

# Inline-Skating:

## Eine Bewegungsgeschichte: Der Zoo-Besuch

### Vorbemerkungen/Ziele

Da die Kids meist schneller rollen (lernen), als es ihnen lieb ist, sollen im ersten Teil dieser drei Stunden umfassenden Unterrichtsreihe vornehmlich das Fallen und das Bremsen geübt werden. Der Weg zum Zoo und die vielen Tiere im Zoo helfen dabei, die Bewegungen umzusetzen, und zu behalten.



### Zeit:

45 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 8–12 Kinder

**Material:** je TN Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung, Halblerturnschuhe, Eintrittskarten für den Zoo

**Ort:** Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Individual-Sportarten  
Inline-Skating

8/02

### Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

##### Anlegen der Schutzausrüstung

- Für den gefährvollen Weg bis zum Zoo ziehen wir alle unsere Schutzausrüstung an.

##### Begrüßung

- Wir treffen uns an der Schule, laufen durcheinander und begrüßen uns gegenseitig, indem wir die Handflächen der Schoner gegeneinander schlagen. Später soll mit Knieschonern und Ellbogenschonern abgeklatscht werden.

##### Straßenüberquerung

- An einer Ampel muss die Straße überquert werden. Die Ampel macht laute Geräusche (klack-klack-klack), die wir mit den Handgelenkschonern am Boden nachmachen.

- ☐ Kreisformation



##### Frösche kreuzen

- Eine Landstraße wird von vielen Fröschen gekreuzt.
- Ein Frosch sieht uns kommen, reckt sich und macht sich dann ganz klein (fällt vorsichtig und ganz leise auf die Knieschoner). Die Unterarme stützen das Nachvornefallen mit Ellenbogen- und Handgelenkschonern ab.
- Frösche springen vorwärts und landen rutschend (auf den Knieschonern).
- ☐ Alle stehen in einer Linie. Mit vielen Rutschversuchen wird die Halle durchquert.

### Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

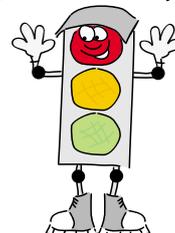
➤ *Aufrichtigen Sitz der Schutzausrüstung achten!*

➤ *Skates werden später angezogen*

● *Flotte Musik wirkt sehr belebend!*

➤ *Finger strecken!*

Klick... KLACK... Klick... KLACK...



● *Die Kinder sollen lernen, dass es entscheidend ist, nach vorne zu fallen.*

● *Durch das Absenken des Körperschwerpunktes und durch das Vorbringen der Knie kann fast lautlos gefallen werden*

● *Fallen tut nicht weh! Die Fallenergie muss in Rutschenergie umgewandelt werden.*

➤ *Wiederholtes Üben der Falltechnik*





**Autor:  
Marcel  
Lamers**

## Stundenverlauf/Inhalt

### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Eintrittskarte kaufen**
- ☐ Die Kinder stehen in einer Reihe hintereinander. Jedes Kind lässt sich nach vorne auf die Schoner fallen, um vom ÜL die Eintrittskarte zu erhalten. Mit der Eintrittskarte dürfen die Skates angezogen werden.
  
- **Der Tigerkäfig**  
Endlich im Zoo angekommen stehen wir als erstes vor dem Tigerkäfig. Der Tiger schläft auf allen Vieren, erhebt sich dann aber ganz langsam und geht in eine Lauerstellung über
- ☐ Kreisformation
  
- **Elefanten**  
Die Elefanten stehen ruhig auf ihren Beinen und wiegen sich langsam hin und her. Mit vielen kurzen Stampfschritten drehen sich die Elefanten nach links und rechts.
- ☐ Unsichere Kinder können sich mit den Armen aneinander festhalten
  
- **Pinguine**  
Die Pinguine sehen uns und kommen alle angelaufen.
- ☐ Die Kinder verlassen die Kreisvornation und tippeln durcheinander.
  
- **Affenkinder**  
Im Affenkäfig ist etwas los. Die Affenkinder laufen in gebückter Haltung umher, machen mal große und mal kleine Schritte und rufen laut nach ihren Freunden.
  
- **Kleiner Hund**  
Ein kleiner Hund kommt auf uns zugerannt und bremst plötzlich bis zum Stillstand ab.
- ☐ Demonstration des ÜL, Kinder üben jedes für sich



- **Die Bimmelbahn**  
Langsam werden wir müde. Die Zoo-Bimmelbahn fährt uns zum Picknick-Platz im Mittelpunkt des Zoos.
- ☐ An jedem Tiergehege wird kurz angehalten.
- Partnerübung: Ein Partner schiebt den anderen durch die Halle. Auf Kommando bremst der Vordere gegen den Widerstand des Partners.
  
- AUSKLANG (5 Minuten)**
- **Busfahrt nach Hause**  
Der Bus bringt uns in langsamer Fahrt wieder nach Hause.
- ☐ Polonaise zu ruhiger Musik.

## Absichten/Gedanken

- Skates anziehen lassen und auf richtigen Sitz überprüfen.



- *Das Aufstehen aus der Sitzposition muss mit Skates behutsam geübt werden. Die Grundstellungen (T- und V-Position) mit abgesenktem Körperschwerpunkt und Armen in Vorhalte sollen erklärt und ausprobiert werden.*
- *Eine sichere Position soll gefunden werden.*
- *Die Fußsohlen müssen gleichmäßig belastet werden, um nicht vor- oder zurückzurollen.*
  
- *Erste Fortbewegung auf den wackligen Skates.*
- *Sehr unsichere Kinder können einen Ballwagen (Mattenwagen) schieben oder vom ÜL gestützt werden.*
  
- *Die tiefe Körperposition bleibt wichtig. Große und raumgreifende Schritte sollen erprobt werden.*
- *Die Kinder müssen immer wieder auf vorsichtiges Verhalten (Rücksicht auf die anderen) hingewiesen werden.*
  
- *Darstellung des Bremsens in allen drei Phasen:  
Aus der gebeugten Körperposition  
1. Skate mit Stopper vorschieben,  
2. Fußspitze des Führungsskates anheben  
3. Ferse mit Stopper auf den Boden drücken*
  
- *Häufiges Üben des Bremsens.*
- *Zunächst mit geringer Intensität schieben lassen. Die Kinder sollten darauf gefasst sein, immer nach vorne zu fallen.*
  
- *Cool-down.*
- *Ein kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (Thema Ausweichen) kann die Motivation evtl. noch steigern.*