



Inlineskating Basistraining – Teil 2

Einstieg in die Grundtechniken – Gleichgewichtsverlagerung und Heelstop

Vorbemerkungen/Ziele

Um sicher auf Inlineskates fahren zu können, ist es elementar notwendig, die richtige Grundposition einzunehmen. Die Körpergewichtsverlagerung und das Stehen auf einem Bein sind genauso wichtig und wurden in Teil 1 des Inlineskating Basistrainings thematisiert.

Siehe Stundenbeispiel PRAKTISCH FÜR DIE PRAXIS Ausgabe 10.2020 „Inlineskating Basistraining – Teil 1: Einstieg in die Grundtechniken – Grundposition und Körperschwerpunkt“. <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/breitensport/inline-skating>

In Teil 2 des Basistrainings wird die Grundposition und insbesondere die Gleichgewichtsverlagerung vertieft, da diese Grundtechniken elementar für den Heelstop (das Bremsen mit dem Bremsklotz) im Hauptteil dieser Einheit sind. Die Teilnehmer*innen sollen in dieser Einheit in mehreren Schritten an den Heelstop herangeführt werden und ihn letztendlich ausführen können. Das Basistraining eignet sich sowohl für Anfänger*innen zum Erlernen als auch für Fortgeschrittene zum Vertiefen der Grundtechniken. 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: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

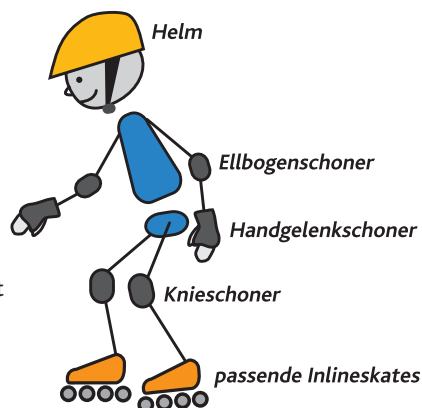
- Begrüßung und Einstieg in die Stunde
- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in Turnschuhen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) bespricht mit den TN die Sicherheitsaspekte beim Inlineskating und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.

Danach werden die Schutzausrüstung und die Inlineskates nach der in der letzten Stunde erlernten Reihenfolge angezogen.

Die ÜL legt für alle Übungen eine Fahrtrichtung fest, um Kollisionen zu vermeiden.

Bei allen Skateübungen empfiehlt es sich, die TN im Oval fahren zu lassen, so dass zwei Übungsgeraden vorhanden sind.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

5–20 Erwachsene/Kinder und Jugendliche (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)

Material:

Für jede*n TN passende Inlineskates mit Bremsklotz (in Hallen mit Tape abkleben) und eine komplette Schutzausrüstung (bestehend aus Hand-, Ellbogen-, Kniegelenksschonern) inkl. Helm
Je TN eine Matte, einen Golfball und mindestens ein Hütchen (Pylone), Seile

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
- ✔ Die ÜL erläutert den TN, dass der Innenstirnkreis immer bei neuen Übungserläuterungen eingenommen werden soll.
- ✔ 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.

Breitensport
06.2021

Stundenverlauf und Inhalte

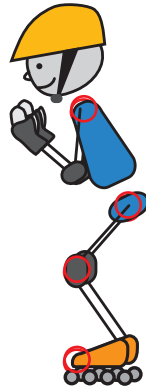
● Vertiefung der Grundposition (GP) mit den 4 Orientierungspunkten

- Die TN stehen auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Zunächst wird den TN nochmals die GP erläutert und die 4 Orientierungspunkte im Stand vertieft. Die vier Orientierungspunkte sind:

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

Nacheinander werden die Orientierungspunkte mit den Händen angetippt, ohne die GP zu verlassen.



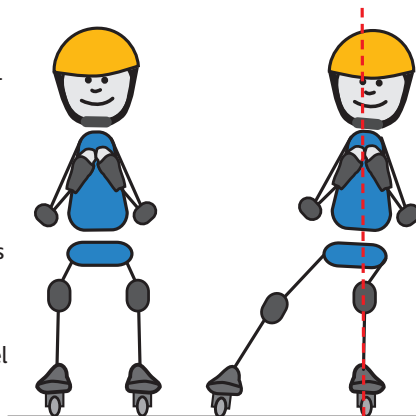
- Anschließend begeben sich die TN mit ausreichend Abstand auf das Skate-Oval.

Die TN sollen während des Skatens ihre Aufmerksamkeit auf die 4 Orientierungspunkte richten.

● Gleichgewichtsverlagerung

- Die TN stehen auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Die TN nehmen die GP ein. Aus dieser Position wird das Körpergewicht zunächst im Stand auf das rechte Bein (Standbein) gebracht, so dass zur Überprüfung der linke Fuß leicht angehoben werden kann. Hierbei ist zu beachten, dass der belastete Fuß, das Knie und der Bauchnabel eine Linie bilden. Die Übung wird mit Seitenwechsel mehrmals wiederholt.



Anschließend wird die Übung im Skaten auf dem Oval durchgeführt. Um die Übung korrekt ausführen zu können, muss zuerst etwas Anschwung genommen werden. Dann gehen die TN in die GP und führen die Übung aus.

SCHWERPUNKT (35–45 Minuten)

● Schrittwechsel

- Die TN stehen bei der Übungserläuterung auf Inlineskates im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert und demonstriert die Übung „Schrittwechsel“. Aus der GP wird im Wechsel ein Inlineskate in die Schrittposition vorgeschoben.

Die TN nehmen Schwung und nehmen die GP ein. Beide Inlineskates stehen parallel und bleiben mit allen Rollen auf dem Boden. Abwechselnd wird aus dieser Position ein Inlineskate in die Schrittposition vorgeschoben.

Nach einigen Übungswiederholungen werden Hütchen/Pylonen im Aktionsraum verteilt. Die TN sollen diese mit dem vorgeschobenen Fuß anschieben.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Wiederholen der Grundposition und der vier Orientierungspunkte in der GP, Schulung des Körpergefühls

✔ Beobachtungspunkte der 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.

- ✔ Die ÜL korrigiert die Position der TN einzeln und gibt ihnen eine Rückmeldung, wie ihre Gelenke stehen.

- ⊙ Erlernen der Körpergewichtsverlagerung auf ein Bein unter Einhaltung der Grundposition

✔ Hinweise an die TN:

- Becken und Schulterbereich waagrecht halten und nicht zur Seite verdrehen
- Die GP beibehalten
- Für die Gewichtsverlagerung wandern Becken und Schultergürtel „en bloque“ auf das zu belastende Bein

- ⊙ Vorübung zum Heelstop, Erlernen des Vorschiebens eines Fußes

- ✔ Die ÜL gibt jedem bzw. jeder TN eine Rückmeldung und achtet darauf, dass die korrekte GP eingehalten wird und die Füße eine Fußbreite auseinander stehen.

- ✔ Wenn sich die TN bei der Grundübung sicher fühlen, werden die Hütchen/Pylonen hinzugenommen. Die Hütchen/Pylonen sollten nicht überfahrbar und biegsam sein.



Stundenverlauf und Inhalte

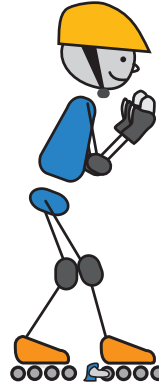
● Vorübung Heelstop

- ⦿ Gleiche Organisationsform wie bei der Übung „Schrittwechsel“

Die Übung ähnelt der Übung „Schrittwechsel“. Die TN nehmen Schwung und dann die GP ein. Aus dieser Position wird das Körpergewicht auf ein Bein verlagert (Standbein) und der andere Fuß eine Schuhlänge nach vorne geschoben. Wenn diese Position eingenommen wurde, wird wieder zwischen dem rechten und linken Bein gewechselt. Hierbei ist es wichtig, dass sich das Körpergewicht immer auf dem hinteren Bein (Standbein) befindet.

Nach mehreren Wiederholungen wird der Inlineskate ohne Bremsklotz vorgeschoben und angekippt = die Fußspitze Richtung Knie hochziehen, damit sich die Spitze des Inlineskates vom Boden abhebt.

Anschließend die Übung mit dem „Bremsklotzfuß“ wiederholen. Hierbei das Gewicht erst einmal nur leicht auf den Bremsklotz (= die Bremse) verlagern, so dass der Bremsklotz leicht über den Boden schleift.

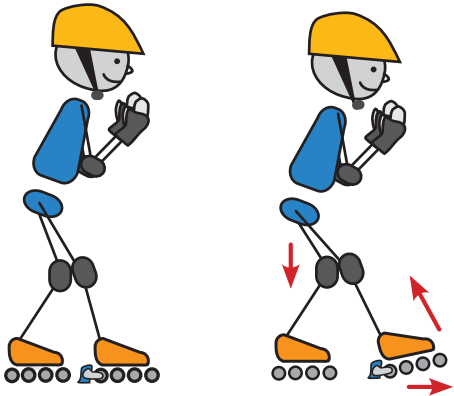


● Heelstop

- ⦿ Gleiche Organisationsform wie bei der Übung „Schrittwechsel“

Die TN nehmen Schwung und dann die GP ein. Aus dieser Position wird der „Bremsfuß“ (= Inlineskate mit Bremsklotz) eine Schuhlänge nach vorne geschoben. Das Körpergewicht befindet sich hierbei auf dem hinteren Bein (= Standbein).

Der Bremsklotz (= „Bremsfuß“) wird angekippt, indem die Fußspitze Richtung Knie gezogen und so das Gewicht auf die Bremse verlagert wird – ggf. muss die Richtung des „Bremsfußes“ korrigiert werden.



Nach mehreren Wiederholungen werden Markierungen im Aktionsraum verteilt, bei denen gebremst und möglichst schnell der Stillstand erreicht werden soll.

● Bremsen unter erschwerten Bedingungen

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und jedes Paar bekommt zwei Seile, die zusammengebunden werden, so dass genügend Abstand zwischen TN A und TN B besteht.

TN A legt sich das „Pferdegeschirr“ (= Seil) um den Bauch und zieht TN B. TN B hält die Enden des Seiles mit beiden Händen fest.

TN A fährt zunächst in einem langsamen Tempo. TN B lässt sich ziehen und hat dann die Aufgabe, zu bremsen, so dass beide zum Stillstand kommen. Den Bremsvorgang mehrmals wiederholen und dann Rollenwechsel

Absichten und Hinweise

- ⦿ Vorbereitung auf den Heelstop, Erlernen des Bewegungsablaufs „Einen Fuß nach vorne schieben“ mit Körpergewichtsverlagerung

⦿ Hinweise an die TN:

- Die Schultern bleiben parallel zur Hüfte.
- Das Körpergewicht befindet sich vollständig auf dem Standbein.
- Beide Fußspitzen sind nach vorne ausgerichtet.

- ⦿ Vermittlung der Bremstechnik Heelstop

⦿ Wichtige Hinweise an die TN:

- Schultern in Fahrt-/Bremsrichtung sowie parallel zur Hüfte halten
Tipp: Ein Gymnastikstab kann als Lenkstange zur Hilfe genommen werden. Der Gymnastikstab wird mit beiden Händen und nach vorne ausgestreckten Armen vor dem Körper gehalten.
- Bremsklotz so aufsetzen, dass er sich mindestens auf der Höhe der Fußspitze des Standbeines befindet.



- ⦿ Simulation des Bremsvorgangs bei einer „Bergabfahrt“ unter „sicheren“ Bedingungen auf flacher Strecke

⦿ Hinweise an die TN:

- TN A legt das Seil im unteren Bauchbereich über die Hüftknochen, damit es nicht in den Bauch einschneidet.
- TN A und TN B sollten keine ruckartigen Bewegungen ausführen, damit es nicht zum Sturz kommt.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- „Rote Ampel“
- In der Mitte des Aktionsraumes werden Hütchen/Pylonen als Markierungen gesetzt.

Die TN nehmen Anlauf, bei der Markierung soll gebremst und auf möglichst kurzer Strecke zum Stillstand gekommen werden.

Variation:

Bremsen auf Pfiff oder Zuruf

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- „Kurzer Fuß nach Janda“
- Die TN ziehen ihre Inlineskates und Schutzausrüstung aus. Jede*r TN nimmt sich eine Matte und alle TN bilden einen Innenstirnkreis mit Abstand zueinander.

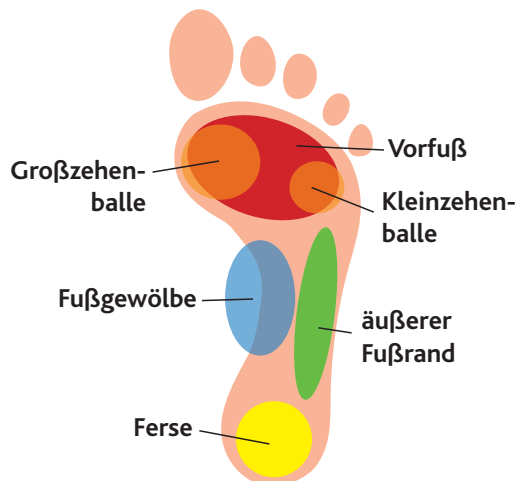
Die TN stehen auf ihren Matten.

Die ÜL erläutert die drei Fußbelastungspunkte:

1. Ferse
2. Großzehenballe
3. Kleinzehenballe

Die TN sollen ihre Füße so aufstellen, dass sie diese drei Punkte bewusst wahrnehmen, spüren und belasten.

Die TN bekommen die Aufgabe, Punkt 1 (Ferse) und Punkt 3 (Kleinzehenballe) einander anzunähern, so dass sich das Fußlängsgewölbe aufbaut bzw. anspannt. Hierbei entsteht keine bzw. nur eine minimale Bewegung der Fußbelastungspunkte zueinander.



- Golfballmassage des Fußes
- Die TN bleiben im Innenstirnkreis. Jede*r TN bekommt einen Golfball.

Jede*r TN steht auf der Matte und legt den Golfball vor sich auf die Matte. Ein Fuß wird leicht über den Ball gerollt – erstmal mit wenig Druck vor und zurück. Wenn das Gefühl angenehm, ist kann mehr Druck auf den Ball ausgeübt werden.

Nach ca. 1 Minute Fußwechsel

- Reflexion und Verabschiedung
- Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während der Übungseinheit. Jede*r TN hat die Möglichkeit, eine Sache zu sagen, die ihr bzw. ihm besonders gut und eine die nicht so gut gefallen hat.

Abschließend verabschieden sich alle TN und die ÜL durch Winken voneinander.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerische Umsetzung des Gelernten, Schulung des gezielten Bremsens
- ✔ Es können verschiedene Geschwindigkeiten zur Variation vorgegeben werden.
- ✔ Die ÜL beobachtet die TN und achtet auf eine korrekte Heelstop-Ausführung.
- ⊙ Aktivierung der kurzen Fußmuskulatur und des Fußgewölbes
- ✔ Wenn die Übung im Stand zu schwierig ist, kann sie auch im Sitzen, z.B. auf einer Bank, ausgeführt werden.

- ⊙ Detonisierung der beanspruchten Fußmuskulatur
- ✔ **Wichtige Hinweise an die TN:**
 - Wird der Druck zu stark ausgeführt, kann es zu Schmerzen im Fußbereich kommen, daher mit leichtem Druck starten.
 - Wenn TN nicht in der Lage sind, die Übung im Stehen auszuführen, können sie sich auf eine Bank setzen.
- ⊙ Förderung der Selbstreflexion, Verabschiedung der TN
- ✔ Die ÜL gibt zum Abschluss einen Ausblick auf die nächste Übungseinheit.