



Waveboard in Schule und Verein

Einführung in das Waveboardfahren

Vorbemerkungen/Ziele

Das Waveboard ist ein dem Skateboard ähnliches Trendsportgerät mit nur zwei Rollen. Mit ihm kann, in gewissem Umfang, das Fahrverhalten eines Snow- bzw. eines Surfboards auf Asphalt nachgeahmt werden.

Es ist als populäres Freizeitgerät bestens geeignet Lust an der Bewegung zu fördern und das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern. Besonders motivierend wirkt, dass schon nach den ersten 90 Minuten nahezu jede/r ein Erfolgserlebnis hat und einige Meter auf dem Board zurücklegen kann.

Ziel dieser methodischen Hinführung ist es, den Kindern und Jugendlichen in herkömmlichem Rahmen einen ungewöhnlichen, motivierenden Zugang zu sportlicher Betätigung zu bieten. Die Schulung der Gesamtkörperkoordination, besonders des Gleichgewichts und die Kräftigung der Stützmotorik ergeben sich dabei wie „nebenbei“.

Gegenseitige Hilfestellung und der Austausch von Tipps und Tricks untereinander fördern das selbstständige Lernen und das Miteinander.

Außerdem ist eine solche Einführung gut dazu geeignet, das Unfallrisiko durch unsachgemäße Handhabung zu verringern.

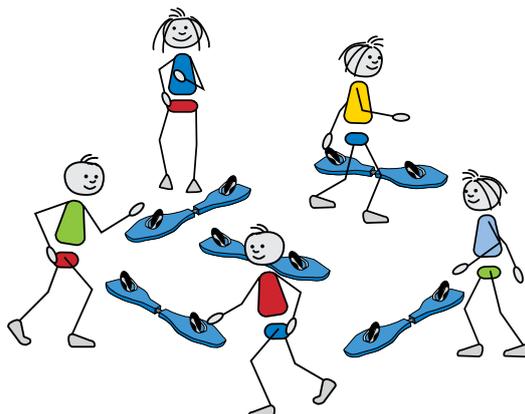
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Aufwärmen fürs Waveboardfahren**
- Alle Waveboards liegen „in Parkstellung“ (die Rollen zeigen zur Decke) verteilt in der Halle.

Aufgabe der TN ist es, kreuz und quer durch die Halle zu laufen und auf Zuruf die gestellten Bewegungsaufgaben auszuführen:

- Jedes Waveboards „über laufen“
- Jedes Waveboard, das „im Weg liegt“, umkreisen
- Jedes Waveboard kurz berühren (Räder andrehen)
- Beidbeinig über die Waveboards springen
- Zu zweit hintereinander Schlangenlinien um die Waveboards laufen



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren (so viele, wie Waveboards zur Verfügung stehen)

Material:

Waveboards

Ort:

Turnhalle (mind. 1/3), Außenanlage mit glattem Asphalt

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Waveboard>

Absichten und Hinweise

- Dieses Spiel dient der Herz-Kreislaufaktivierung und einer ersten Kontaktaufnahme mit dem Sportgerät
- ✓ Zur Steigerung der Motivation kann Musik eingesetzt werden.
- ✓ Die letzte Aufgabenstellung in Partnerarbeit bereitet die Einteilung in Teams vor.

NRW bewegt
seine KINDER!
10.2013

Stundenverlauf und Inhalte

● „Wer hat Erfahrungen mit dem Waveboard?“

- ⊙ Versammeln der TN im Sitzkreis
 - Skizzieren des Stundenziels und -ablaufs
 - Abfragen der Vorerfahrungen der TN
 - Teambildung
 - Vereinbaren von Regeln (Einführen eines Stopp-Zeichens und eines Zeichens zum Sammeln, „Parken“ der Boards, Gefahrenaspekte)
 - Vorstellen und dann gemeinsames Anlegen der Schutzkleidung

Die Übungsleitung (ÜL) demonstriert selbst oder lässt von einer/m erfahrenen TN demonstrieren, wie die Schutzausrüstung angezogen wird. Erfahrene TN helfen den anderen TN.

SCHWERPUNKT (45 – 50 Minuten)

● Welches ist das „führende Bein“?

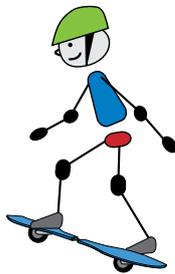
- ⊙ Die TN arbeiten in Zweiertteams zusammen.

Zur Ermittlung des „führenden Beins“ stellen sich die TN mit zusammengestellten Füßen hin und lassen sich nach vorne fallen. Das Bein, mit dem sie sich abfangen, ist das „führende Bein“ und steht bei allen folgenden Übungen auf der vorderen Platte des Waveboards.

● Waveboard aufrichten

- ⊙ Die ÜL demonstriert die folgenden Übungen jeweils mit einem Team und gibt dann eine Zeit zum Üben, in der jeder für sich übt bzw. die Teams sich gegenseitig unterstützen und korrigieren.

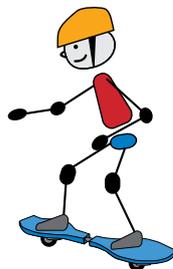
Die TN stehen vor dem Waveboard, das quer mit den Rollen auf dem Boden liegt. Der hintere Fuß behält Bodenkontakt, während der führende Fuß im 90-Grad-Winkel zur Fahrtrichtung mittig auf den vorderen Teil des Waveboards gestellt wird. Mit Druck auf den Vorfuß wird das Waveboard aufgerichtet.



● Mit beiden Füßen auf dem Waveboard

- ⊙ Die ÜL demonstriert mit einem Team. Dann erfolgt das Üben zunächst mit einem Board (das andere in „Parkstellung“) und einer Hilfestellung.

Die Partner/innen eines Teams stehen sich gegenüber und fassen die Hände. Der Übende richtet das Board auf, stößt sich mit dem hinteren Bein in Fahrtrichtung ab, setzt den Fuß auf dem hinteren Teil des Boards ab und verlagert das Gewicht nach vorne. Die Hilfestellung bewegt sich entsprechend mit.



Die Knie des Übenden sind dabei leicht gebeugt, der Blick geht in Fahrtrichtung und der Oberkörper ist aufgerichtet.

Absichten und Hinweise

- ✔ Bereithalten der Ellbogen-, Knie-, und Handgelenkschoner sowie ein Helm für jede/n TN
- ⊙ In dem Einstiegsgespräch werden wichtige Voraussetzungen geklärt, damit die anschließende Übungsphase möglichst ohne lange Unterbrechungen ablaufen kann.
- ✔ Für die Teams ist es vorteilhaft, wenn ein erfahrener und ein unerfahrener TN zusammenarbeiten.
- ⊙ Ermitteln des „führenden Beins“ als Voraussetzung für den Stand auf dem Board
- ⊙ Das gegenseitige Beobachten und Besprechen stärkt das Vertrauen und die Kommunikation unter den Partnern/Partnerinnen.
- ✔ Eine kurze Demonstration mit nachfolgender Übungszeit und der Möglichkeit zur gegenseitigen Hilfestellung sind im Weiteren wesentlicher Stundenbestandteil. An dieser Stelle kann die ÜL die Verantwortung füreinander und die Bedeutung des „Coachings“ nochmals betonen.
- ⊙ Den 1. Schritt zum Aufsteigen auf das Board üben
- ✔ Einige TN werden mehr Zeit benötigen als andere. Im Verlauf der Stunde wird die ÜL somit individuell arbeiten und anleiten müssen, sofern dies nicht von dem/der Partner/in übernommen werden kann.
- ⊙ Den 2. Schritt zum Aufsteigen auf das Board üben
- ✔ Durch die Gleichgewichtsanforderungen zunächst mit Hilfestellung
- ✔ Sollte ein TN sehr lange brauchen, kann diese/r auch zum individuellen Üben eine Wand als Stützhilfe nehmen.

Autorin:
Eva Krüger



Illustratorin:
Claudia Richter

Redaktion:
Ulrike
Rölleke

Stundenverlauf und Inhalte

● Auf dem Waveboard in Schwung bleiben

- Die ÜL demonstriert mit einem Team und weist auf wichtige Aspekte hin (z. B. Nicht zu ruckartig oder zu langsam drehen!)

Um in Schwung zu bleiben, müssen die TN direkt nach dem Abstoß mit einem regelmäßigen, ruhigen aber stetigen Verdrehen der Schulterachse beginnen, um eine regelmäßige Bewegung in der Hüfte zu erzeugen.

● Wie wird gebremst?

- Die ÜL fragt die TN: „Wie wird eurer Meinung nach gebremst?“... „Richtig, durch kontrolliertes Absteigen!“ und demonstriert dies mit einem Team.

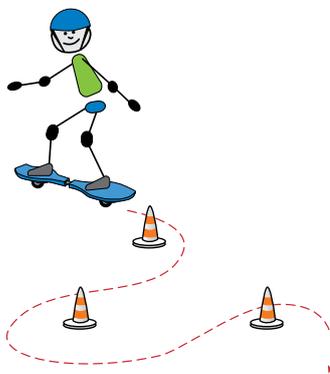
Die TN bringen das Körpergewicht auf den Vorfuß, um so das Waveboard am Boden zu bremsen und mit kleinen Schritten abzustiegen.

Das Bremsen kann alleine oder in Kleingruppen geübt werden. In der Kleingruppe gibt einer das Signal zum Stoppen. Wer als Letzter steht, ist der nächste Signalgeber.

● Kurven fahren

- Die ÜL demonstriert mit einem Team und weist auf wichtige Aspekte hin.

Sobald ein TN in Schwung bleibt und einige Meter mit dem Waveboard zurücklegen kann, wird das Kurvenfahren geübt: Der führende Fuß übernimmt die Lenkung und der Druck auf Vorfuß oder Ferse bestimmt die Richtung der Kurve.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Schlangenfahrt

- Einteilung der TN in mindestens zwei gleich große Gruppen.

Beide Gruppen fahren, als zwei eigenständige Schlangen, frei durch die Halle. Innerhalb der Schlange soll nun so oft rotiert werden, bis jede/r TN jede Position einmal eingenommen hat.

Welche Schlange ist zuerst fertig?

AUSKLANG (10 – 15 Minuten)

● Ordnungsgemäßes Ablegen und Aufräumen der Schutzausrüstung

- 4 Boxen für die Schutzausrüstung bereit stellen.

Die TN legen ihre Schutzausrüstung in die bereitgestellten Boxen.

Es empfiehlt sich, dass jede Art von Schoner eine eigene „Box“ hat, in die die Schoner sortiert werden.

● Stundenreflektion

- Alle TN versammeln sich im Kreis.

Die ÜL evaluiert mit den TN im Sitzkreis und bespricht das weitere Vorgehen mit dem Waveboard.

- „Was war das Besondere am Fahren mit dem Waveboard?“
- „Welche Spiel- und Bewegungsformen fallen euch darüber hinaus für das Waveboardfahren ein?“
- „Was möchtet ihr ausprobieren?“

Absichten und Hinweise

- Mit dem Board in Bewegung kommen

- ✓ Auch hier kann der Partner/die Partnerin zunächst unterstützen, indem er/sie beide, später eine/bzw. keine Hand anbietet.

- Mit dem Board bremsen und absteigen

- ✓ Das scheinbar sehr einfache Bremsen sollte ebenfalls geübt werden, um den TN Sicherheit zu vermitteln, damit sie angstfrei fahren können.

- Die TN vertiefen die Fertigkeit, sich mit dem Board fortzubewegen.

- ✓ Bei der Gewöhnung an die neue und gleichmäßige Form der Gewichtsverlagerung ist die Partnerarbeit weiterhin erforderlich.
- ✓ Es ist hilfreich direkt mehrere Hütchenreihen mit unterschiedlich großen Abständen aufzubauen, damit die TN selber, entsprechend ihres Leistungsniveaus, wählen können.

- Dieses Abschlusspiel fordert als Highlight nochmals alle geübten Fertigkeiten.

- ✓ Varianten von Völkerball oder Brennball mit Boards wären ebenfalls ein interessanter Abschluss.

- Förderung der Verantwortung für das Material

- Die TN erhalten die Möglichkeit, von ihren Erlebnissen, Erfolgen und ihren Wünschen zur weiteren Vorgehensweise zu berichten.