

VIII.11

Fortbewegung

Einführung in das Inlineskaten – Fahren, Bremsen, Kunststücke ausprobieren

Christian Gustedt und Lilli Stöhrer



© Plumilla / iStock / Getty Images Plus

In dieser Unterrichtseinheit werden nicht nur die grundlegenden Techniken wie Fahren und Bremsen beim Inlineskating erlernt, sondern die Schülerinnen und Schüler probieren auch kleine Kunststücke aus und präsentieren sie. Zum Abschluss legen sie ein Inlineskating-Abzeichen ab. Neben Sicherheitsmaßnahmen sowie dem Üben und Vertiefen der Techniken ist die wichtigste Regel für die ganze Unterrichtseinheit: Spaß haben!

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5/6, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Gesundheit; Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz
Thematische Bereiche:	Trendsport, Inlineskating, Rollen, Fahren, Gleiten, Fortbewegung
Medien:	Lern-, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Erste Bewegungserfahrungen und Fallschule
M 1	Erste Übungen auf Inlineskates
M 2	Fallschule - Lernkarte
Benötigt:	1 Skateausrüstung (Skates, Schützer und Helm) pro Person, mehrere Seile, Bodenmarkierungen, mehrere Hütchen, 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

2. Doppelstunde

Thema:	Fahren und Bremsen sicher beherrschen
M 3	Der Skateschritt - Lernkarte
M 4	Sicher mit Inlineskates (Heel-Stop) bremsen
M 5	Jäger, Hase, Kohlkopf auf Inlineskates
Benötigt:	s. o.

3. Doppelstunde

Thema:	Inlineskating-Parcours und Spiele
M 6	Vertiefende Übungen auf Inlineskates
M 7	Inlineskating-Parcours
M 8	Inlineskating-Bingo
Benötigt:	s. o.

4. Doppelstunde

Thema:	Kunststücke auf Inlineskates und Abzeichen
M 9	Kunststücke auf Inlineskates erproben
M 10	Inlineskating-Abzeichen
M 11	Inlineskating-Brennball
Benötigt:	s. o.

M 1 Erste Übungen auf Inlineskates

Übung 1: Aufstehen mit Skates

Beschreibung: Du befindest dich im Vierfüßlerstand. Nimm nun ein Bein nach vorn und stelle den Skate auf die Rollen. Stütze dich mit einer Hand auf das vordere Bein und ziehe das hintere Bein etwas nach vorn (die zweite Hand kann noch auf dem Boden bleiben). Löse das Knie des hinteren Beins vom Boden und richte dich nun komplett in den Stand auf. Nimm schnell eine V-Position mit den Skates ein, damit du nicht wegrollst.



Beachte: Die Hände sollten sich immer vor dem Körper befinden.



Variationen:

- Stehe zunächst nur mit einem Skate, der sich am vorderen Fuß befindet, auf.
- Du kannst das Aufstehen auch erst einmal auf Rasen oder einer Turnmatte üben.
- Führe das Aufstehen auch zur anderen Seite durch.

Übung 2: Sicher stehen auf Skates (Grundposition)

Beschreibung: Stelle dich in der Grundposition auf: Deine Füße stehen hüftbreit und zeigen gerade nach vorn. Deine Beine sind leicht gebeugt und die Schultern, Knie und Füße sind in einer Linie übereinander. Nun kannst du versuchen, dich leicht in verschiedene Richtungen zu lehnen (nach vorn/hinten/links/rechts).



Tipp: Du kannst dies zunächst mit Festhalten an einer anderen Person üben, die keine Skates anhat.



Variationen:

- Du kannst das sichere Stehen auch erst einmal auf Rasen oder einer Turnmatte üben.
- Eine andere Person ohne Skates schiebt dich eine gewisse Strecke.



M 2

Fallschule – Lernkarte



- Grundposition
- Stand mit Armen nach vorn.



- Auf die Knieschoner fallen.
- Oberkörper aufrechthalten.
- Arme schnell nach vorn bringen, Finger spreizen.



- Auf die Ellbogenschoner fallen.
- Kopf oben halten.
- Fallbewegung mit den Handgelenkschonern abbremsen.
- Abstützen auf allen geschützten Stellen.

Aufgabe: Führt folgende Übungen aus: Versucht, ...

... (erst einmal ohne Skates, aber mit Schutzausrüstung) aus dem Stand auf einem weichen Untergrund sicher nach vorn zu fallen.

... aus dem Stand auf einem harten Untergrund sicher nach vorn zu fallen. Dabei kann dich eine zweite Person (ohne Skates) an der Kleidung festhalten, um das Fallen etwas zu verlangsamen.

... aus dem langsamen Fahren sicher nach vorn zu fallen. Fahrt auf Asphalt, fällt aber auf einen weichen Untergrund (z. B. Rasen oder eine Turnmatte).

In Anlehnung an: Mischler et al. (2003). Abb: Christian Gustedt © RAABE

M 6 Vertiefende Übungen auf Inlineskates

Station 1: Hindernisse überwinden

Material: mehrere Markierungskegel und Hütchen o. Ä.

Aufgabe: Versuche, aus freier Fahrt einen Schritt über ein kleines Hindernis durchzuführen. Probiere es dann auch mit dem anderen Bein aus.

Beachte: Die Hände sollten sich immer vor dem Körper befinden.



Variationen:

- Versuche, über eine kleine Kante (z. B. Bordsteinkante) zu steigen.
- Versuche, ein höheres Hindernis (z. B. ein Hütchen) zu übersteigen.
- Versuche, das Hindernis mit einem höheren Fahrtempo zu übersteigen.



Station 2: Gleichgewichtsschulung

Material: mehrere Hütchen

Aufgabe: Versuche, eine kurze Strecke nur auf einem Bein zu fahren. Probiere es dann auch mit dem anderen Bein aus.

Beachte: Die Hände sollten sich immer vor dem Körper befinden.



Variationen:

- Du kannst auch erst einmal nur mit einem Skate an einem Fuß fahren.
- Versuche, unter dem angehobenen Bein in die Hände zu klatschen.
- Versuche, eine immer längere Strecke einbeinig zu fahren.
- Versuche, eine kurze Slalomstrecke einbeinig zu fahren.



Christian Gustedt © RAABE

M 9 Kunststücke auf Inlineskates erproben

Material: mehrere Markierungskegel

Aufgabe: Führt die verschiedenen Kunststücke durch. Dies kann einzeln oder in einer Kleingruppe erfolgen. Ihr könnt eigene Ideen einbringen.

Übung 1: Versucht, durch eine Gasse aus Kegeln zu fahren. Verändert den Abstand der Gasse.



Übung 2: Versucht, 360-Grad-Drehungen auf den Skates auszuführen und ohne Unterbrechung weiterzufahren.



Übung 3: Versucht, möglichst lange nur auf einem Skate zu fahren. Probiert es dann auch auf dem anderen Bein aus.

Christian Gustedt © RAABE