



Inlineskating Basistraining – Teil 1

Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt

Vorbemerkungen/Ziele

Inlineskaten wird durch seine vielen positiven Eigenschaften wieder beliebter. Durch eine gleichmäßige Bewegung ist Skaten besonders gelenkschonend und eignet sich daher auch hervorragend als Ausdauertraining, welches die allgemeine Fitness steigert. Bis auf passende Inlineskates und die Schutzausrüstung inkl. Helm wird kein Material benötigt und man ist nicht auf Öffnungszeiten oder andere Personen angewiesen sondern kann direkt starten, wenn die Zeit es ergibt und das Wetter mitspielt.

Um sicher auf den Inlineskates fahren zu können, ist es elementar notwendig, die richtige Grundposition einzunehmen. Die Körpergewichtsverlagerung und das Stehen auf einem Bein sind genauso wichtig und werden in der ersten Stunde thematisiert.

Die erste Stunde eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Die Übungsleitung sollte selber sicher auf Skates stehen können, die Grundtechniken beherrschen und die Übungen ohne Probleme selber ausführen und demonstrieren können.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in Turnschuhen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheitsaspekte beim Inlineskating und die aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen. Sie fragt die TN nach ihren Vorerfahrungen im Inlineskaten.

● Grundposition (GP) ohne Inlineskates

- ☉ Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die ÜL demonstriert die GP:

- Die Füße stehen parallel mit einem fußbreiten Abstand zueinander unter dem Körper.
- Die Knie sind deutlich gebeugt, so dass Fußspitze und Knie mit der Schulter eine Linie bilden.
- Der Oberkörper ist in einer aufrechten natürlichen Haltung, die Schultern befinden sich ebenfalls in der Linie von Fußspitze und Knie.
- Die Arme werden in der Vorhalte gehalten.

Danach nehmen die TN die GP ein.

Das Einnehmen der richtigen Position 5–10 Mal durchführen und für ca. 15–20 Sekunden halten.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–15 Erwachsene

(Anfänger*innen und Fortgeschrittene)

Material:

Für jede*n TN passende Inlineskates und eine komplette Schutzausrüstung (bestehend aus Hand-, Ellbogen-, Kniegelenksschonern) inkl. Helm
Tennisbälle, Igelbälle, ggf. Matten, Springseile oder Stäbe

Ort:

Geeignete asphaltierte Außenfläche (Flächen wie z. B. Feld- und Wirtschaftswege / Parkplätze von Supermärkten, Verkehrsübungsplätze und Rollhockeyfelder – nach Absprache), Sportanlagen oder Turnhallen, in denen das Inlineskating erlaubt ist

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema, Abfrage der Vorerfahrungen

- ✔ Die ÜL erläutert, dass sich die TN zu jeder neuen Übungserläuterung im Innenstirnkreis zusammenfinden.

- ☉ Kennenlernen und Üben der Grundposition beim Inlineskaten

- ✔ Hinweis an die TN:
 - Nicht den Oberkörper verdrehen

- ✔ Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln mit Abstand über genaue Instruktionen und Reflexion wie ihre Gelenke stehen.



Autorin:
Sandra Schewe

Stundenverlauf und Inhalte

4 Orientierungspunkte

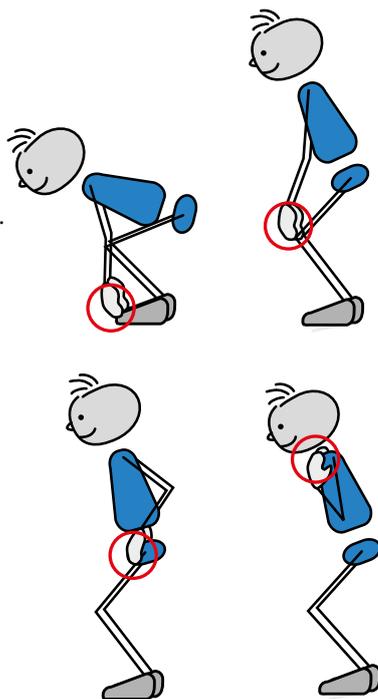
- Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen wieder die GP ein.

Die vier Orientierungspunkte

1. Fußspitze,
2. Knie,
3. Becken und
4. Schultern

sollen nacheinander mit beiden Händen angetippt werden – dabei auf die Einhaltung der GP achten.



Absichten und Hinweise

- Üben der Grundposition, Erkennen der vier Orientierungspunkte in der GP
- Hinweis an die TN:
 - Die GP sollte nicht verlassen werden.
- Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln mit Abstand über genaue Instruktionen und Reflexion wie ihre Gelenke stehen.

Körpergewichtsverlagerung und Einbeinstand

- Die TN stehen in Turnschuhen in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen die GP ein und halten die Arme in Vorhalte vor dem Körper.

Körpergewichtsverlagerung in den Einbeinstand

Den Körperschwerpunkt (KSP) auf das linke Bein verlagern. Beim Stand auf dem linken Bein (= Standbein) den rechten Fuß anheben.

Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Die Übung mit 20–30 Wiederholungen auf jeder Seite ausführen.

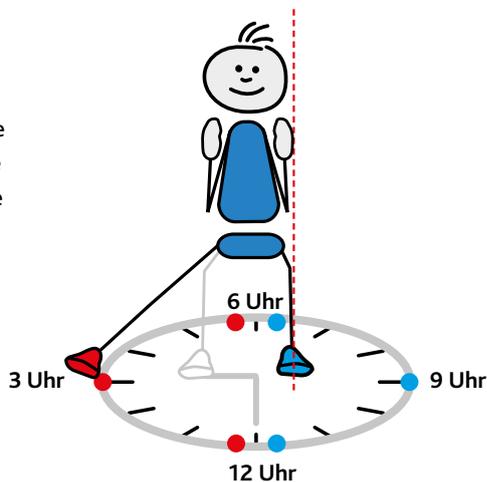
„Uhrtippen“ im Einbeinstand

Aus der GP den KSP auf das linke Bein verlagern und dann mit dem rechten Fuß im Uhrzeigersinn nach vorn auf „12 Uhr“ mit der Ferse, zur Seite auf „3 Uhr“ mit der kompletten Innenseite des Fußes und nach hinten auf „6 Uhr“ mit der Fußspitze tippen.

Danach auf der anderen Seite die Übung ausführen.

Mit dem linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn nach vorn auf „12 Uhr“ mit der Ferse, zur Seite auf „9 Uhr“ mit der kompletten Fußinnenseite und nach hinten auf „6 Uhr“ mit der Fußspitze tippen.

- Erlernen der Körpergewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein unter Einhaltung der Grundposition, Stand auf einem Bein und Verlagerung des KSP auf das Standbein
- Hinweis an die TN:
 - Bei der Verlagerung des KSP darauf achten, dass das Becken und der Schulterbereich waagrecht bleiben und sich nicht zur Seite neigen.
- Die Übung auf jeder Seite 10–15 Mal wiederholen



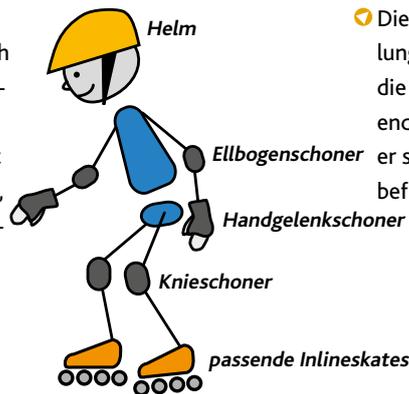
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

● Anziehen eines Inlineskates

Als erstes wird der Helm aufgesetzt, danach werden Knie- und Ellenbogenschoner angelegt und der rechte Inlineskate angezogen. Es ist zu beachten, dass der Inlineskate fest zugeschnürt wird. Wenn dies geschehen ist, werden die Handschoner, mit der Hartplastikseite im Handtellerbereich angelegt. Anschließend wird für alle Übungen eine Fahrtrichtung festgesetzt, an die sich alle halten sollen, um Unfälle zu vermeiden.

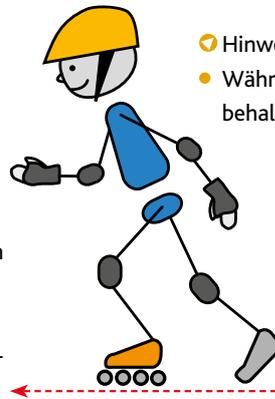


- ✔ Die ÜL erläutert nochmals die korrekte Einstellung des Helmes, so dass dieser fest sitzt und die vordere Kante ca. auf der Mitte der Stirn endet. Der Kinnriemen wird so eingestellt, dass er sich maximal zweifingerbreit unter dem Kinn befindet.

● Skaten mit einem Inlineskate – Rollerfahren I

- ⊙ Die TN bewegen sich mit einem Inlineskate und einem Turnschuh an den Füßen auf der festgelegten Fahrfläche.

Die TN stehen in der bekannten Grundposition – der „Turnschuhfuß“ als auch der „Inlinerfuß“ stehen mit der kompletten Fußfläche auf. Um eine Vorwärtsbewegung zu erlangen, wird mit dem „Turnschuhfuß“ wie beim Rollerfahren Schwung gegeben. Nach einigen Gewöhnungsrunden, sollen die TN versuchen, möglichst lange, ohne den Oberkörper zu verdrehen, auf dem „Inlinerfuß“ zu gleiten und ihre „rollende“ Strecke immer weiter zu verlängern. Danach wird die Seite (Inlineskate und Turnschuh) gewechselt und die Übung wiederholt.



- ⊙ Erlangung des Gleichgewichts auf einem Bein, Schulung des Gleichgewichts

- ✔ Hinweis an die TN:
 - Während der gesamten Übung soll die GP beibehalten werden.

● GP und die 4 Orientierungspunkten auf Inlineskates

- ⊙ Die TN ziehen beide Inlineskates an und stehen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Zunächst werden mit den TN die Übungen „Grundposition“ und „4 Orientierungspunkte“ nochmals im Stand auf Inlineskates durchgeführt. Ggf. können die TN, die noch nie auf beiden Inlineskates gestanden haben, auf einer kleinen Matte oder Rasen stehen, um nicht direkt wegzurollen. Anschließend wird die Übung „4 Orientierungspunkte“ bei langsamer Fahrt auf der festgelegten Fahrfläche wiederholt.

Diese Übung kann auch immer wieder zur Erinnerung im weiteren Stundenverlauf eingeschoben werden.

- ⊙ Kennenlernen und Üben der GP auf Inlineskates, Schulung des Körpergefühls und Erkennung der Orientierungspunkte

✔ Beobachtungspunkte Grundposition:

- Füße parallel eine Fußbreite auseinander
- Knie deutlich gebeugt
- Oberkörper möglichst aufrecht
- Arme vor dem Oberkörper

- ✔ Wenn das langsame Rollen bei den Anfängern bzw. Anfängerinnen noch nicht klappt, empfiehlt es sich, erst die Übung „Rollerfahren II“ mit beiden Inlineskates durchzuführen.

● Rollerfahren II (Rollen auf einem Bein mit beiden Inlineskates)

Die TN stehen im Stand in der GP.

Sie sollen den Körperschwerpunkt (KSP) erst einmal im Wechsel dosiert auf das linke und rechte Bein verlagern. Hierbei sollen sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten und zunächst nicht zu rollen.

Diese Übung wird anschließend im langsamen Rollen wiederholt.

Der erste Teil der Übung kann dadurch gesteigert werden, dass das unbelastete Bein leicht angehoben wird.

Im zweiten Teil der Übung wird das Körpergewicht ganz auf ein Bein verlagert. Das jetzt freie Bein gibt wie beim Rollerfahren Vorwärtsantrieb (= „Gas geben“). Die TN fahren ein paar Runden mit dem einen Bein als „Gaspedal“, danach mit dem anderen Bein.

- ⊙ Verlagerung des Körperschwerpunktes, Schulung des Gleichgewichts auf Inlineskates, Gefühl entwickeln auf einem Bein zu stehen bzw. zu rollen

- ✔ Anfänger*innen, welche noch nie auf beiden Skates gestanden haben, können sich auf Rasen oder in der Halle auf eine kleine Matte stellen.

- ✔ Die TN sollen darauf achten, dass sie eine lange Gleitphase auf dem belasteten Bein haben und in der Grundposition verbleiben.

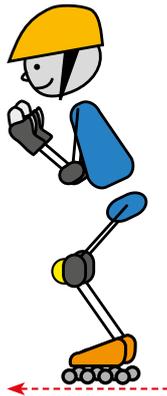
Stundenverlauf und Inhalte

● Grundposition mit Tennisball (TB)

- Jede bzw. jeder TN bekommt einen Tennisball, der zwischen den Knien festgehalten werden soll.

Zu Beginn der Übung wird ein wenig Anschwung genommen und der TB zwischen die Knie geklemmt. Danach sollen die TN in der GP rollen.

Anschließend soll versucht werden, den TB dauerhaft zwischen den Knien zu halten und leicht „Gas zu geben“. Ziel ist es, den Körper beim Skaten konstant in der Grundposition zu halten.



Absichten und Hinweise

- ◎ Erlangung der richtigen GP unter Einhaltung der 4 Orientierungspunkten im Rollen
- ✔ Falls der Tennisball zwischen den Knien runterfällt und wegrollt, die anderen TN durch Rufen „Achtung Ball!“ darauf hinweisen und dann erst mit Rücksichtnahme auf die anderen übenden TN den TB wieder einsammeln. Ggf. auch die anderen TN erst vorbei rollen lassen.

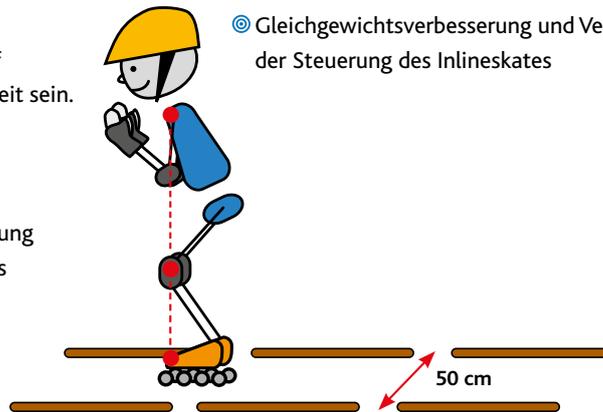
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

● Skaten zwischen „Gleisen“

- Mit den Springseilen/Stäben wird eine Art „Gleis“ auf einer Geraden gebaut. Das „Gleis“ sollte ca. 50 cm breit sein. Die TN rollen mit Abstand hintereinander durch das „Gleis“ und außenherum wieder zurück.

Nacheinander nimmt jede bzw. jeder TN etwas Schwung und rollt in der Grundposition mit beiden Inlineskates auf dem Boden durch das „Gleis“.

Danach wird die Übung jeweils auf dem rechten als auch auf dem linken Inlineskate (auf einem Bein) mehrmals wiederholt.



- ◎ Gleichgewichtsverbesserung und Verbesserung der Steuerung des Inlineskates

AUSKLANG (15–20 Minuten)

● Igelballmassage

- Die TN ziehen ihre Inlineskates aus und stellen sich im Innenstirnkreis auf. Jede bzw. jeder TN bekommt einen Igelball (IB).

Im Stand wird der IB auf den Boden gelegt. Einen Fuß auf den IB aufsetzen und diesen von der Ferse bis zu den Grundgelenken der Zehen über den IB rollen.

Nach ca. 1 Minute Fußwechsel

- ◎ Lockerung der Fußmuskulatur
- ✔ Die TN sollen nur so viel Druck auf den IB geben, wie es ihnen angenehm ist.
- ✔ Hier kann auch die GP des Skatens nochmals thematisiert werden.

● Dehnung der beanspruchten Muskulatur

- Die TN stehen im Innenstirnkreis

Es sollten insbesondere Dehnungs- und Mobilisationsübungen zu folgenden Muskelgruppen durchgeführt werden:

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Adduktoren, Dehnung der Beinrückseite, Dehnung der Wadenmuskulatur, Dehnung der Rumpfseite, Dehnung der Nackenmuskulatur, Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Beschreibungen zu den Dehnungsübungen findet man in der Sport-Online-Kartei „Übungen für die Fitness“ unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>

- ◎ Dehnung der beanspruchten Muskulatur, Entgegenwirkung einer Muskelverkürzung durch die sportspezifische Haltung und Belastung, Erhaltung der Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisationsübungen
- ✔ Hinweise zur Ausführung der Dehnungsübungen:
 - Die Dehnungsposition ca. 30–90 Sekunden halten
 - Immer beide Seiten dehnen

● Reflexion und Verabschiedung

- Alle TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach der Übungsstunde.

Abschließend verabschieden sich alle TN durch ein Winken zueinander.

- ◎ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN
- ✔ Die ÜL gibt den TN einen Ausblick auf die zweite Trainingseinheit des Basistrainings.