

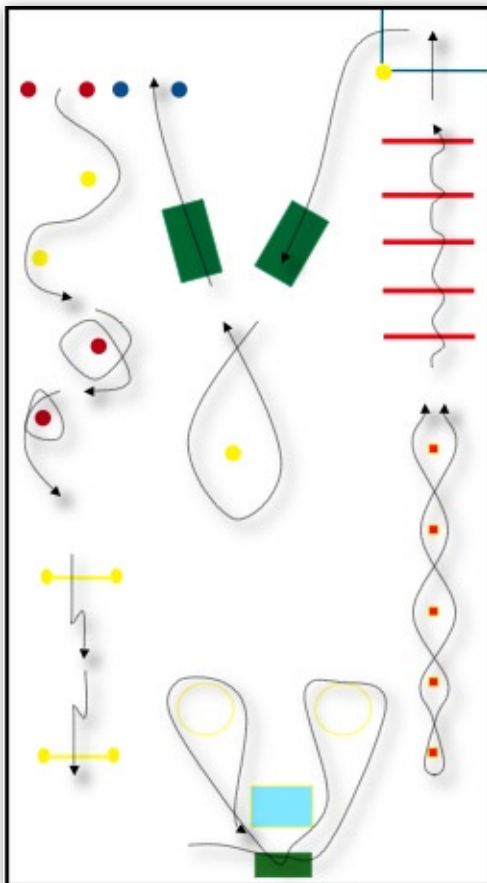
Inline-Skating Techniktest

Einleitung

Der Test enthält nur Übungen, die in den Trainingsstunden auch geübt wurden. Alle Testelemente sind Voraussetzung, um im Strassenverkehr sicher unterwegs zu sein. Getestet werden vorallem Kernelemente der Inline-Bewegungstechnik.

Testbeschreibung

Der Testparcours so schnell als möglich, aber dennoch korrekt durchfahren. Gemessen wird die Zeit vom Start bis ins Ziel. Jeder Posten des Parcours, der nicht korrekt passiert wird, ergibt einen Fehlerpunkt. Pro Posten können mehrere Fehlerpunkte addiert werden. Für jeden Fehlerpunkt werden zur Laufzeit noch 3 Strafsekunden addiert. Die Endzeit setzt sich also aus der Laufzeit und den Strafsekunden zusammen.



Gefahren

Es sollte die übliche Inlineschutzausrüstung mit Helm getragen werden. Da der Parcours auf Zeit ausgetragen wird, kann ein überhastetes Ausführen der Posten und somit Stürze nicht ausgeschlossen werden.

Spezielle Posten vw-rw Fahren

Der Schüler fährt vw in die Wechselzone hinein, dreht dann auf rw und fährt kurz rückwärts weiter. Danach wechselt er wieder auf vw und verlässt so die Zone wieder.

Tennisbälle transportieren

Der Kandidat nimmt im vorbeifahren einen Tennisball aus einer am bodenstehenden Kiste. Dazu sollte er sich bücken müssen. Danach fährt er um den rechten Reifen aussen herum und deponiert dort den ersten Tennisball. Auf dem Rückweg umfährt er den Rolli/ Transportwagen innen und nimmt den zweiten Tennisball mit, welchen er im linken Reifen deponiert. Dies wird noch zweimal wiederholt, bis in jedem Reifen je zwei Bälle liegen. Nach dem Ablegen des letzten Balles muss der Schüler zwischen dem Rolli und der Tennisballkiste durchfahren.

Fisch

Der Schüler fährt gerade über die Markierungen. Die Füße kreuzen sich dabei immer zwischen den Hütchen.

Hindernisse

Die Malsstäbe müssen so schnell als möglich ein-



zeln überquert werden. Dabei muss der Schüler im Zwischenraum immer mit beiden Füßen Bodenkontakt haben.

Bremsen

Der Inline-Skater darf nicht vor der Markierung (Hütchen und Linie am Boden) mit dem Bremsmanöver beginnen. Während dem ganzen Bremsvorgang darf der Schüler die Bremszone nicht verlassen.

Sobald er die Bremsung kontrolliert abgeschlossen hat, muss er mit beiden Knien gleichzeitig den Boden berühren und kann dann weiterfahren. Der Bremsvorgang und der Kniefall müssen klar getrennt werden.

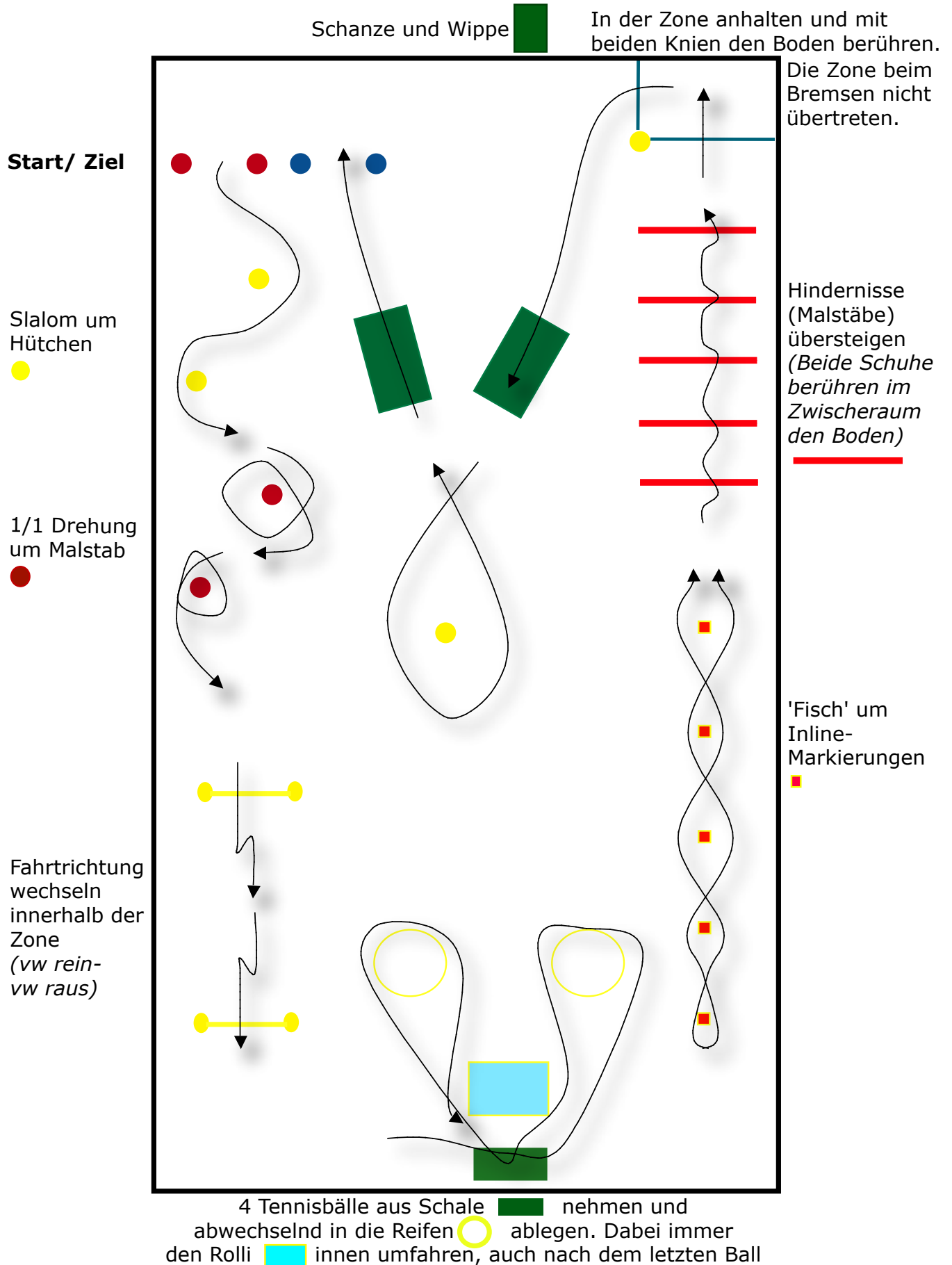
Fehlerpunkte

Als Fehler und damit 3 Sekunden Zeitstrafe gelten folgende Vergehen:

- Berührung irgendeiner Markierung oder Malstabes
- fehlerhaftes Ausführen einer Übung
- Tennisball verlässt Reifen und wird nicht zurückgelegt
- alles was eine Zeitersparnis bringt
- Auslassen einer Übung

Benotung

?????



													Name
													Slalom
													Drehung
													rw-vw Fahren
													Tennisbälle
													Fisch'
													Hindernisse
													Bremsen
													Schanze
													Wippe
													Zeit netto
													Fehler
													Zeit Total
													Note