



Bewegungskompetenz

Gleiten & Fahren



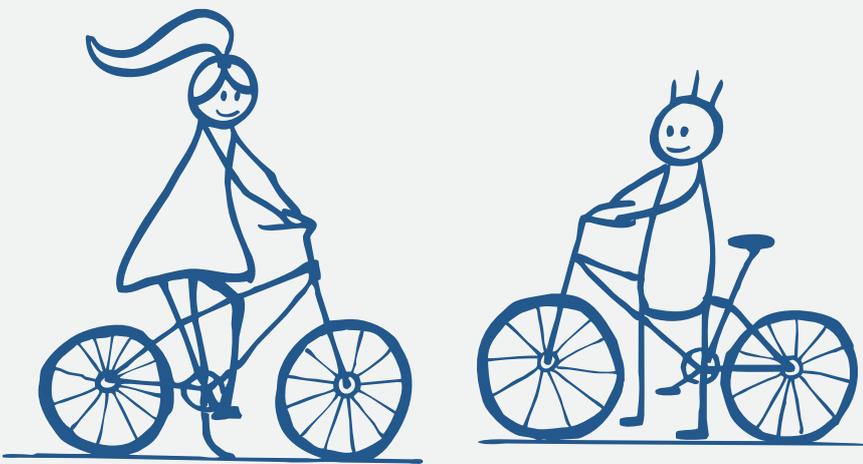
Rutschen, Gleiten und Fahren regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren diesen. Diese Formen faszinieren nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrten können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen, Gleiten und Fahren erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Materialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen dieser Bewegungskompetenz werden am besten in schiefen Ebenen durchgeführt. Hier ist beim Aufbau bzw. der Nutzung verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

Gleiten & Fahren im Sport:

Fahrradfahren, Inlinen, Skateboarden, Mountainbiken, Langlaufen, Eislaufen, Ski aplan, Snowboarden ...

Gleiten & Fahren

Fahrradfahren



Radfahren ist nicht nur eine Sportart – vielmehr ein Verkehrsmittel und ein großes Freizeitvergnügen. „Radfahren verlernt man nie“ besagt ein altes Sprichwort. Umso wichtiger den Kindern das sichere Fahrradfahren zu lernen, sowie die Verkehrsregeln näher zu bringen. Sie sollen in der dritten Ausbildungsstufe auf den Fahrradführerschein vorbereitet werden und diesen in der Schule absolvieren können.

Abwechslung und koordinative Inhalte bieten der Pumptrack. Der Wellenkurs ist ein einfaches und zugleich effektives Vorbereitungstraining für Trails. Weiters können Bike-technische Fertigkeiten von Gleichgewichtsübungen, über Kurventechnik, Bremsen, Hindernisse überwinden bis hin zu kleinen Sprüngen trainiert werden. Es folgen erste Schritte im Bikepark, sowie fahren auf schmalen Wegen und über Sprünge, Stufen etc.

Material:

Hütchen, Seile, Kreide, Pfeife und Schutzbekleidung ...

1 Basics 1/11

Sicheres Auf-/ Absteigen auf beiden Seiten

Hinweis: Sattel zu Beginn tief genug einstellen



Video-QR

Übung 1 Aufsteigen - einfach



Knotenpunkte

- » Mit beiden Beinen rechts und links vom Fahrrad stehen
- » Den Lenker mit beiden Händen greifen
- » Pedal auf einer Seite nach oben/vorne ziehen und Fuß darauf absetzen
- » Pedal nach unten drücken und gleichzeitig auf den Sattel setzen
- » Gleichgewicht halten



Notiz



1 Basics
1/11

Weitere Übungen



Video-QR

Übung 2 Aufsteigen - fortgeschritten



Knotenpunkte

- » Seitlich neben das Fahrrad stellen und den Lenker mit beiden Händen greifen, leicht die Bremse ziehen
- » Fuß auf das Pedal stellen, Bremse lösen und langsam losrollen
- » Gleichzeitig das andere Bein vom Boden abstoßen und über den Sattel auf die andere Seite schwingen
- » Beide Beine auf die Pedale stellen, absitzen



Video-QR

Übung 3 Absteigen



Knotenpunkte

- » Bis zum Stillstand abbremsen
- » Vom Sattel lösen, Gewicht auf einen Fuß verlagern
- » Anderen Fuß vom Pedal lösen und auf den Boden aufstellen
- » Zweiten Fuß vom Pedal lösen und nach vorne (vor den Sattel) mit beiden Füßen absteigen



2 Basics 2/11

Treten

Das Treten ist der wichtigste Antrieb beim Fahrradfahren.



Video-QR

Übung Treten



Knotenpunkte

- » Vorfuß auf Pedale abstellen
- » Abwechslungsweise die Pedale nach vorne/unten drücken



Hinweis

- » Drücken (Abwärtsbewegung der Pedale)
- » Schaufeln (Rückwärtsbewegung)
- » Ziehen (Aufwärtsbewegung)
- » Schieben (Vorwärtsbewegung)

Notiz

**3** Basics
3/11**Bremsen**

Sicheres und zielgerechtes Bremsen sind die Hauptausbildungspunkte. Gerade im Straßenverkehr ist es besonders wichtig, das Fahrrad kontrolliert zum Stillstand zu bringen. Aber auch im Wald und auf Steigen muss das Fahrrad jederzeit abgebremst werden können, ohne die Kontrolle darüber zu verlieren.



Video-QR

**Übung
Bremsen****Knotenpunkte**

- » Sitzende Ausführung (bessere Kontrolle als stehend)
- » Arme und Beine leicht beugen, Fersen absenken
- » Körperschwerpunkt während des Bremsvorganges nach unten/leicht hinten verlagern
- » Zeigefinger an die Bremshebel
- » Vorausschauend fahren und dosiert bremsen

Notiz

Basics
4/11

Spurgasse



Video-QR

Übung
Spurgasse



Knotenpunkte

- » Blick nach vorne
- » Treten und in die Spurgasse einfahren
- » Fahrrad ausbalancieren

Hinweis: einfacher bei höherem Tempo

Notiz

5 Basics 5/11

Stehend fahren

Das stehende Fahren stellt die Grundposition dar, dient als Ausgangsposition und im Gelände zur Erholung.



Video-QR

Übung **Stehend fahren**



Knotenpunkte

- » Gleichmäßig auf beiden Pedalen stehen
- » Gewichtsverlagerung leicht nach vorne
- » Druck auf den Lenker geben
- » Arme und Beine fast komplett strecken, Ellenbogen leicht nach außen richten
- » Im Stehen weiterfahren, Blick nach vorne in Fahrtrichtung



Hinweis: Arme und Beine bei fast gestreckter Haltung locker lassen, um schnell reagieren zu können

Notiz

6 Basics 6/11

Einhändig fahren

Das kontrollierte Armzeichen ist im Straßenverkehr eine sehr wichtige Bewegung. Um die Bewegung sicher ausführen zu können, muss gut geradeaus gefahren werden können.



Video-QR

Übung **Einhändig fahren**



Knotenpunkte

- » Treten und Richtung Spurgasse fahren
- » Sobald in die Spurgasse eingefahren wird, eine Hand vom Lenker lösen
- » Spur halten, Blick nach vorne
- » Aus der Spurgasse herausfahren, beide Hände an den Lenker geben

Hinweis: eine Hand lösen als ob ein Handzeichen gegeben wird

Notiz



7 Basics
/11

Slalom steuern



Video-QR

Übung Slalom



Knotenpunkte

- » Blick in die Kurve = Fahrlinie suchen
- » Blick zum Kurvenausgang
- » Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit



Hinweis: Ausholbewegung, um die Kurve nicht zu schneiden

Notiz

8 Basics
8/11**Wiegetritt**

Der Wiegetritt, also das Treten im Stehen, kann zur Lockerung der Muskulatur und zur Entlastung des Gesäßes beitragen. Andererseits ermöglicht der Wiegetritt einen kräftigen Antritt und wird deshalb für Sprints und kraftvolles Treten eingesetzt. Ebenfalls kommt der Wiegetritt im groben Gelände zum Einsatz, wenn ein Treten im Sitzen aufgrund der Hindernisse nicht mehr möglich ist. Treten im Stehen erhöht die Bewegungsfreiheit.



Video-QR

Übung
Wiegetritt**Knotenpunkte**

- » Aus dem Sattel aufstehen
- » Synchron zur Trittbewegung bei jeder halben Kurbelbewegung den Lenker links/rechts schieben.
- » Gleichzeitig das Bike unter dem Körper von links nach rechts hin- und herwiegen lassen.
- » Oberkörper bleibt aufrecht und bewegt sich kaum. Mit den Armen die Wiegebewegung des Bikes unterstützen

Hinweis

- » Linker Fuß unten: Bike nach rechts kippen
- » Rechter Fuß unten: Bike nach links kippen

Notiz

9 Basics
9/11**Hindernisse überfahren**

Das Beherrschen zum Überrollen/Überfahren von Hindernissen zeigt seine Wichtigkeit beim Befahren von kleinen Stufen, Gehsteigkanten oder Wurzeln. Kleine Unebenheiten können durch die Beherrschung der richtigen Technik leichter überwunden werden.



Video-QR

Übung
Hindernisse überfahren**Knotenpunkte**

- » Blick nach vorne
- » Anfahrt auf das Hindernis stehend
- » Kurz vor dem Hindernis: Wechsel in eine aktive Haltung mit angewinkelten Armen, der Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten
- » Entlastung des Vorderrades, Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab
- » Entlastung des Hinterrades, Beine federn den Aufprall des Hinterrades ab, Hinterrad rollt über das Hindernis
- » Körperschwerpunkt wieder in eine zentrale Position bringen, stehend weiterfahren

Hinweis: mit kleinen Hindernissen beginnen und die Höhe steigern

Notiz

Basics
10/11

Pumptrack

In einem Pumptrack kann man, ohne zu treten durch Be- und Entlastungsbewegungen der Arme und Beine Geschwindigkeit aufnehmen.



Video-QR

Übung Pumpen



Knotenpunkte

- » Sattel ganz nach unten
- » Stehende Position
- » Arme beugen, Ellenbogen leicht nach außen, Beine beugen
- » Mit den Wellen mitgehen

Hinweis: mit Anfängern den Pumptrack hochlaufen, dann aufsitzen und das Bike bis zur nächsten Welle rollen lassen

Notiz

Basics
11/11

Bikepark / Trails

Gezieltes Heranführen an schmale Wege auf verschiedenen Untergründen.



Video-QR

Übung 1 Kurven



Knotenpunkte

- » Linienwahl, in die Kurve schauen
- » Im Stehen die Kurve außen anfahren
- » Inneres Bein öffnen / inneren Arm neigen (pendeln)
- » Sattel liegt am inneren Bein an
- » Äußeres Bein strecken, Pedal nach unten drücken



Video-QR

Übung 2 Absprung



Knotenpunkte

- » Von der Grundposition den Körperschwerpunkt leicht nach hinten verschieben
- » Kurz bevor das Vorderrad an der Kante ist, das Fahrrad aus den Beinen unter dem Körper nach vorne durchschieben
- » Beide Räder gleichzeitig landen
- » Arme und Beine federn die Landung ab
- » Blickrichtung (Landung fokussieren)

Hinweis: Wahl der richtigen Geschwindigkeit

Notiz

Basics

Spielerischer Ansatz**# *Tretroller***

Seitlich neben dem Fahrrad stehen und den äußeren Fuß auf das Pedal stellen, mit dem anderen Fuß vom Boden abstoßen und rollen. Beidseitig üben!

*Auf Kommando absteigen*

Alle Kinder fahren in einem abgesteckten Feld. Auf ein Zeichen/Signal geht es darum, so schnell wie möglich vom Fahrrad abzusteigen. Sobald alle Kinder am Boden stehen, wieder aufsteigen und weiterfahren.

Variation: das letzte Kind muss um das Feld fahren, bis nur noch ein Kind übrig bleibt.

*Bremsen auf Pfiff*

Auf einen Pfiff müssen die Kinder schnellstmöglich abbremsen und anhalten.

Variation: Bremsarten einem Pfiff zu ordnen. Einmal Pfeifen = Vorderbremse, zweimal Pfeifen = Hinterbremse, dreimal Pfeifen = beide Bremsen

*Kopieren I*

Paarweise üben. Ein Kind fährt eine vorgegebene Strecke mit kleinen fahrtechnischen Schwierigkeiten vor, das andere Kind versucht danach die gleiche Strecke genauso nachzufahren. Anschließend werden die Rollen getauscht.

*Kopieren II*

Zu zweit nebeneinander fahren. Ein Kind beschleunigt und bremst beliebig, das andere Kind fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen/bremsen.

*Slalomparcours im Stehen durchfahren*

Die Kinder sollen im Stehen einen Slalomparcours durchfahren. Schwerpunkt liegt auf einem rhythmischen Tretverhalten.

Variation: auf Pfiff aufstehen, auf zwei Pfeife im Sitzen weiterfahren. Dabei nicht den Rhythmus verlieren.

*Schneckenrennen*

Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren und mit Seilen/Kreide am Boden verschiedene Gassen auslegen/aufmalen. Die Strecke muss innerhalb der Gasse so langsam wie möglich durchfahren werden. Schlangenlinien und Hüpfen sollen vermieden werden.

*Menschenslalom*

Mindestens 4 Kinder fahren im Abstand von ca. 3m im langsamen Tempo hintereinander. Das hinterste Kind fährt im Slalom durch die Gruppe und schließt vorne auf. Danach startet wieder das hinterste Kind.

*Begrüßung*

In einem abgesteckten Feld fahren alle Kinder langsam durcheinander. Zur Begrüßung geben sie sich eine Hand.

Basics

Spielerischer Ansatz

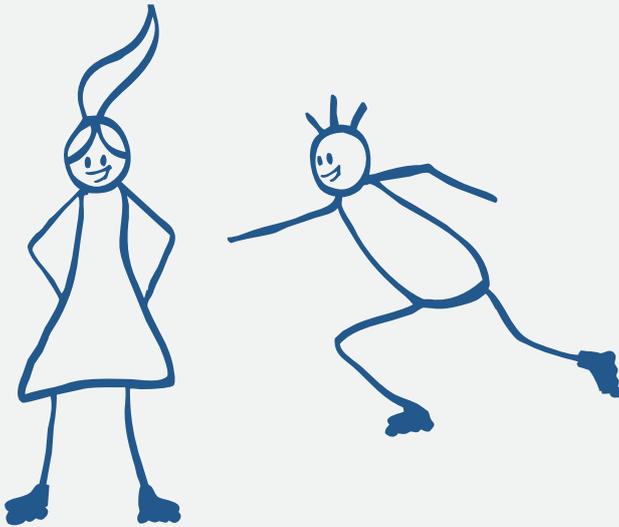
Hindernisse überfahren

Über Kanthölzer fahren, ohne dass diese sich bewegen (wegrollen) = richtige Entlastung der Räder.
Im Spielfeld Äste verteilen. Die Kinder überfahren die Äste, ohne dass diese sich bewegen. Schwieriger mit Kanthölzer. Hier müssen die Räder aktiv entlastet werden. Wer schafft am meisten?

Notiz

Gleiten & Fahren

Inlinen



Üben, üben und nochmal üben, damit die Kinder auch wirklich sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spaß haben können. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport elementar. Und: Wer schnell und korrekt bremsen, sowie anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich». Wichtig ist auch, dass den Kindern das richtige Fallen gelernt wird. Denn wer gut fallen kann, mindert das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches und baut Ängste ab. Am Beginn steht immer der Materialcheck, denn ohne richtige Schutzausrüstung geht es nicht auf die Rollen.

Ausrüstung:

Helm, Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer) ...



Video-QR

Material:

Hütchen, Schleifen, Leibchen, Bälle ...

1 Basics 1/8

Aufstehen / Absitzen

Aus dem Sitzen aufstehen und aus dem Stehen absitzen ist mit Inlineskates am Anfang gar nicht so einfach. Die Kinder erlangen durch diese Übung in unterschiedlichen Positionen ein besseres Gefühl für das Stehen auf Inlineskates.



Video-QR

Übung 1 Aufstehen



Knotenpunkte

- » Vierfüßlerstand, Hände sauber auf den Boden aufsetzen
- » Ein Bein aufstellen, zweites Bein in eine Entenposition dazu geben (Fersen schließen)
- » Hände vom Boden lösen und Oberkörper aufrichten, Hände nach vorne strecken



Notiz



1 Basics
1/8

Aufstehen / Absitzen - weitere Übungen



Video-QR

Übung 2 Absitzen



Knotenpunkte

- » Im Stand Hände nach vorne strecken
- » In die Knie gehen und Hände am Boden aufsetzen
- » Auf die Knie absenken



Notiz

1 Basics 1/8

Aufstehen / Absitzen - weitere Übungen



Video-QR

Übung 3 Ente/Pizzaposition (V zu A-Position)



Knotenpunkte

- » Hände nach vorne strecken
- » Entenposition (V-Position):
Fersen zusammen,
Zehenspitzen nach außen
- » Pizzaposition (A-Position) :
Einen Skate umsetzen (Ferse
nach außen), zweiten ebenso
- » Variation: Wechsel mit kleinem
Sprung



Notiz

2 Basics 2/8

Rollen

Einfach: Langsam die ersten Schritte gehen und dann ins Rollen übergehen.
Hilfestellung von vorne, über die Hände oder seitlich durch einen Stab.

Fortgeschritten: Im Gras die Grundposition einnehmen und dann losfahren. Dabei die Inlineskates rollen lassen.



Video-QR

Übung 1 Einfach



Knotenpunkte

- » In Entenposition einige Schritte vorwärts starten
- » Fließender Übergang zum Rollen
- » Hände vorne halten
- » Über die Pizzaposition wieder zum Stillstand kommen



Video-QR

Übung 2 Fortgeschritten



Knotenpunkte

- » Füße hüftbreit
- » Blick nach vorne
- » In die Knie gehen
- » Schultern – Knie – Füße sind in einer Linie übereinander

3 Basics 3/8

Bremsen / Stoppen

Wer fährt, muss auch bremsen können. Die Kinder erlernen bei diesen Übungen verschiedene Variationen des Bremsens.



Video-QR

Übung 1 Fersenstopp



Knotenpunkte

- » Skates rollen lassen und dabei in die Knie gehen
- » Hände nach vorne strecken
- » Blick nach vorne halten
- » Gesäß nach hinten schieben
- » Bremsfuß weit nach vorne schieben, mit dem hinteren Bein tief in der Kniebeuge bleiben



Video-QR

Übung 2 Grasstopp



Knotenpunkte

- » Aus dem Anlauf ins Gras fahren
- » Einen Fuß versetzt vorne halten
- » Gleichgewicht halten, Schwerpunkt leicht nach hinten verlagern
- » Bremsen ohne hinzufallen

3 Basics
3/8

Bremsen / Stoppen - weitere Übungen



Video-QR

Übung 3 Watschel-Stopp



Knotenpunkte

- » Beim Fahren leicht in die Knie gehen
- » Hände nach vorne bringen
- » Gewichtsverlagerung nach links oder rechts und dabei die Füße abstellen
- » Zehen sind nach innen gedreht bis zum totalen Stillstand



Video-QR

Übung 4 Pflug-Stopp



Knotenpunkte

- » Beim Fahren in die Knie gehen, Gesäß nach unten
- » Hände nach vorne bringen und auf die Knie abstützen
- » Fersen nach außen drücken
- » Beine nach außen in die Grätsche fahren lassen bis zum Stopp

3 Basics
3/8

Bremsen / Stoppen - weitere Übungen



Video-QR

Übung 5 T-Stopp



Knotenpunkte

- » Körperschwerpunkt auf das Standbein verlagern
- » Hüfte nach vorne bringen und ausdrehen
- » Zweites Bein auf die vordere Rolle stellen und abwinkeln (T-Position)
- » Hände zum Stabilisieren nach vorne strecken
- » Fuß nachziehen
- » Position bis zum Stillstand halten



Notiz

4 Basics 4/8

Fallen

Richtiges Fallen mindert das Verletzungsrisiko und nimmt den Kindern die Angst vor dem Stürzen.



Video-QR

Übung 1 Sicher Stürzen



Knotenpunkte

Anfänger

- » Aus dem Kniestand nach vorne auf die Unterarme fallen lassen

Fortgeschrittene

- » Aus dem Stand über die vorderste Rolle auf Unterarme und Knie fallen lassen



Hinweis

- » Achtung! Auf flache Unterarme (nicht auf die Hände) fallen lassen
- » Mit dieser Übung im Gras starten

4 Basics 4/8

Fallen

Richtiges Fallen mindert das Verletzungsrisiko und nimmt den Kindern die Angst vor dem Stürzen.



Video-QR

Übung 2 Rutsche



Knotenpunkte

- » Langsam anfahren
- » In die Knie gehen
- » Auf den Händen nach vorne gleiten (Finger spreizen)
- » Abbremsen mit rutschen, bis man bäuchlings am Boden liegt



Notiz

5 Basics 5/8

Treppe / Randstein

Das Überwinden von Hindernissen bringt zusätzliche Sicherheit auf den Skates. Zusätzlich fordern diese Übungen die Koordination und machen jede Menge Spaß.



Video-QR

Übung 1 Treppe



Knotenpunkte

- » Seitlich zur Treppe stehen
- » Blick nach vorne richten
- » Fuß für Fuß nach oben steigen
- » Mit oder ohne Festhalten am Geländer



Notiz

5 Basics
5/8

Treppe / Randstein - weitere Übung



Video-QR

Übung 2 Unebener Boden



Knotenpunkte

- » In die Knie gehen
- » Füße scheren
- » Hände nach vorne strecken
- » Locker weiter rollen



Video-QR

Übung 3 Randstein



Knotenpunkte

- » Inlineskates parallel zum Randstein ausrichten.
- » Zuerst nur mit dem "Stein nahen Bein" hoch und wieder runtersteigen.
- » Danach mit beiden Beinen hochsteigen und weiterrollen.
- » Im Anschluss wieder über den Randstein runtersteigen.

Notiz



6 Basics 6/8

Koordination

Das Gleichgewicht ist beim Inlineskaten elementar. Das Fahren auf nur einem Inlineskate ist dafür eine gute Schulungsmöglichkeit.



Video-QR

Übung 1 Hinke-Bein



Knotenpunkte

- » Hütchen in einer Reihe aufstellen
- » Mit einem Bein, wie auf Schienen, neben den Hütchen rollen
- » Das "Hütchen nahe Bein" über jedes Hütchen heben und wieder kurz am Boden absenken
- » Mit beiden Beinen üben

Notiz

6 Basics 6/8

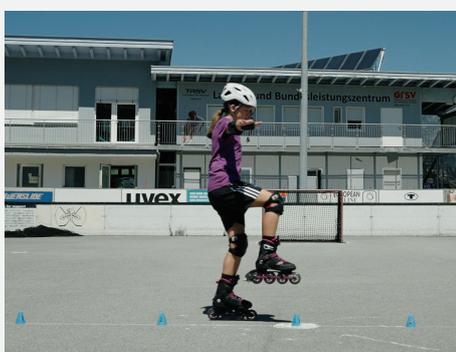
Koordination

Das Gleichgewicht ist beim Inlineskaten elementar. Das Fahren auf nur einem Inlineskate ist dafür eine gute Schulungsmöglichkeit.



Video-QR

Übung 2 Gleichgewichtskünstler



Knotenpunkte

- » Festgelegte Strecke auf einem Bein fahren
- » Blick nach vorne gerichtet lassen
- » Hände nach vorne strecken

Zusatzaufgaben: unter einem Bein klatschen, Bein in der Luft lassen und mehrmals unter dem Bein klatschen, kleinen Ball um den Oberschenkel kreisen, auf einem Bein durch einen kleinen Slalom fahren

7 Basics /8

Kurven

Kurvenfahren lässt sich am leichtesten auf verschiedenen Slalomstrecken üben.



Video-QR

Übung 1 A-Kurve



Knotenpunkte

- » Beine leicht grätschen (A-Position)
- » Mit den Armen die Kurve einleiten
- » Kurve sicher fahren
- » Steigerung: mit Anlauf in der A-Position eine Kurve fahren



Video-QR

Übung 2 Kurvenspaß



Knotenpunkte

- » Mit Hütchen verschiedene Slalomparcours auslegen:
 - Eng und gerade
 - weit und offen etc.
- » Leicht: in einer A-Kurve den Slalom absolvieren
- » Fortgeschritten: die Skates parallel am Boden halten

Hinweis: Abstand von 3m zwischen den Hütchen

Notiz



7 Basics
/8

Kurven - weitere Übung



Video-QR

Übung 3 Sanduhr



Hinweis: Länge ca. 20m / Breite ca. 15m

Knotenpunkte

- » Mit Hütchen eine Innen- und Außenstrecke markieren. Beine parallel lassen
- » Hände nach vorne strecken / auf die Knie legen
- » Hütchen der Sanduhr umfahren

Notiz

8 Basics 8/8

Rückwärtsfahren

Rückwärtsfahren auf Inlineskates erweitert die Gleiterfahrten und das Bewegungsspektrum auf Rollen.



Video-QR

Übung 1 Vor und Zurück



Knotenpunkte

- » Grundposition ist die Entenposition
- » Nach vorne über ein Hütchen rollen
- » in A-Position abstoppen
- » Gleiche Bewegung rückwärts

Notiz

8 Basics 8/8

Rückwärtsfahren - weitere Übungen



Video-QR

Übung 2 Rückwärtsfahren



Knotenpunkte

- » Aus dem Stand „Pizzastücke“ abschneiden
- » Langsam ins Rückwärtsrollen kommen
- » Tempo erhöhen
- » Strecke verlängern



Notiz



8 Basics
8/8

Rückwärtsfahren - weitere Übungen



Video-QR

Übung 3 Anschub-Hilfe



Knotenpunkte

- » Partnerübung
- » Die Kinder stehen sich gegenüber
- » Ein Kind nimmt das Andere bei den Händen / Schultern / Hüften und schiebt es rückwärts über eine vorgegebene Strecke
- » Variation: Slalom oder Parcours rückwärts schiebend absolvieren

Notiz

Kennenlernen

Alle Kinder stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Die Startposition ist dabei die Pizzaposition. Auf Kommando wechseln alle in die Entenposition. Anfangs umsteigen, dann kann der Wechsel durch kleine Sprünge erfolgen. Wichtig dabei, kein Kind darf ins Rollen kommen.

Pizzaschneiden

Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Abwechselndes anheben der Inlineskates und absetzen mit nach innen gedrehten Zehen. Die Fersen werden dabei nach außen gedrückt. Der Rhythmus der Bremsschritte wird im Verlauf der Übung immer schneller.

Rollen lassen

Alle Kinder starten an einer Linie und dürfen bis zu einer zweiten Linie / Markierung Schwung holen. Ab diesem Punkt die Inlineskates einfach rollen lassen. Wer kommt am weitesten?

Curling

Die Kinder stehen paarweise an einer Startlinie. Kind A schiebt Kind B von hinten bis zu einer Markierung an und dieses soll dann bis zu einem Zielpunkt rollen.

Pferdespiel

Die Kinder stehen paarweise hintereinander an der Startlinie. Das vordere Kind hat ein Seil um den Bauch gelegt, das hintere Kind hält beide Enden fest. Auf Kommando startet das vordere Kind los und das hintere Kind lässt sich dabei in der Grundposition ziehen. Danach wird gewechselt.

Linienstopp

Alle Kinder laufen gerade auf eine Linie (=Ziellinie) zu. Bei einer Markierung starten alle mit dem Bremsen und sollen dann so präzise wie möglich an der Ziellinie abbremsen.

Stoptanz

Alle Kinder fahren zu zweit. Auf Pfiff oder Kommando sollen sie so schnell wie möglich bremsen. Wer hat zuerst gebremst?

Variation: verschiedene Kommandos haben verschiedene Bremsaufgaben

1=Fersenstopp

2=Pflugstopp

3=T-Stopp usw.

Kurvenspaß (Schnecke)

Drei unterschiedlich große Kreise mit Hütchen markieren

von außen um den großen, mittleren und kleinen Kreis fahren, bis das Zentrum berührt wird

Variation: zu zweit gegeneinander fahren

Basics

Spielerischer Ansatz

Nest füllen

Beliebig viele Mannschaften à max. 4 Kinder bilden

1 Reifen pro Mannschaft = Nest

Halbkreis machen, an der Stirnseite liegen viele Gegenstände (Bälle, Schleifen etc.)

Die Kinder fahren im Oval und nehmen im Fahren einen Gegenstand auf, bringen diesen zurück ins Nest (Reifen).

Der Gegenstand muss im Reifen bleiben, d.h. Bälle sauber hineinlegen (nicht werfen)

Alle Kinder sind im Rollen – welches Team füllt sein Nest mit den meisten Gegenständen?

Rundlauf

Paare bilden

Anstoßen üben: Kind A fährt in Grundposition / Kind B fährt von hinten an und schiebt A an den Hüften nach vorne

Variation: A fährt eine Runde / B startet so, dass A in Grundposition vorbei rollen kann und dann von B angeschoben wird

Fangen spielen

Kinder fahren frei in einem abgesteckten Feld (15*15 bzw. an die Gruppengröße angepasst)

1 Fänger ist mit Leibchen/Schleife gekennzeichnet – bei Berührung (Fangen) wechselt der Fänger (Markierung wird dem neuen Fänger übergeben)

Menschenslalom

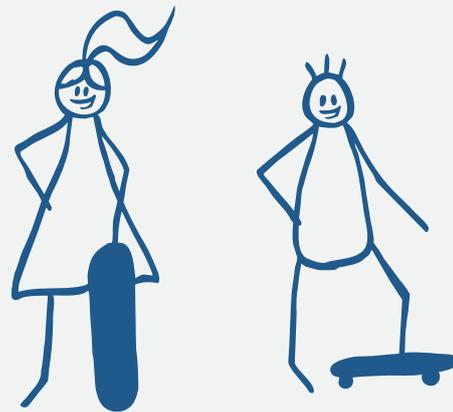
Die Kinder stehen mit ca. 3m Abstand in einer Schlange. Das hinterste Kind fährt im Slalom durch die Schlange und hält ganz vorne an. Das nächste Kind startet. So lange bis alle Kinder durch sind.

Variation: die Kinder sind als Schlange in Bewegung



Gleiten & Fahren

Skateboarden



Skateboarden heißt spielen mit der Physik mittels Board, Umgebung und Körper. Eltern und Sportlehrer:Innen, die selbst nicht Skateboard fahren werden Skateboarding nur schwer im Unterricht vermitteln können. Dafür stehen wie in den anderen Bewegungskompetenzen Übungsleiter:Innen der Vereine und des Schulsportservices zur Verfügung.

Vom Stand über das Schwungholen bis hin zu kompliziertesten Tricks – es gibt nicht DIE richtige Form der Ausführung. Die vorliegenden Übungsvorschläge verstehen sich nicht als einzig richtige Übungsreihe, wie Skateboarding erlernt werden kann. Es handelt sich um Erfahrungswissen, wie ein Lernen am Skateboard schnell und so sicher wie möglich geschehen kann, aber nicht muss.

Schutzbekleidung:

Analog zum Radfahren sollten Kinder verpflichtend Helme tragen – nicht, weil so viele Stürze am Kopf enden, sondern weil andere Verletzungen verkräftbarer sind. Kopfverletzungen aber tunlichst vermieden werden sollen. Andere Schutzausrüstung kann Verletzungen vorbeugen und mental Sicherheit geben – aber auch vermeintliche Sicherheit vorspielen und Beweglichkeit vermindern. Insbesondere minderwertige und schlechtsitzende Schutzausrüstung stört mehr, als sie hilft.



1 Basics 1/11

Gewöhnung

Am Beginn steht die Gewöhnung an das Skateboard und das Bekanntmachen mit verschiedenen skateboardspezifischen Fachbegriffen:

Nose / Tail: vordere / hintere Biegung des Boards

Frontside / Backside: vordere / hintere Seite des Boards

Pushen: vorwärts kommen durch Abdrücken vom Boden mit Schwungbein



Video-QR

Übung 1 Stehen & Balancieren



Knotenpunkte

- » Schulterbreiter Stand
- » Füße quer zum Board auf Schrauben platzieren
- » Knie entriegeln
- » Zwei Bewegungsrichtungen sind möglich:
Zehen / Fersen (vor / zurück)
Nose / Tail (seitlich)

Notiz

1 Basics
1/11

Weitere Übung



Video-QR

Übung 2 Gewöhnung ans Gerät



Knotenpunkte

- » Gewichtsverlagerung Zehen/Fersen („Achsen Quietschen“)
- » Board unter den Füßen seitlich leicht hin und her bewegen (Nose-Tail)
- » In die Knie gehen und an verschiedenen Stellen das Board berühren
- » Schnelles Auf- und Absteigen

Hinweis: anfangs das Skateboard zum Üben auf einer Teppichfliese/Wiese platzieren

2 Basics 2/11

Standbein

Verschiedene Übungen, die helfen sollen, welche Fuß am Skateboard vorne steht (Standbein).
Linker Fuß vorne (regular) oder rechter Fuß vorne (Goofy).



Video-QR

Übung 1 Schubstest



Knotenpunkte

- » Schubstest: bei geschlossenen Augen nach vorne geschubst ist das Bein, das den Ausfallschritt macht, das bevorzugte Standbein



Video-QR

Übung 2 Kicktest



Knotenpunkte

- » Kicktest: ohne nachzudenken einen Ball schießen. Standbein ist auch Standbein am Board.

Hinweis: am besten ist jedoch, man stellt sich zum Board und spürt hineinwelches Bein vorne stehen soll und welches neben dem Board vom Boden abdrückt und hinten aufs Board kommt.

3 Basics
3/11

Aufsteigen



Video-QR

Übung Aufsteigen



Knotenpunkte

- » Standposition quer zum Board
- » Mit dem Standfuß auf die vorderen Schrauben steigen
- » Zweites Bein auf die hinteren Schrauben dazu

Variationen: langsam – schnell auf und absteigen

Notiz

Basics 4/11

Schwung holen



Video-QR

Übung 1 Schwung holen



Hinweis: erst im Stehen Aufsteigen üben, dann mit Abdrücken vom Boden

Knotenpunkte

- » Standfuß ca. auf Schrauben, Zehen Richtung Nase oder leicht innenrotiert
- » Schwungfuß neben Board mit Zehen Richtung Nase
- » Nach dem Abdrücken vom Boden Schwungfuß am Board auf Schrauben oder Tail und senkrecht zum Board stellen
- » Knie entriegeln

Notiz



Basics
4/11

Weitere Übung



Video-QR

Übung 2

Ein- und Ausdrehen (Fortgeschrittener Stand am Skateboard)



Knotenpunkte

- » Stand am Board: Beide Füße annähernd senkrecht zu Board
- » Standbein über Zehenballen eindrehen, sobald Schwungbein am Board ist
- » Standbein über Zehenballen ausdrehen (=Zehen Richtung Nose) beim Pushen und Bremsen



Hinweis: erst im Stehen Aufsteigen üben, dann während des Pushens



5 Basics
5/11

Bremsen



Video-QR

Übung Bremsen



Knotenpunkte

- » Hinteres Bein vom Board heben
- » Dosiert Druck am Boden aufbauen
- » Fußsohle am Boden mitschleifen bis zum Stand

Notiz

6 Basics
6/11

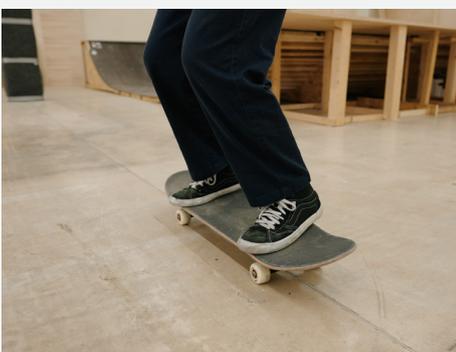
Lenken mit Gewichtsverlagerung



Video-QR

Übung

Lenken mit Gewichtsverlagerung



Knotenpunkte

- » Beide Beine in Standpositionen
- » Druck auf Zehen/Fersen bringen
- » Zuerst im Stand, dann im Fahren üben
- » Steigerung: Slalom

Hinweis: möglich mit jedem Stand, am leichtesten aber mit fortgeschrittener Standposition.

7 Basics /11

Rampen hoch- und runterfahren



Video-QR

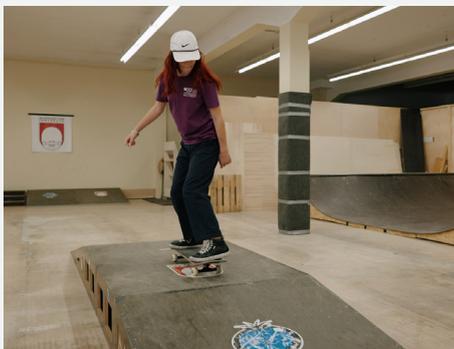
Übung

Rampen hoch- und runterfahren



Knotenpunkte

- » Breiter Stand
- » Locker in die Knie
- » Schultern parallel zum Board
- » Hände zum stabilisieren evtl. auf die Knie / seitlich ausstrecken



Hinweis: Board will immer von Rampe / Schräge weg, d.h.

- » Gewicht abhängig von Steigung beim Hochfahren und rückwärts retour fahren etwas auf das hintere Bein verlagern
- » Beim Hinunterfahren entsprechend auf das vordere Bein steigen und Gewicht in Fahrtrichtung bringen.
- » Locker in den Knien bleiben
- » Bei Radien ständige Anpassung der Gewichtsverteilung notwendig. Umso steiler der Radius (egal ob kleine oder große Rampe), desto schneller muss die Anpassung gemacht werden.

8 Basics 8/11

Lenken mit Anheben des Boards - „Tic Tac“



Video-QR

Übung 1 Anheben des Boards



Knotenpunkte

- » Standfuß auf vorderen Schrauben
- » Hinterer Fuß hinter Schrauben auf Tail
- » Locker in die Knie
- » Gewicht geringfügig auf hinteren Fuß verlagern
- » Vorderes Bein anheben ohne mit Oberkörper massiv nach hinten zu lehnen.
- » Board ganz anheben und Absenken zur Vorbereitung

Übungsreihe:

- » Ganz anheben und absenken (evtl. mit Zusatzbewegung)
- » Wenig anheben und absenken
- » Wenig anheben und gleichzeitige Rotation des Oberkörpers
- » Board folgt in Richtung der Zehen (= backside) / in Richtung der Fersen (=frontside)

Hinweis: zuerst im Stand üben und dann im Fahren (Slalom).

8 Basics
8/11

Lenken mit Tic Tac



Video-QR

Übung 2 Lenken



Knotenpunkte

- » Nur kurzes Anheben der Nase
- » Richtungsänderung mit Rotation
- » Leichter mit fortgeschrittenem Stand (S.7).

Variation: Vorwärtskommen mit Tic Tac im gleichen Rhythmus und selben Bewegungsausschlag abwechselnd Tic und Tac ist ein Vorwärtskommen ohne Absteigen möglich.

Erstes Üben: Aus der Fahrt versuchen mit Tic Tac Schwung zu halten.

Schwieriger: Aus dem Stand mit Tic Tac Vorwärtskommen (Voraussetzung für Spiele wie "Achter-Duell" oder "Tic Tac Rennen").

Notiz

9 Basics
/11

Kanten fahren



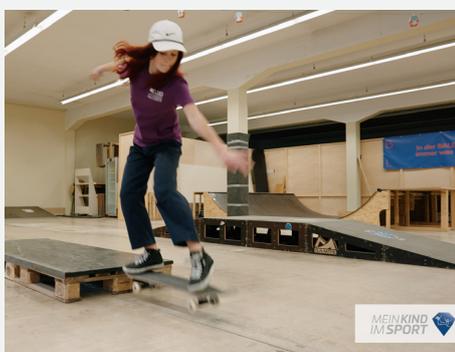
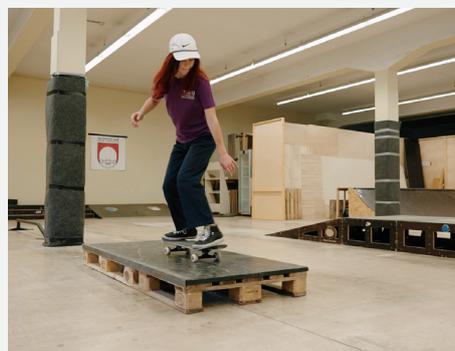
Video-QR

Übung Kanten fahren



Knotenpunkte

- » Grundposition
- » Bewegungen des Boards mit Beinen ausgleichen.
- » Bei höheren Kanten Stand wie bei Tic Tac. Durch Anheben des vorderen Beines das Board über die Kante fahren.
- » Locker in den Knien bleiben.



Aufbau:

- » Üben des gezielten Board Anhebens (Hilfslinie am Boden)
- » Board anheben vor Kante
- » Genügend Schwung nehmen

Basics
10/11

Board hochkicken



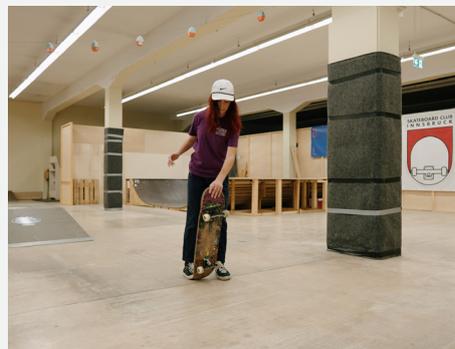
Video-QR

Übung Board hochkicken



Knotenpunkte

- » Seitlich zum Board stehen
- » Schwungfuß hat mit Zehenballen Kontakt mit Tail
- » Schwungfuß tritt Richtung Boden
- » Gegenüberliegende Hand fängt Board



Im Fahren:

- » Beide Füße auf Schrauben
- » Standfuß steigt ab
- » Hinterer Fuß wandert auf Tail und tritt Richtung Boden
- » Board mit gegenüberliegenden Hand fangen

Basics
11/11

Erster Trick



Video-QR

Übung Aufspringen auf Board mit halbem Flip



Hinweis: zuerst evtl. in Wiese üben

Knotenpunkte

- » Breiter Stand parallel zum Board
- » Board liegt verkehrt auf Zehen auf
- » Nach vorne springen, Board wird nur „mitgenommen“
- » Bei Landung in die Knie gehen
- » Oberkörper ausreichend nach vorne lehnen (oft bleibt Schwerpunkt zu weit hinten)

Basics

Spielerischer Ansatz

Zweierbob

In dieser Übung erfahren die Schüler:Innen das Rollen auf dem Board.
Ein Schüler steht in der Grundposition auf dem Board, der Zweite schiebt diesen an der Hüfte haltend eine vorgegebene Strecke vorwärts / rückwärts. Danach werden die Rollen getauscht.
Variation: welches Team legt am schnellsten eine Strecke fünfmal zurück?

Einbeiniger Bandit

In dieser Übung wird das Beschleunigen des Brettes trainiert.
Im Einbeinstand versuchen die Schüler:Innen auf dem Brett weiter zu rollen.
Seitliches Schwungholen mit der Tretroller-Technik und anschließend einbeinig auf dem Skateboard weiter rollen.

Achter-Duell

In dieser Übung wird ein Achterlauf auf dem Skateboard durchgeführt. Paarweise zusammen gehen.
Mit 4 Markierungshüten ein Rechteck mit großen Abständen aufbauen.
Schüler umkurven die Hüte in einer Acht
Startpunkt ist in der Mitte des Rechteckes. Die Schüler:Innen starten in entgegengesetzte Richtungen
Wer holt den anderen ein?

Blindenhund

Schüler A fährt mit geschlossenen Augen und Schüler B läuft daneben und führt A mit abgesprochenen Kommandos.
Steigerung: Schüler B fährt auf dem Skateboard neben Schüler A.

Tic Tac Rennen

Slalomparcour auf Zeit fahren oder 2 gegen 2 Skater.

Up and Down

Hinsetzen / aufstehen Üben am stehenden und fahrenden Board.

Skateboardfußball

Für fortgeschrittene Skategruppe. 2 Teams bilden und Ball mit Board kicken / Ball mit Pushfuß spielen.

Alles geschafft?

... weiter geht's mit zahlreichen Übungen und tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimsport.at!



LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



Schwerere Übungen folgen in Kürze!

stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0