

2.3 Sicher Rollschuhlaufen

Spielformen mit Partnern, in Gruppen, mit Geräten und Bällen machen Spass und gewähren zusehends eine grössere Sicherheit beim Inline-Skaten. Eine gute Organisation ist bei allen Formen wichtig.

**Wer gut fahren kann,
fährt sicher!**

Wie Schlittschuhlaufen: Vom Schlittschuhlaufen her bekannte Formen auf die Skates übertragen. Beispiele:

- Vorwärts- und rückwärtsfahren.
- Übersetzen vorwärts und rückwärts.
- Fahren und Beschleunigen, ohne die Skates vom Boden abzuheben.
- Fahren zu zweit mit Handfassung.
- Figuren fahren.
- Zu zweit: A stösst B. Wechsel.

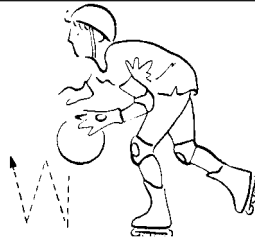


🚫 Übungsplatz abgrenzen; Sicherheitsausrüstung kontrollieren.

➔ Bewegungsverwandtschaften nutzen.

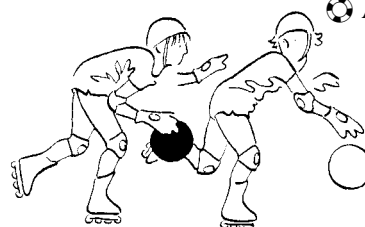
Rollerdribbling: Kreuz und quer über den Platz fahren und versuchen, einen Ball dribbelnd mitzuführen.

- Rechts und links prellen.
- Auf einer Linie entlang fahren und prellen.
- Auf Pfiff Ballwechsel: Den eigenen Ball 1-mal kräftig prellen und einen anderen Ball übernehmen.
- Dribbling um stehende Partner oder um aufgestellte Hindernisse ausführen.



Prellfangen: Die S dribbeln mit Bällen. Ca. ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball oder ist mit einem Spielband gekennzeichnet. Wer durch Berührung mit der Hand «gefangen» wird, muss den Ball mit dem Fänger tauschen und wird Fänger.

- Wer berührt wird, löst eine Zusatzaufgabe mit dem Ball und spielt erneut mit.
- Wer berührt wird, muss sich prellend in einer bestimmten Zone aufhalten. Wer in dieser Zone von einem noch nicht Gefangenen berührt wird, ist wieder frei und darf erneut mitspielen.

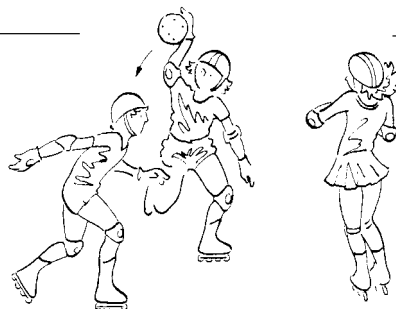


🚫 Auf andere Rücksicht nehmen!

⚠️ Fairness, auch ohne Schiedsrichter!

Tigerball: 3er-Gruppen: Abwechslungsweise wird jemand von den beiden anderen mit einem Weichball «gejagt». Die Jagenden dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3-mal abstossen (entspricht drei Schritten). Dribbling ist nicht erlaubt. Wer wird während einer Minute am wenigsten getroffen?

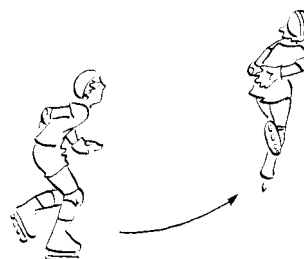
- Kann der/die Gejagte den Ball fangen, wird ihm/ihr ein Treffer abgezogen.
- Eigene Regeln entwickeln.



➔ Spielregeln gemeinsam aushandeln: Vgl. Bro 5/5, S. 3 und 5/1, S. 12 ff.

Verfolgungsrennen: 3er- bis 5er-Gruppen treten wie Bahnradfahrer zu einem Verfolgungsrennen gegeneinander an. Die Distanz pro Runde ist je nach situativen Voraussetzungen (z.B. Tartan-Rundbahn, Pausenplatzgrösse usw.) frei wählbar.

- Als Gruppenwettkampf: Wer jemanden überholt, erhält einen Zusatzpunkt.
- Durch Handicap-Starts allfällige Leistungsunterschiede ausgleichen.



⌚ Während 20 Minuten ohne anzuhalten skaten können.