

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

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.

Das Skateboard-ABC

M 1

A (Härtegrad)	Die sogenannte „Durometer-Skala“ bezeichnet den Härtegrad der Skateboard-Rollen. Je höher der Wert, desto härter die Rollen (z. B. 99 oder 101 A).
Axle Nut	Die Mutter, um die Rollen zu befestigen.
Backside Turn	Kurve durch Gewichtsverlagerung auf die Vorderkante, sodass der Rücken des Skaters zum Obstacle oder zur Rampe zeigt.
Base	Der Bereich auf dem Skateboard zwischen der Nase und dem Tail.
Bank	Eine gerade Rampe (gerade nach oben verlaufende Schräge).
Baseplate	Grundplatte der Skateboard-Achse unter der Axle.
Cruisen	Entspanntes Fahren mit dem Skateboard.
Coping	Die obere Kante (Begrenzung durch ein Metallrohr) der Quarter Pipe.
Deck	Das „Holzbrett“ bzw. Skateboard an sich besteht meist aus 7 Schichten Ahornholz, die unter hohem Druck in Form gepresst werden.
Drop In	In eine Rampe/ein Objekt mit dem Skateboard hineinfahren.
Ellbow Pads	Ellbogenschoner
Fakie	rückwärts
Frontside Turn	Kurve durch Gleichgewichtsverlagerung auf die Hinterkante, sodass die Vorderseite des Skaters zum Obstacle oder zur Rampe zeigt.
Goofy	Die Fußstellung beim Skateboarden. Hier ist der rechte Fuß vorn. (Siehe auch „regular“.)
Grab	Das Skateboard während eines Tricks anfassen.
Halfpipe	Eine 3–4 Meter große Rampe, die nach ihrer Form benannt wurde („halbes Rohr“).

Fallschule

M 2

Fallen vorwärts

Material 1 Schutzausrüstung pro Person

Aufgabe Lass dich zuerst auf die Knie fallen und fange den Oberkörper dann mit den geöffneten Händen ab.

Beachte Die Arme sollten nie durchgestreckt werden!



Fallen rückwärts

Material 1 Schutzausrüstung pro Person

Aufgabe Winkle die Arme neben dem Körper an und rolle dich über den Rücken nach hinten ab. Dabei wird das Kinn auf die Brust gelegt, sodass der Kopf den Boden nicht berührt.



M 16

Fakie Turn

Aufgabe Führe folgende Übungen durch:

1. Vorübung: Wiederhole das Kurvenfahren im Flachen mit dem Lenken über das Tail und vergrößere mit geringem Tempo den Radius der Turns.
2. „Trockenübung“: Erprobe das Vorausdrehen des Oberkörpers ohne Board.



3. Fahre nun gerade auf eine Bank auf, lass dich zurück ins Flache rollen und versuche nun, das Board um 180 Grad zu drehen: Drehe den Oberkörper und die Schultern schnell voraus, gib dann leichten Druck auf das Tail und schwinde mit dem Bein an der Nose in Fahrtrichtung, sodass die Nase wieder nach vorn zeigt.

**Tipp**

Die helfende Person steht dort, wo der Fakie Turn erfolgen soll, und ergreift deine Tail-Hand beim Vorausdrehen. Nach erfolgtem Kick Turn steht ihr euch wieder gegenüber. So kann die helfende Person nicht von dem herumschwingenden Board getroffen werden.