

**Fahren, Rollen, Gleiten
Praxiskarten zum Modul P.4.
der Qualifizierungsreihe Sport in der Grundschule**

4. Waveboard

Das Waveboard alleine kennenlernen

Ziele

- Material kennenlernen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Das Waveboard soll von den Teilnehmern als fahrbares Element kennengelernt werden.

- 1) Fußhaltung – welcher Fuß befindet sich vorne (Schupstest)
- 2) Schwerpunkt beim Anfahren auf dem hinteren Bein
- 3) Körperbewegungen Hüfte, Beine, Knie, Füße
- 4) Im Liegen und Sitzen fahren
- 5) In Partnerarbeit übergehen

Material

Waveboards, Helm und evtl. Schützer



Das Waveboard

7 Schritte zum Fahren

Ziele

- Material kennenlernen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Das Waveboard soll von den Teilnehmern als fahrbares Element kennengelernt werden.

- 1) Aufsteigen
- 2) Anfahren
- 3) Schwung holen/ Beschleunigen
- 4) Körperhaltung
- 5) Lenken
- 6) Bremsen und Absteigen
- 7) Goofy oder Regular?

Material

Waveboards, Helm und evtl. Schützer



Das Waveboard sitzend und liegend kennenlernen

Ziele

- Koordination
- Teamarbeit und Kommunikation

Aufgabe

Das Waveboard soll von den Teilnehmern als fahrbares Element in der Sitzposition und In der liegenden Position kennengelernt werden.

- 1) Sitzhaltung – Körperschwerpunkt
- 2) Lenkverhalten durch Verlagern des Gewichtes
- 3) Liegeposition- Lenkverhalten durch Verlagern erfahren

Material

Waveboards, Helm und evtl. Schützer



Waveboardführerschein

Ziele

- Kenntnisse festigen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Der Führerschein dient der Überprüfung der erlernten Fertigkeiten

- 1) Grundwissen
- 2) Aufsteigen
- 3) Fußstellung
- 4) Waveboardschwung
- 5) Körperhaltung
- 6) Lenken

Material

Waveboards, Helm und evtl. Schützer
Vorlage Waveboardführerschein und Stationskarten

Das Waveboard in Partnerarbeit kennenlernen

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die Teilnehmer suchen sich einen Partner und fahren mit Hilfestellung auf dem Waveboard. Diese interagieren durch verschiedene Aufgaben miteinander.

- 1) Die Partner halten sich mit dem Unterarmstütz beim Fahren.
- 2) Die Partner halten sich nur mit einer Hand/ ggf. Finger.
- 3) Die Partner halten sich im Hüftbereich.
- 4) Die Partner laufen nebenher und geben nur Halt bei Bedarf.
- 5) Rechte/ rechte Hand ---- Linke/linke Hand

Material

Waveboards



Das Waveboard in Partnerarbeit durch Fahrtechniken ausprobieren

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination der Techniken

Aufgabe

Die Teilnehmer fahren mit Hilfestellung auf dem Waveboard und probieren verschiedene Techniken aus.

- 1) Twisten (man stellt sich ein Handtuch auf dem Rücken vor, was hin und her bewegt wird)
- 2) Wischen mit dem hinteren Fuß (wie als würde ein Lappen auf dem Boden hin und her bewegt werden)
- 3) Wischen mit dem vorderen Fuß oder auch mit beiden F.
- 4) Schwingen mit beiden Füßen

Material

Waveboards

Das Waveboard und seine Tricks

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination der Techniken und Tricks

Aufgabe

Die Teilnehmer fahren mit Hilfestellung auf dem Waveboard und probieren verschiedene Techniken und Tricks aus.

- 1) **Nose Grab**
- 2) **Pisa Start / Manual**
- 3) **Bar Grab / Double Bar Grab**
- 4) **Waveboard 8**
- 5) **Back Drift**
- 6) **Limbo Balance**
- 7) **Kick Flip**
- 8) **Etc.**

Material

Waveboards, Lernkarten Rollerkids

Waveboard und zusätzliches Material Großgeräte - als Hilfestellung

Ziele

- Materialien kennenlernen
- Materialien in Kombination kennenlernen
- Hilfsmittel zum Fahren ausprobieren

Aufgabe

Der Teilnehmer soll sich mit dem Waveboard und anderen Materialien in Kombination beschäftigen.

- 1) Dies kann Anfängern auch als Hilfestellung dienen.
- 2) Dazu können große Kästen und Schwebebalken in einem kurzen Abstand, den man verändern kann aufbauen, so dass man von beiden Seiten einen Rundlauf fahren kann.

Material

Waveboards, große Kästen, Schwebebalken



Material zuwerfen, einsammeln mit dem Waveboard

Ziel

- Schulung der differenzierten Wahrnehmung
- Auge- Hand- Koordination

Aufgabe

Die Teilnehmer sammeln während der Fahrt am Boden liegende bzw. im Raum verteilte Gegenstände ein, ohne anzuhalten und bringen sie ins Ziel, oder werfen sich dieses zu.

Variationen

- Die Gegenstände sind in unterschiedliche Höhen ausgelegt (auf Markierungskegel, Kästen, Sprossenwand).
- Wie viel Zeit benötigt eine Gruppe, um alle Gegenstände zum Ziel zu bringen?
- Die Gruppe bringt die Gegenstände ins Ziel, während die Anderen wieder alles im Raum verteilen. Wie viele Gegenstände sind zu Spielende im Ziel bzw. noch im Raum verteilt?
- Der Teilnehmer legt während des Fahrens Gegenstände auf unterschiedliche Ziele (Ringe auf Markierungskegel, Sandsäckchen auf Teppichfließen) ab.

Material

Markierungskegel, Kästen, Sprossenwand, Ringe, Sandsäckchen, Waveboards, andere Gegenstände zum Verteilen



Bälle prellen, zuwerfen und fangen, auf dem Waveboard

Ziel

- Schulung der differenzierten Wahrnehmung
- Auge- Hand- Koordination

Aufgabe

Die Teilnehmer prellen während der Fahrt einen Basketball am Boden. Dabei werfen und fangen sie sich diesen zu.

Variationen

- Der Ball wird während dem Fahren an die Wand geworfen und gefangen.
- Der Ball wird im Slalom um Hütchen geprellt.
- Die Gruppe bringt Bälle in ein bestimmtes Ziel, während die Anderen wieder alles im Raum verteilen. Wie viele Gegenstände sind zu Spielende im Ziel bzw. noch im Raum verteilt?
- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander Basketball, Ziel ist eine Tonne oder ein kleiner umgedrehter Kasten

Material

Markierungskegel, kleine Kästen, Basketbälle, Waveboards



Das Waveboard in Gruppen als Schlange fahren

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe hintereinander auf dem Waveboards auf und fahren in einer langen Schlange. Die Tn interagieren durch verschiedene Hilfestellungen miteinander.

- 1) Die Partner halten sich mit dem Unterarmstütz beim Fahren.
- 2) Die Partner halten sich nur mit einer Hand/ ggf. Finger.
- 3) Die Partner halten sich im Hüftbereich.
- 4) Die Partner laufen nebenher und geben nur Halt bei Bedarf.

Material

Waveboards, Tennisringe



Zufall-Spiele auf dem Waveboard

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die Teilnehmer teilen sich in vier Gruppen im Rechteck an vier verschiedenen Ecken auf und fahren auf dem Waveboard zur Feldmitte, wo ein Leiterspiel entscheidet.
Die Tn interagieren durch verschiedene Hilfestellungen miteinander.

- 1) Die Partner halten sich mit dem Unterarmstütz beim Fahren.
- 2) Die Partner laufen nebenher und geben nur Halt bei Bedarf.

Material

Waveboards, Leiterspiel und Würfel

Waveboard-Brennball

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion
- Geschicklichkeit in der Gruppe

Aufgabe

Die Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen und müssen auf dem Waveboard fahrend Brennball spielen. Dabei fährt eine Gruppe von Mal zu Mal (kleine Matten, Kästen oder Hütchen)

Die Tn IN DER Mitte interagieren durch verschiedene Aufgabenstellungen miteinander, um die Bälle im Brennerkasten unterzubringen.

- 1) Die Partner halten sich mit dem Unterarmstütz beim Fahren.
- 2) Die Partner laufen nebenher und geben nur Halt bei Bedarf.

Material

Waveboards, kleiner Kasten, Matten, Hütchen, Bälle