkanten in extremer Variante und damit weg vom Gefühl, dass man von den Skates dirigiert wird!

Beschreibung:

- Anlaufen mit V-Schritt
- Inlineskates nach außen rollen lassen und dabei jeden Fuß auf die Innenkante der Rollen stellen (breite Grätsche)
- In möglichst breiter Grätsche rollen die Inlineskates parallel. Übung auf langer Geraden ausführen
- Variante 1: Aus der obigen Position Skates wieder in die Normalstellung zusammen rollen lassen
- Variante 2: wie Variante 1 und dann Skates eng zusammen führen, dass beide Skates auf den Außenkanten der Rollen rollen, ohne dass sich die Rollen berühren

Spielform:

- Unterschiedlich breite Hindernisse sind gegrätscht zu „über“-fahren

Material: Hütchen, Bänke, kleine Kasten, Deckel vom großen Kasten, ...

- Auf den parallel geführten Außenkanten eine längere Strecke auf einer Linie rollen
 - Dabei die Inlineskates möglichst nahe zusammen halten
 - O-Beine!
- Auf den parallel geführten Außenkanten durch einen „Kanal“ rollen
 - „Kanal“ durch Seile in Längsrichtung oder Hütchen vorgeben
 - O-Beine!

16.13 Halbe Eieruhr

Ziel: Abdruckübung einbeinig. Der Vortrieb erfolgt durch den wechselnden Kanteneinsatz

Beschreibung:

- Grundposition
- KSP über z. B. linken Inlineskate; Rollen stehen senkrecht oder leicht auf der Außenkante
 - rechter Inlineskate gleitet auf der Außenkante nach außen (halbe V-Stellung)
 - linker Inlineskate rollt die ganze Strecke gerade aus und Körpergewicht ist komplett auf dem linken Skate
 - rechter Inlineskate zieht über die Innenkantenstellung und Muskeleinsatz wieder zum Standbein hin bis er senkrecht oder leicht auf der Außenkante steht
 - Vorgang mehrmals wiederholen und gleichmäßigen Rhythmus finden

Variante:

- Seitenwechsel (rechter Inlineskate wird mit vollem Körpergewicht belastet)
- Ständiger Wechsel zwischen Stand- und Antriebsbein im gleichmäßigen Wechsel

Material: Hütchen oder Pylonen

16.14 Schrittwechsel

Ziel: Vorübung für den Heelstopp und zum Kurven fahren

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- Grundposition,
- Füße stehen parallel unter dem Körper (ca. eine Fußbreite Abstand zwischen den Skates)
- beide Inlineskates bleiben auf dem Boden
- abwechselnd einen Inlineskate in Schrittposition vorschieben, für die Kurvenübung den äußeren Skate nach hinten ziehen. Das ist besser, damit das Gewicht auf dem vorderen Skate bleibt.

Varianten:

- Hütchen aus festem Material (nicht biegsam und nicht überfahrbar) im Aktionsraum verteilen und mit vorgeschobenen Fuß anstupsen

Fortgeschrittene Technik:

- Slalom durch Hütchen fahren und

- den dem Hütchen nahen Inlineskate nach vorne bringen
- vorderer Skate auf der Aussenkante, hinterer Skate auf der Innenkante

Material: Hütchen, Pylonen oder halbierte Tennisbälle

16.15 Einbein-Gleiten

Ziel: Gleichgewicht und KSP über einem Inlineskate

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- Grundposition:
- ab der ersten Markierung auf einem Bein fahren, bei der nächsten Markierung das Bein wechseln, usw.
- der andere Inlineskate darf auf der ersten Rolle mitrollen

Variation:

- Abstand der Markierungen variieren

Achtung:

- Knie des Gleitbeins bleibt gebeugt, darf nicht gestreckt werden
- Inlineskate rollt senkrecht oder leicht auf der Außenkante (keinesfalls auf der Innenkante!)

Material: Markierungen (Linien in der Halle), Hütchen, Pylonen,

16.16 Einbein-Gleiten für Fortgeschrittene

Ziel: Gleichgewicht mit KSP über einem Inlineskate

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- Grundposition,
- Fahren entlang einer Linie,
- Heben des rechten Inlineskates über Hindernisse (Hütchen, Pylonen, halbe Tennisbälle ...)

Varianten:

- Komplette Linie auf einem Inlineskate
- Nächstes Mal auf dem anderen Inlineskate
- abwechselnd rechts / links
- Hindernisse, je nach Können, flache oder höhere Gegenstände

Material: Linie am Boden, Hütchen, Matten, Pylonen, kleine Kästen, Bank, Stab

16.17 Vorübungen Heelstopp

Ziel: Vorbereitung zum Erlernen einer Bremstechnik (mit dem mitgelieferten Bremsklotz)

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- Grundposition: Knie gebeugt, Ellbogen angewinkelt nach vorne,
- Schulter parallel zur Hüfte,
- Gewicht auf ein Bein verlagern, anderen Fuß eine Schuhlänge nach vorn schieben,
- Füße abwechselnd nach vorn schieben
- dabei Gewicht auf jeweils auf dem hinteren Bein

später:

- den Inlineskate *ohne* Bremse ankippen,
- Zehen Richtung Knie hochziehen, damit sich die Skatespitze vom Boden abhebt
- Körpergewicht ist komplett auf dem Standbein
- Fußspitzen sind beide in Fahrtrichtung nach vorne ausgerichtet
- Übungen ab „ankippen“ mit Bremsfuß wiederholen

- Gewicht vorsichtig auf die Bremse verlagern (Bremsklotz nur leicht über den Boden schleifen lassen)

16.18 Heelstopp

Ziel: Vermitteln einer Bremstechnik.

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- Grundposition
- Bremsfuß eine Schuhlänge nach vorn schieben,
- KSP auf dem hinteren Skate
- Bremskate Fuß ankippen, Zehen Richtung Knie ziehen
- Gewicht auf die Bremse verlagern
- Richtung des Bremsfußes ggf. korrigieren
- **Achtung:**
 - Schulter in Fahrt-/Bremsrichtung parallel zur Hüfte halten (Hilfsmittel Stock oder Gymnastikstab als „Lenkstange“)
 - Bremsklotz so aufsetzen, dass er mindestens auf Höhe der Fußspitze des Standbeines zum Einsatz kommt; niemals in einer Kurvenfahrt bremsen!

Variationen:

- ab Markierung bremsen
- paarweise bremsen (Pferd und Reiter; über ein Seil bremsst der Reiter sein Pferd aus)
- Spiel: Opa liest die Zeitung

Material: Markierung, Seil

16.19 Bremsen unter erschwerten Bedingungen

Ziel: Bergab bremsen oder Hilfestellung für Inlineskater, die nicht bremsen können.

Beschreibung:

- B schiebt A (eine Hand an den Rücken kurz über dem Becken am unteren Rücken)
- Auf ein Signal rollt B und A muss durch Heelstopp beide zum Stehen bringen

Varianten:

- B schiebt während des Bremsens weiter
- A hat ein „Pferdegessirr“ (Seil) um den Bauch und zieht B. B hält die Zügel mit beiden Händen und versucht das „Pferd“ zu bremsen bis zum Stand.
- Fortgeschrittene können die L-Bremse oder den Pflugstopp anwenden

Achtung:

- Keine ruckartigen Bewegungen!

Material: Seil

16.20 Spiel: „Opa liest die Zeitung“

Ziel: Schnelles Anwenden einer vorgegebenen Bremstechnik.

Beschreibung:

- Die zu übende Bremstechnik wird angesagt
- Spielleiter (Opa) steht am gegenüber liegenden Hallen-Ende,
- wendet sein Gesicht zur Wand und ruft: „Opa liest die Zeitung“.
- Auf dieses Kommando rollen alle TN los.
- Opa ruft: „Opa legt die Zeitung weg“ (hebt eine Hand) und wendet sich den TN zu, die sofort anhalten müssen.
- Wen Opa noch rollen sieht, muss auf die Ausgangsposition zurück.
- Wer schafft es, Opa zu erreichen?

16.21 Spiel: „Rote Ampel“

Ziel: Bremsen.

Beschreibung:

- Anlauf nehmen,
- ab Markierung auf möglichst kurzer Strecke anhalten

Varianten:

- auf Zuruf/Pfiff/Signal stoppen
- verschiedene Bremstechniken werden vorgegeben

Material: Markierung, Schiedsrichterpfeife, Rassel, Klatsche

16.22 Spiel: „Fangen“

Ziel: Richtungswechsel, Bremsen, Kurven fahren

Beschreibung:

- Fänger steht an einem Ende des Hallen-/Spielfeldes
- Mitspieler am gegenüberliegenden Spielfeld-Ende
- Auf ein Signal versuchen sie das gegenüberliegende Spielfeld-Ende zu erreichen
- Der Fänger rollt entgegen und versucht, so viele wie möglich anzuticken
- Die „Gefangenen“ werden in der nächsten Runde auch zu Fängern
- Das Spiel wird solange wiederholt bis nur noch eine Person als nicht Gefangener übrig bleibt
- Dieser ist beim nächsten Spiel der „Start-Fänger“

Varianten:

- Fänger darf sich nur auf der Mittellinie bewegen
- Fänger darf auf einer (durch Hütchen dargestellten) Brücke fangen wobei die Mitspieler nur über diese Brücke auf die andere Seite wechseln dürfen
- Jäger und Mitspieler rollen auf dem gesamten Spielfeld
 - Jäger erhält einen Softball und wirft die Mitspieler ab
 - Der „Abgeschossene“ wird zum Jäger
 - Bei größeren Gruppen zwei Jäger
- Die Fangspiele in eine kreative Geschichte zu verpacken, macht es nicht nur für Kinder interessanter. Zum Beispiel:
 - Gagamehl macht Jagd auf Schlümpfe
 - Zöllner jagen Schmuggler
 - Kobolde wollen über die Brücke, um im dem Land der Elfen Pilze zu sammeln
 - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt (nur moralische)

16.23 Spiel: „Auffahrunfall vermeiden“

Ziel: Bremsen unter erschwerten Bedingungen, Reaktionsschnelligkeit und kontrolliertes Bremsen

Beschreibung:

- Bis zu fünf TN fahren in der Reihe hintereinander, ohne sich zu berühren.
- Unvermittelt bremst der Vorderste und die anderen müssen versuchen, den Auffahrunfall zu vermeiden
- Anschließend geht Position 1 nach hinten
- Wiederholen bis alle (mindestens) einmal Position 1 inne halten.

Varianten:

- Verschiedene Bremstechniken,
- der Vordere verändert die Fahrtrichtung und bremst erst nach dem Richtungswechsel.

16.24 Spiel: „Reise nach Jerusalem“

Ziel: Reaktionsfähigkeit fördern, Bremsen üben

Beschreibung:

- (Gymnastik)Reifen liegen über die gesamte Spielfläche auf dem Boden verteilt
- Ein Reifen weniger, als Teilnehmer anwesend sind
- Spielleiter spielt Musik und gibt Anweisungen, wie zu rollen ist,
- Alle TN fahren in der angesagten Weise
 - Vorwärts, rückwärts, tiefe Position, in Gruppen, ...
- Mit Stopp der Musik versuchen alle, einen Reifen zu erreichen und stellen sich mit beiden Inlineskates hinein
- Wer keinen Reifen ergattert, scheidet aus
- Nach jeder Runde wird ein Reifen entfernt
- Wer bleibt unter den letzten drei TN?

Variante 1:

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Teamfähigkeit

- Reifen sind auf dem Boden der Spielfläche verteilt
- TN fahren in vorgegebener Weise zwischen den Reifen
- Spielleiter ruft eine Zahl
- TN versuchen, sich so schnell wie möglich der Zahl entsprechend mit einem Inlineskate in einem Reifen zu versammeln
- Wiederholung mit unterschiedlichen Zahlen

Variante 2

Ziel: Merkfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Bremsen

- Für jeden TN liegt ein Reifen auf dem Boden der Spielfläche verteilt
- TN treten je in einen Reifen (Position 1 merken)
- Spielleiter gibt eine Fahrweise vor
- TN rollen zwischen den Reifen
- Spielleiter ruft: „Position 2“
- TN stellen sich ein einen anderen Reifen (als Position 2 merken)
- Je nach Zumutbarkeit bis zu sechs Positionen
- Dann: Spielleiter ruft wieder, z. B. Position 1 und die TN treten wieder in den Reifen in den sie sich zur angegebenen Position merken sollten

16.25 Spiel „Der Hai kommt“

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Beschleunigung, Bremsen

Beschreibung:

- Der „Hai schwimmt“ in seinem Becken (ca. 2 – 3 m Durchmesser)
- Die „Fische schwimmen“ in einer Richtung um das Haifischbecken
- Spielleiter ruft: „Der Hai kommt!“
- Die Fische flüchten über eine Linie auf der jenseitigen Hallen-/Spielfeldseite ins rettende Becken, in das der Hai nicht kommen darf
- Wer vom Hai davor „gebissen“ (angetickt) wird, ist in der nächsten Runde auch ein Hai
- Wiederholung bis nur ein oder drei TN übrig sind

Variante:

- Hinter der rettenden Linie ist eine zweite Linie (ca. 3 m) oder Wand, die von den Fischen nicht überfahren/berührt werden darf, weil sie sonst „auf dem Trockenen landen“.

Ziel: Beschleunigen und Bremsen.

16.26 Spiel: „Jahreszeiten“

Ziel: Verbessern der Sicherheit auf den Inlineskates, Antritt, Richtungswechsel, Bremsen

Beschreibung:

- Jede Ecke der Sporthalle/des Spielfelds erhält den Namen einer Jahreszeit
- Der Spielleiter ruft ein Ereignis, das in einer Jahreszeit stattfindet.

Zum Beispiel:

- Winter: „Weihnachten, Schneemann bauen, Schlitten fahren, Halbjahres Zeugnisse, ...“
- Frühling: „Ostern, Ostereier suchen, Kirschblüte, Mandelblüte, ...“
- Sommer: „Sommerferien, Schulzeugnisse, Getreideernte, Freibad, ...“
- Herbst: „Herbstferien, Erntedankfest, St. Martin, Nebelschwaden, Maisernte, ...“
- Manche Dinge lassen sich mehreren Jahreszeiten zuordnen:
 - Frühstück, Sonntagsausflug, Inlineskating, zur Schule gehen, Zimmer aufräumen, ...“
- Die Teilnehmer müssen so schnell wie möglich zur richtigen Jahreszeiten-Ecke rollen (Der Letzte erhält einen Minuspunkt oder scheidet aus)

Varianten:

- Während die TN zur angesagten Jahreszeiten-Ecke unterwegs sind, kommt die nächste Ansage und die TN eilen nun in die neue Jahreszeiten Ecke
- Mehrmals die Ansage wechseln, während die zuvor angesagte Jahreszeiten-Ecke noch nicht erreicht ist
- Eine Linie vor der Jahreszeiten-Ecke ist zu überfahren aber die Hallenwand/das Spielfeldende darf nicht berührt werden (Sprinten, Richtungswechsel und Bremsen in dieser Variante vereint)
- Die Spielfeldecken werden anders bezeichnet, z. B.:
 - Osten, Westen, Norden, Süden
 - Ostsee, Nordsee, Atlantik, Mittelmeer
 - Bodensee, Schwarzwald, Harz, Lüneburger Heide
 - Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt
- Das Spiel kann auch in eine Geschichte eingearbeitet werden. Das macht es insbesondere für Kinder besonders interessant.

16.27 Kurven fahren

Ziel: Richtiger Einsatz der Außen- und Innenkante

Beschreibung:

- Schrittstellung, der kurveninnere Inlineskate befindet vor dem anderen Skate und rollt auf der Aussenkante, kurvenäußere Skate befindet sich hinter dem kurveninneren Skate
- Belastung auf kurveninnerem Skate (Außenkante,
- Körperspannung
- Innere Schulter bleibt parallel zur Hüfte (Schultergürtelrotation vermeiden)
- Knie deutlich gebeugt, Hüfte weniger gebeugt
- Blickrichtung leitet die Bewegung ein

Varianten:

- Rollen nur auf dem kurveninneren Bein, das kurvenäußere läuft auf der ersten Rolle mit

Hilfsmittel als Lenkrad (Stange, Band, Frisbee, in den Brunnen reingucken)

16.28 Spielformen zum Kurven fahren

Ziel: Spielerisches vertiefen der Kurventechnik

Varianten:

- Slalom fahren durch einen Hütchen - Parcours allein
- Slalom fahren durch einen Hütchen - Parcours als Gruppe
 - Teilnehmer bilden **eine** Reihe hintereinander und fassen den Vordermann an die Hüfte, Kurven fahren als Schlange
 - Mehrere Hütchen - Parcours nebeneinander
 - Pendelstaffeln
 - Achter fahren allein
 - Achter fahren in zwei Gruppen (Gruppen starten in gegenüberliegenden Kurven)

- Hütchen mit der kurveninneren Hand aufnehmen und an der nächsten Kurve wieder ablegen (**sehr beliebt als Wettkampf mit zwei Gruppen**)
- Spielleiter kniet in der Kurve und lässt sich von den Teilnehmern mit der kurveninneren Hand abklatschen, senkt nach und nach seine Hand immer tiefer

Fortgeschrittene Technik

- Slalom auf *einem* Inlineskate
- Slalom sliden
(beide Inlineskates bleiben auf dem Boden, der kurveninnere Inlineskate ist jeweils vorne)
- „Zöpfe flechten“ durch wechselseitiges kreuzen der Inlineskates
 - Rechter Inlineskate mal vorne mal hinten

Material: Hütchen, Pylonen

16.29 Übersetzen (Kurventechnik für Fortgeschrittene)

Ziel: Kurvetechnik zur Beschleunigung

Beschreibung:

- In die Kurve rollen
- Belastung auf dem kurveninneren Inlineskate (Außenkante)
- Kurvenäußerer Inlineskate kreuzt schräg vor den kurveninneren Inlineskate (in Bodennähe)
- Druck auf dem kurveninneren Inlineskate auf allen vier Rollen solange wie möglich nach außen
- Schulterachse bleibt in Fahrtrichtung (90 Grad zur Kurvenmitte, nicht in die Kurve eindrehen)
- KSP in die Kurve geneigt
- der kurvenäußere Inlineskate rollt auf der Innenkante nach außen und
- der kurveninnere setzt wieder auf der Außenkante auf
- Vorgang wiederholt sich.

Hilfestellung: A fährt durch die Kurve, B hält A an der kurvenäußeren Hand und lässt sich ziehen.

16.30 Pflugstopp (Bremstechnik für Fortgeschrittene)

Ziel: Bremsen durch Einsatz der Innenkanten.

Beschreibung:

- Anlaufen mit V-Schritt
- Inlineskates nach außen rollen lassen (breite Grätsche)
- Variante 1: mehr Druck auf die hinteren Rollen und dadurch bremsen
- Variante 2:
 - Inlineskates rollen wieder nach innen
 - KSP sehr tief, Knie deutlich gebeugt
 - Versen nach außen, Fußspitzen nach innen
 - Gewicht jeweils immer auf das mit der Fußspitze nach innen gerichtete Standbein verlagern und entlasteten Fuß (Fußspitze nach innen gedreht und beim Abbremsen anderen Skate über die Innenkantenposition in den Boden stemmen. Achtung: nicht bei hoher Geschwindigkeit durchführen!

Spielform:

- Mit unterschiedlich schnellem Anlauf an einer vorgegebenen Linie halten
- Auf ein akustisches oder visuelles Signal möglichst schnell stoppen
- Spiel: „Opa liest die Zeitung“

16.31 L-Bremse (Bremstechnik für Fortgeschrittene)

Ziel: Vermittlung einer effektiven Bremstechnik

Beschreibung:

- mit langen Schritten und mit gebeugten Knien fahren

- das Abstoßbein in der Gleitphase in L- oder V- Form leicht schleifen lassen und zum Körper heranziehen,
- das Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein
- den Druck auf das schleifende Bein erhöhen und somit abbremsen

Achtung:

- Enorm wichtig: Muskulatur der Adduktoren langsam aufbauen und Körpergefühl entwickeln.
- Knie am Bremsbein ist gestreckt und die Muskulatur im Bremsbein von oben bis unten angespannt!
- eine plötzliche, zu starke Belastung des hinteren Skates führt zum Straucheln,
- eine Innenkantenposition auf dem Standbein und die Innenkantenposition des Bremsbeines leiten ungewollt eine Rotationsbewegung ein.
- Oberkörper stabil in Fahrt-/Bremsrichtung halten,
- den Bremsskate nicht zu weit nach hinten setzen.

Vorübung:

- Simulieren wie Blätter oder Steinchen mit den Inlineskates zusammengescharrt werden.
- Stock oder Stab als Lenkstange vor dem Körper exakt im rechten Winkel zur Fahrt-/Bremsrichtung halten, um so ein Verdrehen der Schulter zu verhindern.

Varianten: im Wechsel kräftig abstoßen und abbremsen

Material: Ein Gymnastikstab je TN

16.32 Umsteigen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene)

Ziel: Aus der Vorwärtsfahrt in die Rückwärtsfahrt umsteigen können.

Beschreibung:

- Ausgangsposition: parallele Fußstellung unter dem Körper
- Das Standbein belasten mit komplettem Körpergewicht, hier z. B. rechtes Bein
- linkes Bein über Ferse auf Höhe der Fußinnenhälfte Standbein in die neue Richtung eindrehen (unter dem Körper)
- Gewichtsverlagerung auf linkes Bein
- Füße stehen wieder parallel in Schrittstellung (aber jetzt in der entgegengesetzten Richtung)

Anfangs mit Hilfestellung:

- A (links) und B fahren nebeneinander und reichen sich die linke Hand,
- A führt den Umstieg aus, B hält A und bleibt in Fahrtrichtung
- Übungen zuerst im Stand, dann in der Fahrt

Varianten: umsteigen über das linke Standbein und rechts drehen

16.33 Umsetzen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene)

Ziel: Die Inlineskates aus der Vorwärtsfahrt in die Rückwärtsfahrt umsetzen können.

Beschreibung:

- Ausgangsposition: Schrittstellung,
- Knie- und Hüftbeugung (KSP absenken),
- Arme angewinkelt nach vorne
- Bewegung einleiten durch Knie- und Hüftstreckung
- Anheben der Fersen (Zehenstand)
- Halbe Drehung auf den vorderen Rollen
- Aufsetzen in Schrittstellung, KSP tief und zentral über den Skates

Anfangs mit Hilfestellung:

- A (rechts) und B fahren nebeneinander und reichen sich die rechte Hand,
- A führt die Drehung aus, B hält A und bleibt in Fahrtrichtung

16.34 Umspringen in Rückwärtsfahrt (für Fortgeschrittene)

Ziel: Die Inlineskates aus der Vorwärtsfahrt in die Rückwärtsfahrt umspringen können.

Vorübungen aus dem Stand

Umspringen aus dem Stand mit Vierteldrehung, halbe Drehung

Beschreibung:

- Ausgangsposition: Schrittstellung,
- Knie- und Hüftbeugung (KSP absenken),
- Arme hängen lassen und beim Absprung zum hoch springen mitnehmen
- Bewegung einleiten (Abdruck über alle Rollen, Oberkörperrotation in der Absprungphase) durch Knie- und Hüftstreckung
- Abheben der Skates mit halber Drehung,
- Aufsetzen in Schrittstellung und in Skateposition (nicht in gestreckter Position landen),
- KSP tief und zentral über den Skates.

Anfängliches heran tasten an die Sprungphase:

- Auf der Stelle aus dem Stand hochspringen und in Skateposition wieder stabil landen
- Aus dem Stand langsam an die halbe Drehung herantasten, z. B. mit einer Vierteldrehung und dann einer halben Drehung oder noch weiteren Zwischenstationen.

16.35 Literaturempfehlung:

ausgenommen die Fallübungen, die in der Fachliteratur teilweise noch immer Standard sind.

- Praxishandbuch Inline-Skating-Training, von Sascha Rochhausen und Chantal Dionne ISBN 978-3-8370-0666-7
- Richtig Fitness-Skating, blv, München, Hoos Baumgartner 2000
- Ausdauertraining Inline-Skating, Training mit System von K. Hottentott – M. Zülch ISBN 3-449-19467-8
- Inlineskaten aber richtig – mit Nordic Blading, blv, von Ladig/Rüger ISBN 3-405-16790-6

16.36 Internetadressen:

- www.driv.de
- www.driv-speedskating.de
- www.nriv-speedskating.de
- www.riv-nrw.de
- www.lsb-niedersachsen.de
- www.ic-hannover.de
- www.emsland-inline.de

- www.sportunterricht.de
(mit Ausnahme der blödsinnigen Fallübungen beim Inlineskating durchaus empfehlenswert)