

WHEELUP!



Inline-Skating: First Steps

Schneller Einstieg in eine Lifetime Sportart mit spannenden Disziplinen

Im Unterricht - in der Projektwoche - als Alternative zum Schulsportkurs

Inline-Skating rückt wieder mehr in den Fokus und hat schon lange den Trendcharakter verloren. Diese Sportart hat enorm viel Potenzial, findet sie nicht nur bei der Umsetzung des Lernfeldes Fahren-Rollen-Gleiten und Projektwochen, Berücksichtigung sondern auch in der Gestaltung von Alternativveranstaltungen zum Schulsport - Stichwort: Sommersportwoche.

Klimafreundlich - Naturnah - Kostengünstig in der Umsetzung

Gerade im Hinblick auf die Auswirkungen des Klimawandels, die unterschiedlichen sozialen und gesellschaftlichen Strukturen und schlichtweg einen geringen Organisationsaufwand, sollte das Thema Inline-Skating zum festen Bestandteil des Portfolio der Schule werden.

Organisation & Material

Mit der WHEELUP! Equipment-Förderung bietet sich eine außergewöhnliche Gelegenheit einen Materialpool (inklusive Rampensystem) für die gesamte Schule anzuschaffen. 50 % der Anschaffungskosten werden von der AOK Hessen erstattet. Eine Empfehlung über die Schuhgrößen- und Modellauswahl sowie dem dazugehörigem Protektionsmaterial ist in diesem Projektbaustein ebenfalls enthalten.

Safety First!

Qualifikation der Lehrkraft

Es ist empfehlenswert, eine zertifizierte Fort- bzw. Ausbildung zu absolvieren. Dazu zählen auch die kostenfreien WHEELUP! Mentoren-Fortbildungen mit Schwerpunkt Inline-Skating.

Heterogenität der Gruppe

Im Inline-Skating Bereich ist die Heterogenität einer Gruppe eine richtige Herausforderung, reicht doch die Spannweite vom unsicheren Einsteiger bis hin zum Profi. Hier kann man auf die WHEELUP! Lernmedien zurückgreifen: Sowohl die WHEELUP! App als auch WHEELUP! Stationsplakate und Unterrichtshilfen sind darauf ausgerichtet, alle Lernenden zu berücksichtigen.

Halle oder Schulhof

Tendenziell ist immer das Trainieren im Freien zu bevorzugen um die Effekte einer Natursportart zusätzlich zu erleben. Die Trainingsfläche sollte eben, asphaltiert und frei von Steinen, Ästen oder ähnlichem Material sein. In der Halle ist es zu empfehlen, die Stopper-Vorrichtung mit einem Tape abzukleben um keine Streifen auf dem Hallenboden zu hinterlassen. Da der Bremsseffekt dadurch vermindert ist, ist die Übungs- und Spieleauswahl anzupassen.

WHEELUP!



Inline-Skating: First Steps

Schneller Einstieg in eine Lifetime Sportart mit spannenden Disziplinen

Safety First - Fortsetzung

Komplette Schutzausrüstung

Das Tragen der kompletten Schutzausrüstung ist verpflichtend. Dazu zählen Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschoner.

Trainingsbetrieb

Übungen mit Gegenrichtungen möglichst vermeiden und falls doch unvermeidbar, keinen Wettbewerbscharakter verleihen, da sonst die Unfallgefahr steigt. Überhaupt bedeutet das Einbeziehen des Faktors Zeit immer ein höheres Sturzrisiko, da Geschwindigkeiten erreicht werden, die meist das Können der Lernenden übersteigt.

Die erste Stunde - im Überblick

1. Komplette Ausrüstung anlegen

In der Halle: Stopper mit Tape abkleben, um Hallenboden zu schonen

Gemeinsamer Check, ob alles richtig sitzt: In die Hände klatschen- auf die Knie und Ellenbogen trommeln und am Schluss auf den Helm. Der Helm sollte nicht wackeln und einen Teil der Stirn bedecken, der Helmriemen muss eng anliegen, Verstellmöglichkeit gibt es über den Knopf unterhalb der Ohren.

2. Vorwärts skaten

Mit den Lernenden auf die korrekte Fußposition achten - ohne ein aktives Abstoßen von der Innenkante ist kein Vortrieb möglich - siehe WHEELUP! App: Tutorial First Steps.

3. Vermittlung der sicheren Bremstechnik Heel-Stop

Das Erlernen dieser Bremstechnik ist elementar: sie funktioniert überall: in der Ebene und im Gefälle. Siehe WHEELUP! App Tutorial Heel-Stop. Alternative Bremstechniken wie T-Stop, Powerslide, Last Wheel Stop, etc. können dann im weiteren Verlauf als Fortgeschrittenen-Techniken erlernt werden. Für sicherere Skater kann die Aufgabenstellung variiert werden: Bremse so schnell wie möglich. Bremse genau auf einen markierten Punkt. Bremse aus hoher Geschwindigkeit. Bremse und verlagere kurzzeitig das gesamte Gewicht auf den Stopper,.....

4. Gleichgewichtsübungen

Grundvoraussetzung für alle dann folgenden Übungen und Tricks ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Hier können die WHEELUP! Stationsplakate super Inspirationen geben und auch Differenzierungsmöglichkeiten aufzeigen. In der Regel haben aber die Lernenden selbst genug Ideen, welche Übungen man machen kann: "Fahrt auf einem Bein", "Im Wechsel Beine anheben ("Kniehebellauf")", "In die Hocke gehen und Fußspitzen berühren...."

Besuche doch gerne eine unserer nächsten kostenfreien Mentoren-Fortbildungen zum Thema Inline-Skating - Aktuelle Termine findest du demnächst hier: wheelup.de