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

5. Longboard

Das Longboard alleine kennenlernen

Ziele

- Material kennenlernen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Das Longboard soll von den TN als fahrbares Element kennengelernt werden.

- 1) Fußhaltung – welcher Fuß befindet sich vorne und hinten (Regular und Goofy)
- 2) Gradstellung nach dem Aufsteigen (Higher Speeds... Longer Range)
- 3) Anschub geben – (Pushen, Pumpen)
- 4) Im Liegen und Sitzen fahren

Material

Longboards

Das Longboard sitzend und liegend kennenlernen

Ziele

- Koordination
- Teamarbeit und Kommunikation

Aufgabe

Das Longboard soll von den TN 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

Longboards

Das Longboard in Partnerarbeit kennenlernen

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die TN suchen sich einen Partner und fahren mit Hilfestellung auf dem Longboard. 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 und schieben sich im Hüftbereich.
- 4) Die Partner laufen nebenher und geben nur Halt bei Bedarf.
- 5) Rechte/ rechte Hand ---- Linke/linke Hand

Material

Longboards

Das Longboard in Partnerarbeit mit Bremstechniken ausprobieren

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination der Bremstechniken

Aufgabe

Die TN fahren mit Hilfestellung auf dem Longboard und probieren verschiedene Bremstechniken aus.

- 1) Anhalten durch Ausrollen
- 2) Windbremsen
- 3) Abspringen (nur bei geringem Tempo)
- 4) Fußbremsen (ein Fuß bremst durch Schleifen am Boden)
- 5) Sliden nur im Fortgeschrittenenbereich möglich

Material

Longboards

Mit dem Longboard Slalom fahren

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination der Verlagerung zum Kurvenfahren

Aufgabe

Die TN fahren auf dem Longboard und versuchen durch Hütchen erste Kurven zu meistern.

Variation:

- 1) Hütchen werden enger gestellt
- 2) Limbostangen um darunter zu fahren
- 3) Carven und Cruisen

Material

Longboards

Freeride und Dancing auf dem Longboard

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination der Verlagerung zum Kurvenfahren
- Körperkenntnis

Aufgabe

Die TN tanzen auf dem Longboard und versuchen durch Drehungen und Schritte möglichst locker auszusehen

Variation:

- 1) Mit Musik
- 2) Mit Verkleidung

Material

Longboards

Formel 1 auf dem Longboard

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination der Verlagerung zum Kurvenfahren
- Kommunikation und Kooperation

Aufgabe

Ein TN setzt, oder kniet sich auf das Brett, der andere Partner schiebt ihn durch einen vorgegebenen Parcours

Variation:

- 1) mit verbundenen Augen und/oder Kopfhörer
- 2) mehrere Personen auf einem Brett
- 3) im Liegen ausprobieren
- 4) Balance mit einem Tennisball

Material

Longboards

Tricks (Ollie) auf dem Longboard

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination

Aufgabe

Die TN probieren verschiedene Tricks aus

Tricks:

Ollie.. Sprung auf dem Longboard

Regelplakat beachten

Material

Longboards, Regelplakat

Curling auf dem Longboard

Ziele

- Geschicklichkeit und Wagnis
- Koordination und Kooperation

Aufgabe

Die TN schieben sich aus einem markierten Bereich möglichst genau zu einem Ziel oder zu einer Linie, die vereinbart worden ist.

Variationen:

- 1) Der Tennisball darf nicht runter fallen
- 2) Die Augen sind verbunden
- 3) Mehrere TN sitzen auf dem LB
- 4) Während der Fahrt muss ein Gegenstand/ Ball hoch geworfen und gefangen werden

Material

Longboards

Zufall-Spiele auf dem Longboard

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die Teilnehmer teilen sich in vier Gruppen im Rechteck an vier verschiedenen Ecken auf und fahren auf dem Longboard 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.
- 3) Mehrere Personen sind auf dem LB

Material

Waveboards, Leiterspiel und Würfel