

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gleiten, Fahren, Rollen - Skateboarding in der Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



VIII.8

Gleiten, Fahren, Rollen

Skateboarding in der Schule – Übungen und Tricks rund um das Skateboardfahren

Carola Hutter und Olaf Köpcke



Das Skateboard bietet zum einen Anlaufpunkte an die Lebenswelt der Jugendlichen, zum anderen können die Bereiche Bewegung, Sport und Spiel in der Schule gefördert werden, da viele Möglichkeiten noch nicht im Sportunterricht genutzt werden können. Durch das Gleiten von Holz und das Überwinden von Hindernissen erhält das Skateboardfahren einen besonderen Charakter, was die Schüler/innen und Schüler/innen motiviert, sich an der Schule und im Sportunterricht weiter zu betätigen und sich gegenseitig durch Hilfestellung zu unterstützen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenzahl/Ebene: 5-10, Anfänger/fortgeschrittene

Dauer: 4-5 Doppelstunden

Kompetenzen: Die Maßnahmen/Übungen/Tricks erlernen, Bewegungsfähigkeiten

erwerben, einbauen und einsetzen

Thematische Bereiche: Gleiten, Fahren, Rollen, Skateboardfahren

Medien: Übung- und Statistikkarten, Bewegungsbilder

VIII.8

Gleiten, Fahren, Rollen

Skateboarding in der Schule – Übungen und Tricks rund um das Skateboardfahren

Carola Flatten und Olaf Küsgens



© RAABE 2024

© Olaf Küsgens

Das Skateboarden bietet zum einen Anknüpfungspunkte an die Lebenswelt der Jugendlichen, zum anderen können die Hierarchie-Ebenen innerhalb einer Lerngruppe aufgebrochen werden, da viele möglicherweise noch nicht mit dem Sportgerät in Kontakt gekommen sind. Durch das Eingehen von Wagnissen und das Überwinden von Hindernissen erhält das Skateboardfahren Erlebnischarakter, was die Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit erfahren lässt. Anfänger und Fortgeschrittene können gemeinsam unterrichtet werden und sich gegenseitig durch Hilfestellung unterstützen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–13, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	4–5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen und verantworten
Thematische Bereiche:	Gleiten, Fahren, Rollen, Skateboardfahren
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

Allgemeine Hinweise

2021 feierte das Skateboarden in Tokyo seine Olympia-Premiere. Mittlerweile gibt es in Deutschland über 2000 Skateanlagen und das Skateboarding erfreut sich seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit.

Meist wird die Sportart jedoch nach wie vor nach dem Prinzip „Trial and Error“ erlernt. Dabei kann das Skateboarden als anspruchsvolle und komplexe Sportart vielfältige Fähig- und Fertigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit schulen – beim Skateboardfahren wird in jeder Situation das Gleichgewicht gefordert und es muss kontinuierlich auf unterschiedliche Oberflächen, Hindernisse und Ähnliches reagiert werden.

Praktische Tipps

Skateboards

Skateboard ist nicht gleich Skateboard. Für die Durchführung der Unterrichtseinheit sollten die Schülerinnen und Schüler auf jeden Fall mit einem Skateboard fahren, das eine entsprechende Anti-rutsch-Schicht besitzt und an beiden Seiten gleich stark gebogen ist. Möglichkeiten, Skateboards zu leihen oder zu erwerben, gibt es zum Beispiel hier: <https://raabe.click/sp-Skate-Coach>

Schutzkleidung

Zum Skateboarden in der Schule ist eine entsprechende Schutzkleidung unerlässlich, d. h. es sollten Helm, Ellbogen-, Knie- und Handgelenkschoner getragen werden. Es eignen sich auch die Schoner von anderen Sportarten, z. B. Fahrradhelme. Bezüglich der Kleidung der Schülerinnen und Schüler ist nur wichtig, dass die Schutzausrüstung sachgerecht angelegt werden kann.

Geeignete Rollfläche

Sollte kein Skatepark zur Verfügung stehen, können die meisten der aufgezeigten Übungen auch auf einem Tartanplatz durchgeführt werden.

Weiterführende Medien

- **Reil N., Sauter J., Schamböck M., Stade T.:** Snowboard Lehrplan. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München.
Die Bewegungsformen des Skate- und Snowboardens sind verwandt, weshalb sich einige Techniken übertragen lassen, z. B. Drehen, Kanten, Belasten.
- <https://raabe.click/sp-Stretching>
Website einer Osteopathie-Praxis mit aktuellen Informationen zum Thema Dehnen. Hilfreich für die Eingangsphasen der aufgezeigten Doppelstunden.
- https://raabe.click/sp_Skatedeluxe
Skatedeluxe ist ein Online Shop mit allem, was das „Skateboardherz“ begehrt. Zusätzlich findet sich ein anschaulicher Obstacle-Guide.

[Alle Links zuletzt abgerufen am: 09.01.2024]

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Feel your Board – Materialhandhabung, Fallen, Pushen und Bremsen

M 1	Das Skateboard-ABC
M 2	Fallschule
M 3	Aufnehmen des Skateboards
M 4	Stance
M 5	Pushen
M 6	Bremsen

Benötigt: 1 Skateboard und 1 Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner) pro Person, geeignete Rollfläche (z. B. Skatepark)

2. Doppelstunde

Thema: Das Skateboard lenken

M 7	Turns
M 8	Lenken mit dem Tail
M 9	Kippbewegungen und Drehungen

Benötigt: s.o., Pylonen

3.–5. Doppelstunde

Thema: Skateboard-Spiele und Tricks

M 10	Eine Bank auf- und abfahren
M 11	Roll In
M 12	Drop In / Drop to Rock
M 13	Pumping
M 14	Kick Turns auf der Bank oder Rampe
M 15	Kick Turns mit 180-Grad-Drehung
M 16	Fakie Turns
M 17	Manual (Wheelie)
M 18	Roll Out
M 19	Fakie Pushen
M 20	Nose Turn mit Sliden
M 21	Walk the Dog
M 22	Quick Start
M 23	Hippie Jump
M 24	Body Varial
M 25	Milk Flip
M 26	Sweeper
M 27	Boneless

Benötigt: s.o., Pylonen, Kreide, ggf. 1 Stange

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Feel your Board – Materialhandhabung, Fallen, Pushen und Bremsen

Reflexion

Das Skateboard-ABC (M 1)

Stellen Sie das Thema des Unterrichtsvorhabens vor. Fragen Sie die SuS nach ihren Vorerfahrungen zum Skateboardfahren. Zeigen Sie ihnen die einzelnen Materialbestandteile und deren Bezeichnungen.

Hinweis: Die Liste (M 1) enthält grundlegende Begriffe zur Beschreibung des Skateboards sowie erster Tricks, die auch Anfänger recht schnell erlernen können. Außerdem sind die grundlegenden Elemente eines Skateparks erklärt. Sind die Grundfertigkeiten erst einmal erlernt, können sich auch Anfänger an kleinen Obstacles erproben.

Aufwärmen

Skateboard-Warmup

Zum Aufwärmen werden die Boards in einem großen Kreis angeordnet. In dieser Aufstellung erfolgen nun verschiedene Aufwärmübungen:

- Zunächst laufen die SuS locker in eine Richtung um die Skateboards. Auf Kommando wird die Richtung gewechselt.
- Nun erfolgt dieselbe Übung im Rückwärtslauf (nach einiger Zeit Richtungswechsel).
- Anschließend werden Side Steps durchgeführt (Richtungswechsel).

Hinweis: Die Übungen können nach Belieben durch weitere Elemente des Lauf-ABCs erweitert werden, z. B. Hopslerlauf, Skippings usw.

Dehnen und Mobilisieren

Da beim Skateboardfahren der ganze Körper zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts gefordert ist und auch der Oberkörper und der Schultergürtel bei eventuellem Abfangen von Stürzen in Anspruch genommen wird, ist es sinnvoll, eine kurze Dehn- und Mobilisierungsphase anzuschließen. Beim Dehnen sollte die Spannung je 5–10 Sekunden gehalten werden. Beim Mobilisieren (z. B. Kreisen von Armen, Hüften, Fußgelenken) geht es vor allem darum, die Bildung von Gelenkflüssigkeit zu fördern und die Gelenke auf die folgende Belastung vorzubereiten.

Hauptteil

Fallschule (M 2)

Die Fallschule (siehe M 2) ist möglicherweise bereits aus anderen Sportarten wie Inlineskaten und Snowboarden bekannt oder kann auf diese übertragen werden.

Sicherheitshinweise: Beim Fallen vorwärts ist darauf zu achten, dass die Arme niemals durchgestreckt werden, da sonst Verletzungen der Handgelenke oder Schultern drohen. Beim Fallen nach hinten werden die Arme neben dem Körper angewinkelt, der Rücken wird rund gemacht und das Kinn auf die Brust gelegt. Dann wird über den Rücken nach hinten abgerollt. Die Arme bleiben seitlich am Körper.

Hinweise: Die Fallschule auf Asphalt mit Schonern hat auch einen psychologischen Aspekt: So gewinnen die SuS Vertrauen in ihre Schutzausrüstung und erfahren, was diese leisten kann. SuS, die Angst vor Stürzen auf den harten Boden haben (z. B. im Beton-Skatepark) können so erfahren, dass mit der richtigen Sturztechnik keine wirkliche Gefahr droht – das erleichtert alle weiteren Übungen. Wenn man eine Rampe in der Nähe hat, kann man auch diese herunterrutschen. So bekommen die Übungen direkt ein wenig Erlebnischarakter und machen den SuS meist viel Spaß. Einzig sollte dabei auf scharfe Kanten der Rampen geachtet werden, die man nicht mit dem Schienbein erwischen sollte.

Handhabung der Skateboards

Nun geht es um die richtige Handhabung des Skateboards, z. B.: Wie nehme ich das Skateboard auf? Wie habe ich einen sicheren Stand auf dem Board, sodass es nicht wegrollt? Wie bewege ich mich kontrolliert vorwärts?

Die ersten Schritte auf dem Board erscheinen zunächst etwas statisch. Da jedoch ständig Koordination, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit gefordert sind, sollten die SuS durchaus kurze Pausen einlegen dürfen, die für Reflexionen, den Austausch untereinander sowie als Trinkpausen genutzt werden können.

Sicherheitshinweis: Bei allen folgenden Übungen (auch in den weiteren Doppelstunden) stellen sich die SuS so auf, dass sie ausreichend Abstand zu den anderen haben, damit keine wegrollenden Boards zu Stolperfallen werden. Bei vielen Übungen bietet es sich an, Gruppen zu bilden, die sich in Reihen an einer Seite der Übungsfläche aufstellen und immer erst fahren, wenn die Rollfläche frei ist.

Aufnehmen des Skateboards (M 3)

Beim Aufnehmen des Skateboards ist das „Fußspitzengefühl“ der SuS gefordert. Es ist gar nicht so einfach, die richtige Dosierung für das Aufnehmen des Skateboards zu finden, sodass es sanft von der Hand aufgenommen werden kann. Dazu kann mit Kontrastübungen gestartet werden.

Mögliche Reflexionsansätze: Worin lag die Schwierigkeit bei der Aufnahme des Boards? Wie gelingt die sanfte Aufnahme? Typisches Fehlerbild: Wenn der Fuß zu weit in Richtung Boardmitte steht, blockiert er das Aufnehmen. Lösung: Der Fuß muss ganz an den Rand gestellt werden.

Roll-Board

Bei dieser Übung soll das Skateboard zwischen den SuS hin und her gerollt (gepasst) werden. Dadurch erfahren die SuS, wie sich das Board beim Rollen verhält und wie es beschleunigt. Die SuS sollten mit einer geringen Geschwindigkeit starten und diese langsam steigern und versuchen, das Board immer gerade zum Partner/zur Partnerin zu rollen (immer Blickkontakt halten!).

Variation: Die SuS stellen sich im Kreis auf und lassen ein Board „wandern“. Es können nach und nach mehrere Boards eingesetzt werden.

Die richtige Position auf dem Skateboard – Stance (M 4)

Bevor die SuS das Skateboard besteigen, bietet sich eine kleine Vorübung an. Die SuS bilden Paare: A stellt die Füße eng zusammen und streckt die Beine durch. B schiebt A an der Schulter an. A wird in der Position schnell das Gleichgewicht verlieren. Die SuS können nun selbst die richtige Position auf dem Skateboard ableiten: Für eine gute Stabilität und zur Haltung des Gleichgewichts werden die Füße ca. hüftbreit auseinander (ungefähr auf Höhe der Schrauben) auf das Board gestellt. Zudem sind die Knie für einen tieferen Körperschwerpunkt leicht gebeugt.

Für das Aufsteigen auf das Board sollen die SuS nun herausfinden, welcher ihrer Füße vorn steht. Dazu gibt es den „Schubs-Test“: A steht in lockerem Stand mit dem Rücken vor B. B schiebt A von hinten leicht an. In der Regel ist der Fuß, mit dem das Gewicht intuitiv nach vorn abgefangen wird, auch der Fuß, der später auf dem Board vorn stehen sollte. Die SuS können aber auch beide Richtungen ausprobieren und sich dann für diejenige entscheiden, die sich besser bzw. richtig anfühlt.

Hinweis: Stehen die SuS mit dem linken Fuß vorn, bezeichnet man dies als „regular“, die Stellung mit dem rechten Fuß vorn wird als „goofy“ bezeichnet (siehe auch **M 1**).

Die SuS führen das Aufsteigen nun wie bei **M 4** beschrieben durch. Sollten sehr unsichere SuS dabei sein, kann eine zweite Person Hilfestellung geben, indem sie sich auf die andere Seite vor das Board stellt und mit den Händen beim Auf- und Absteigen hilft.

Variation: Für bereits geübtere SuS können kleine Zusatzaufgaben gegeben werden, wie z. B. das Anfassen des Boards an der Base vorn, hinten, am Tail oder an der Nose. Vielleicht schaffen die SuS sogar Kniebeugen auf dem Board. Dabei wird zugleich die Beweglichkeit des Skateboards entlang der Längsachse, die später zum Kurvenfahren wichtig ist, erfahrbar.

In einer anschließenden kurzen Reflexionsphase sollten die wichtigsten Aspekte von den SuS benannt werden: Welche Anforderungen werden beim Stance auf dem Board an dich gestellt? Welche Schwierigkeiten gab es? Worauf ist beim Auf- und Absteigen zu achten?

Pushen (M 5)

Beim Pushen wird dieselbe Technik wie beim Auf- und Absteigen verwendet: Der vordere Fuß wird auf das Board gesetzt, während der hintere Fuß anschiebt. Besonderes Augenmerk sollte darauf liegen, dass das Gewicht auf dem vorderen (Stand-)Bein über dem Board bleibt, da dieses sonst seitlich wegdriftet. Das hintere Schwungbein muss parallel zum Board geführt werden.

Hinweise: Es ist darauf zu achten, dass genügend Auslauf besteht, um das Board ausrollen zu lassen. Die SuS sollten ausreichend Zeit bekommen, um das Pushen intensiv zu üben, da dies die Voraussetzung für alle weiteren Übungen darstellt.

Variation: Es können, soweit vorhanden, verschiedene Bodenbeläge getestet werden – auf einem Tartanplatz rollt das Board deutlich langsamer und weniger weit.

Auch hier findet anschließend eine Reflexion statt: Wie gelingt ein „entspanntes“ Pushen?

Bremsen (M 6)

Beim Skateboarden im Anfängerbereich gibt es drei Arten des Bremsens (siehe **M 6**).

Hinweise: Bei der dritten Technik (*Drag Foot*) ist das Bremsen weniger stark, dafür kann man die Geschwindigkeit genauer kontrollieren und kommt langsam zum Stehen. Diese Technik eignet sich daher auch zur Reduktion der Geschwindigkeit, ohne komplett zu stoppen. Diese Technik erfordert jedoch deutlich mehr Feingefühl und sollte erst ausprobiert werden, wenn die zwei anderen Techniken erlernt wurden.

Lassen Sie die SuS alle Techniken bei geringer und später höherer Geschwindigkeit ausprobieren und erarbeiten Sie in der anschließenden Reflexionsphase die Vor- und Nachteile der jeweiligen Technik.

Ausklang

Bremsen auf ein Signal

Zum Ausklang der Stunde können nun die Techniken des Pushens und Bremsens in kombinierten Spielformen geübt werden. Zum einen sollen die SuS üben, die Bremstechniken ab einer vorgegebenen Markierung auszuführen. Die Stelle kann durch eine Pylone markiert sein oder verbal durch Zuruf. Zum anderen können die verschiedenen Techniken paarweise ausgeführt werden. Zudem kann hier ein Wettbewerbscharakter integriert werden: Wer kommt als Erster zum Stehen? Wer hat einen kürzeren/längeren Bremsweg?

Doppelstunde 2: Das Skateboard lenken

Aufwärmen

Skateboard-Lauf

Um die Motivation zu erhöhen, soll und kann das Material oder das Skateboard beim Aufwärmen einbezogen werden. Für die folgenden Übungen werden auf je einer Laufstrecke 6–8 Skateboards pro Gruppe mit Abständen hintereinander so auf eine Seite gekippt, dass die Rollen zu den SuS zeigen. Sollten die SuS beim Überlaufen der Boards daran stoßen, wird so verhindert, dass die Boards auf die Rollen fallen und wegrollen.

Nun führen die SuS in ihren Gruppen verschiedene Lauf- und Sprungübungen durch, z. B.

- Im lockeren Slalom um die Boards laufen, zurück im geraden Lauf seitlich der Boards.

Variation: Rückwärtslauf.

- Mit Sidesteps durch die Boards laufen.
- Im Hürdenlauf über die Boards. *Variation:* Mal beidbeinig, mal einbeinig überspringen.

Hinweis: Sind die SuS nun schon etwas aufgewärmt, können einzelne Übung auch als Wettkampf in Form eines Staffellaufs erfolgen.

Variation: Alternativ kann ein „Skateboard-Hochsprung“ als Mini-Wettkampf durchgeführt werden: Die Boards werden mit den Achsen ineinandergesteckt und die Höhe Stück für Stück erweitert. Wer schafft es, über die meisten Boards zu springen?

Sicherheitshinweis: Die Boards sollten so aufgestellt werden, dass die Achsen bzw. die Unterseite den SuS zugewandt sind. So können die Boards leichter umkippen, falls jemand hängenbleibt.

Anschließend erfolgt wieder eine kurze Mobilisierungs- und Dehneinheit.

Hauptteil

Einfahren

Da für viele SuS das Skateboardfahren eine neue Herausforderung darstellt und seit der ersten Stunde möglicherweise einige Tage vergangen sind, sollte zunächst mit der Wiederholung der erlernten Techniken der letzten Stunde begonnen werden.

Die SuS stellen sich innerhalb von Kleingruppen von 3–4 SuS gegenüber auf und fahren sich ein Skateboard im Wechsel zu. Dabei sind alle Techniken der letzten Stunde wie Aufsteigen, Stance, Pushen und Bremsen gefordert. Die Bremstechniken sollten jeweils vorgegeben und nach einer gewissen Zeit gewechselt werden.

Turns (M 7)

Das Lenken mit Gewichtsverlagerung wird zunächst im Stehen geübt. Dabei wird abwechselnd die Fersen- und die Zehenseite belastet. Sollte man einen Tartanplatz zur Verfügung haben, kann diese Übung auch zuerst auf diesem Untergrund ausprobiert werden, da hier die Boards einen festeren Stand haben.

Hinweise: Zwischen den Übungen sollten immer wieder kleine Reflexionsphasen eingelegt werden. Da durch die ständige Herausforderung an den Gleichgewichtssinn viel Konzentration der Übenden gefordert ist, bieten diese den SuS einerseits kurze Erholungspausen, andererseits ermöglichen sie den Austausch über mögliche Schwierigkeiten und gegenseitige Hilfestellungen durch Tipps. Zudem hilft die Verbalisierung dem Umgang mit den Fachbegriffen. Mögliche Reflexionsimpulse:

- Wann ist eine starke Gewichtsverlagerung bzw. ein Legen in die Kurve möglich? (Dafür ist eine gewisse Geschwindigkeit notwendig, um durch das Legen in die Kurve der Fliehkraft entgegenzuwirken.)

- Wie müssen die Füße auf dem Board stehen? (Nur wenn die Füße quer auf dem Board stehen, kann man genug Druck auf die Kante ausüben. Wenn die Füße schräg stehen – im Besonderen der vordere Fuß –, kann man nicht lenken.)
- Was muss man beachten, wenn man während der Fahrt an das Board fassen möchte? (Die Beugung muss in den Knien erfolgen, nicht im Becken, da es sonst zu einer ungünstigen Gewichtsverlagerung kommt.)

Slalomfahren

Wurde das Kurvenfahren in beide Richtungen sowohl mit größeren als auch engeren Kurven geübt, geht es nun ans Slalomfahren. Hier müssen die SuS einen schnelleren Richtungswechsel durchführen und den durch Pylonen vorgegebenen Rhythmus einhalten.

Variationen: Auch diese Übung lässt sich für bereits erfahrenere Skaterinnen und Skater erweitern:

- Zum einen können Wettkampfformen durchgeführt werden, indem auf zwei parallelen Bahnen je zwei SuS gegeneinander antreten: Wer ist zuerst bei der letzten Pylone? Wer ist zuerst wieder am Startpunkt?
- Oder es werden koordinative Zusatzaufgaben gestellt, z. B.: Versucht, die einzelnen Pylonen beim Vorbeifahren kurz mit einer Hand zu berühren.

Kommen alle SuS mit dem Slalomfahren zurecht, kann nun ein Staffel-Wettkampf zwischen den Gruppen erfolgen. Dies kann sowohl als normale Staffel oder als Pendelstaffel erfolgen. Bei der normalen Staffel ist die Anforderung an die SuS etwas höher, da sie das Board nach dem Slalom wenden müssen. Jede Gruppe sollte dabei nur ein Skateboard erhalten, das nach dem Slalom an den Nächsten übergeben wird. So müssen sich die SuS auch auf das rechtzeitige Abbremsen konzentrieren und fahren nicht ungebremst an ihrer Gruppe vorbei.

Lenken, Kippbewegungen und Drehungen (M 8 und M 9)

Bevor die SuS das tatsächliche Lenken mit dem Tail erproben (siehe M 8), werden ein paar Vorübungen durchgeführt, um ein Gespür für die Kippbewegung zu bekommen (siehe M 9).

Hinweise: Beim Drehen auf der Stelle muss zusätzlich zur Gewichtsverlagerung eine Rotation um die Längsachse erfolgen. Diese wird durch eine Vorrotation im Oberkörper eingeleitet. (Einige SuS kennen dies möglicherweise vom Snowboarden.) Je größer die Rotation, umso mehr Schwung muss mit den Armen geholt werden.

Je besser das Verständnis für die Bewegung und das Gleichgewicht ist, umso schneller können später die Kurven gefahren werden. Dabei wird es ebenfalls nötig, mit dem Oberkörper mehr und mehr in die Kurvenlage zu gehen. Das Lenken mit dem Tail ermöglicht das Fahren von deutlich engeren Radien.

Ausklang

Zum Abschluss sollte eine Reflexionsphase erfolgen, um die Unterschiede der Techniken zu verdeutlichen:

- Welche Anforderungen werden bei den verschiedenen Kurventechniken an dich gestellt? (Das Balancieren ist beim Lenken über das Tail deutlich anspruchsvoller, da man kurzzeitig auf nur zwei Rollen fährt. Beim Lenken über das Tail muss der hintere Fuß während der Fahrt anders positioniert werden.)
- Welche Vor- bzw. Nachteile ergeben sich bei der einen oder anderen Kurventechnik? (Das Kurvenfahren über Gewichtsverlagerung ist einfacher, jedoch können nicht so enge Kurven gefahren werden. Das Kurvenfahren über das Tail ermöglicht abrupte Richtungswechsel, jedoch ist diese Technik anspruchsvoller.)

Doppelstunden 3–5: Skateboard-Spiele und Tricks

Aufwärmen

Schoner Fangen

Alle SuS befinden sich auf einem Spielfeld. Zwei SuS sind durch Parteibänder als Fänger gekennzeichnet. Diese versuchen, die anderen zu ticken, indem sie deren Schoner berühren. Gelingt dies, muss die gefangene Person diese Stelle mit einer Hand festhalten. Wird die Person erneut gefangen, berührt sie mit der anderen Hand die betreffende Stelle. Wird sie ein drittes Mal erwischt, wird die gefangene Person zur neuen Fängerin.

Anschließend erfolgt eine Mobilisierungs- und Dehneinheit.

Einfahren 2.0

Bei diesem Einfahren werden die bereits bekannten Techniken wiederholt und kleine Zusatzaufgaben gegeben. Die SuS bilden Gruppen von 4–6 Personen und stellen sich mit jeweils ca. 3–4 Metern Abstand zu den Nachbargruppen an einer Seite der Übungsfläche auf.

Sicherheitshinweis: Es wird immer erst gestartet, wenn die Rollstrecke frei ist!

Alle führen dieselben Aufgaben aus, bis alle wieder in der Ausgangsposition stehen:

- In selbst gewählter Geschwindigkeit auf die andere Seite und wieder zurückfahren.
- In Schlangenlinien fahren. (Darauf achten, nicht in die Spur der Nachbargruppen zu fahren!)
- Sich beim Fahren mehrmals hinhocken und wieder aufrichten (Mindestanzahl vorgeben).
- Schwung nehmen und versuchen, eine möglichst lange Strecke auf einem Bein zurückzulegen.
- Beim Fahren versuchen, das Board mehrmals an der Fußspitzen- oder Fersenenseite zu berühren.
- Möglichst schnell auf die andere Seite fahren und mit der Ablauftechnik stoppen.

Hauptteil

Skateboard-Staffel

Da die grundlegenden Fahrtechniken immer besser beherrscht werden, können nun auch mehr Spielformen Einzug in den Unterricht halten. Im folgenden Staffelspiel müssen die SuS alle erlernten Techniken anwenden: Pushen zum Beschleunigen, verschiedene Möglichkeiten des Abbremsens, Kurvenfahren durch Gewichtsverlagerung und Lenken über das Tail für schnellere Richtungsänderungen zu anderen Pylonen-Toren.

Die SuS bleiben in ihren Gruppen wie zuvor und behalten auch die Aufstellung bei. Auf der Rollfläche befinden sich verteilt verschiedenfarbige Pylonen-Tore. Die SuS übergeben das Board innerhalb ihrer Gruppe, nachdem sie die Aufgabe ausgeführt haben und zum Startpunkt zurückgekehrt sind.

Folgende Aufgaben werden ausgeführt:

- Durch 2 rote Pylonen-Tore / durch ein grünes und ein blaues Tor fahren.
- Beim Fahren eine grüne und eine rote Pylone mit der Hand berühren.
- Durch 3 selbst gewählte Pylonen-Tore fahren.

Sicherheitshinweise: Die SuS sollten darauf hingewiesen werden, vorausschauend zu fahren und Kollisionen (z. B. durch abruptes Abbremsen) zu vermeiden. Wer zuerst ein Pylonen-Tor erreicht, hat Vorfahrt.

Überwinden von Obstacles und Ausprobieren von Tricks (M 10–M 27)

In der folgenden Phase sollen die SuS die Möglichkeit bekommen, erste Tricks zu erlernen und kleine Hindernisse (Obstacles) in einem Skatepark zu bewältigen. Steht kein Skatepark zur Verfügung, können entsprechende Rampen auch mobil aufgestellt werden, oder man beschränkt sich auf die Einübung von Tricks ohne Hindernisse, z. B. Fakie Turn (M 16), Manual/Wheelie (M 17), Roll Out

(M 18, funktioniert auch an einer Bordsteinkante), Fakie Turn und Fakie Pushen (M 16 und M 19), Walk The Dog (M 21), Nose Turn mit Sliden (M 20), Quick Start (M 22), Hippy Jump (M 23), Body Varial (M 24), Milk Flip (M 25), Sweeper (M 26) und Boneless (M 27).

Hinweise: Da nur eine begrenzte Anzahl von Hindernissen zu Verfügung steht, sollten die SuS hier arbeitsteilig in Kleingruppen agieren. Bei den Tricks stehen das Wagen und Verantworten im Vordergrund, weshalb die SuS selbst auswählen dürfen, welche Tricks sie ausprobieren möchten. (Ein paar Übungen bauen allerdings aufeinander auf.) Bei vielen Tricks kann effektive Hilfestellung gegeben werden, was die Sturzgefahr erheblich reduziert und die SuS zusätzlich motiviert, etwas Neues auszuprobieren.

Auch diese Übungssequenz sollte mit einer Reflexion beendet werden. So können die Fortschritte und Errungenschaften der SuS gewürdigt werden und die SuS können sich gegenseitig erläutern, wie sie die verschiedenen Anforderungen gemeistert haben. Je nach Zeit kann auch eine Zwischenreflexion eingebaut werden, sodass die SuS das Feedback und Tipps der anderen direkt umsetzen können. Mögliche Reflexionsimpulse:

- Warum habt ihr euch welche Tricks ausgesucht?
- Auf welche Schwierigkeiten seid ihr gestoßen?
- Konnte effektive Hilfestellung geleistet werden? War dabei Besonderes zu beachten?
- Welche Tricks waren für euch ein echtes Wagnis? Wie habt ihr es geschafft, eure Angst zu überwinden?

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gleiten, Fahren, Rollen - Skateboarding in der Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



VIII.8

Gleiten, Fahren, Rollen

Skateboarding in der Schule – Übungen und Tricks rund um das Skateboardfahren

Carola Hutter und Olaf Köpcke



Das Skateboard bietet zum einen Anlaufpunkte an die Lebenswelt der Jugendlichen, zum anderen können die Bereiche Bewegung, Sport und Spiel in der Schule gefördert werden, da viele Möglichkeiten noch nicht im Sportunterricht genutzt werden können. Durch das Gleiten von Rollschuhen und das Überwinden von Hindernissen erhält das Skateboardfahren einen besonderen Charakter, der die Schüler und SchülerInnen motiviert, sich an der Gestaltung der Freizeit zu beteiligen und sich gegenseitig zu unterstützen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenzahl/Phase: 5-10, Anfänger/fortgeschrittene

Dauer: 4-5 Doppelstunden

Kompetenzen: Die Maßnahmen/Übungen/Tricks erlernen, Bewegungsfähigkeiten

erwerben, Freizeitsportarten erlernen

Thematische Bereiche: Gleiten, Fahren, Rollen, Skateboardfahren

Medien: Übung- und Statistikkarten, Bewegungsbilder