

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Gleichgewichtsübungen auf 8 Rollen

Beschreibung

Im Inline-Skating kann durch die flexiblen rollenden Schuhe leicht ein Ungleichgewicht erfahren werden, was durch das Erlernen des Beherrschens der Skates zu einer sehr wertvollen Gleichgewichtsschulung werden kann. Ziel ist es, eine optimale Gleichgewichtsposition auf den Inlinern zu finden und zu festigen.

- Im Stand sollen Gleichgewichtsgrenzen durch Bewegungen vor-zurück, links-rechts, hoch-runter erfahren werden.
- In die Abfahrtshocke gehen und das Gleichgewicht halten.
- Im Stand auf einem Inliner stehen und verschiedene Körperpositionen einnehmen: Standwage, Yoga-Baum, Body Builder Poste, der Denker, Usain Bolt, usw.
- Verschiedene Bewegungen mit dem freien Bein durchführen: vor-rück, links- und rechtsschwingen, anhocken, abwechselnd auf Hacke und Zehen trollen, usw.
- Partnerübung "Gleichgewichtstanz": Zwei SuS halten sich an den Händen oder einem Stock und müssen sich, ohne loszulassen, hinsetzen und wieder aufstehen.
- Gruppenübung "Inline-Fußball": Es soll mit den Inlinern nach vereinfachten Regeln Fußball gespielt werden. Durch sich ständig ändernde Spiel-Situationen, wie bspw. ein häufiges Fahren auf einem Inliner, wird das Gleichgewichtsvermögen stark gefordert.

Variationen

- Für einige der Übungen kann leicht abfallendes Gelände genutzt werden.
- Einige Standübungen können auch im Fahren durchgeführt werden.
- Staffelspiele auf Zeit durch einen Hindernisparcour sind sehr anspruchsvoll und haben ein großes Motivationspotential.

Hilfsmittel

- Inline-Skates
- Seile
- Helm
- Protektoren

Voraussetzungen

Für diese Übung ist das Beherrschen des Inline-Skatings grundsätzlich gut, aber nicht vorausgesetzt.

Lernziele

Durch das Fahren mit Inline-Skates soll eine optimale Gleichgewichtsposition gefunden und gefestigt werden.

Hinweise

Es sollte darauf geachtet werden, dass die übliche Schutzkleidung getragen wird.

Das Gelände, auf dem geübt wird, sollte möglichst dreckfrei sein, um ein optimales Rollen zu gewährleisten. Kleine Steine können zu einem sehr abrupten Stoppen und Verletzungen führen.

Stützhilfen für das Gleichgewichtstraining mit Inline-Skates sind für anfängliche Unsicherheiten sehr sinnvoll. Es eignen sich mobile Stützen, die den Bewegenden begleiten können, wie bspw. Skistöcke.

Organisation

Entsprechend der zur Verfügung stehenden Fläche sollte die Anzahl der gleichzeitig ausführenden SuS reduziert werden, sodass es zu keinen Zusammenstößen kommt.

Weiterführende Literatur

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.