

# Erlebnisse auf dem Flitzi (Rollbrett)

ERLEBNIS,  
ABENTEUER,  
KÖRPER-  
ERFAHRUNG

## Vorbemerkung

In der nachstehend beschriebenen Stunde soll ein erlebnisorientierter, spielerischer Ansatz mit Hilfe des Rollbrettes oder „Flitzi“ vorgestellt werden. Die Einheit eignet sich zur Unterstützung von Trainingsprogrammen sowie zur Ergänzung von Trainingsstunden in Fachsportarten und ist in der fachübergreifenden Breitensportarbeit von Sportvereinen als eigenständiges Angebot einzusetzen.

Im Vordergrund steht die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung, wobei die Bewegungsaufgaben schwerpunktmäßig auf die Raumorientierung und die Distanzabschätzung ausgerichtet sind.

Im motorischen Bereich werden die Arme, der Schultergürtel und die Beine wesentlich beansprucht.

**Zeit:** 45 Minuten.

**Ort:** Sporthalle

**Teilnehmer/innen:** Ca. 20 Jugendliche im Alter von 14–18 Jahren

**Material:** 10 Flitzi, ggf. Augenbinden, 2–4 Weichböden, 4 Markierungskegel, Hallenlinien oder Kreppband.



5/93

## Stundenverlauf/Inhalte

☐ = Organisation

☐ Die Leitung sitzt mit den Teilnehmenden im Kreis. Es folgt ein kurzer Überblick über den Verlauf der Stunde.

Jede Person erhält ein Flitzi (Rollbrett) und soll frei im Raum verschiedene Fortbewegungsarten mit und auf dem Gerät ausprobieren.

☐ Lustige, überraschende oder überzeugende Lösungen können aufgegriffen und von den anderen Teilnehmenden nachvollzogen werden.

Jede Person soll sich frei im Raum nach folgenden Aufgabenstellungen mit dem Flitzi fortbewegen:

- die Füße dürfen bei der Fortbewegung den Hallenboden nicht berühren.
- die Hände dürfen keinen Bodenkontakt haben.
- Weder Hand noch Fuß dürfen Bodenkontakt haben.
- Das Flitzi nur mit dem Rücken berühren.
- Das Flitzi nur mit den Händen berühren.
- Etc.

☐ Zwei Teilnehmende erhalten ein Flitzi mit der Aufgabe, den/die Partner/in in Sitzposition kreuz und quer durch die Halle zu schieben.

☐ Wie oben. langsames und schnelles Schieben sollen sich abwechseln.

☐ Wie oben. Vorwärts, rückwärts und Drehbewegungen miteinander aufbauen.

## Absichten/Gedanken

● = Absicht/Gedanken

H = Hinweis

● Einstimmung der Gruppe, Motivation.

● Kennenlernen der Möglichkeiten und Eigenschaften des Gerätes.

H **Hinweis:** Mindestens 3 verschiedene Fortbewegungsarten ausprobieren. Rücksicht auf andere Fahrer/innen nehmen.

● Erweiterung des Handlungsrepertoires. Aufbrechen von gewohnten Handlungsmustern.

H **Hinweis:** Unfälle vermeiden.

● Die Teilnehmenden sollen eigene Lösungen im Umgang mit dem Gerät entwickeln.

H **Hinweis:** Alle Teilnehmenden sind dafür verantwortlich, daß keine Kollisionen geschehen. Nur eine Aufgabenauswahl durchführen.

● Mit der Schiebetechnik vertraut werden. Aus einer passiven Rolle heraus Bewegung und Geschwindigkeit wahrnehmen. Weiteres Vertrauen zum/zur Partner/in aufbauen.

H **Hinweis:** Langsam und vorsichtig beginnen. Ängste des/der Fahrers/in ernst nehmen und darauf eingehen. Wechseln nicht vergessen.

● Sicherheit in der Schiebetechnik gewinnen. An verschiedene Bewegungsschwierigkeiten gewöhnen. Festigung des Vertrauens untereinander.

H **Hinweis:** Partner/innen wechseln selbstständig.



## Stundenverlauf/Inhalte

○ = Organisation

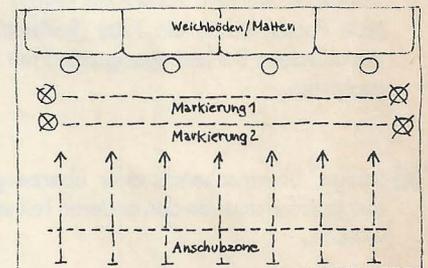
- Wie oben. Höhere Geschwindigkeiten aufnehmen und den/die Partner/in in freie Hallenbereiche mit Lösen des Schulterkontakts hineinschieben.
- Schattenschieben: 2 Flitzpaare schieben dicht hintereinander ihren Partner oder ihre Partnerin kreuz und quer durch die Halle. Das nachfolgende Flitzpaar soll wie ein Schatten alle Bewegungsvorgaben imitieren.
- Paarweise den/die Partner/in auf dem Flitzi mit verschiedenen Aufgabenstellungen (siehe oben) kreuz und quer durch die Halle schieben. Der/die auf dem Flitzi sitzende Partner/in hält dabei die Augen fest geschlossen.
- Orientierungsschieben:  
Der/die Flitzfahrer/in bestimmt die Hallenposition mit offenen Augen. Dann werden die Augen geschlossen, und der/die Partner/in verschiebt den/die Flitzfahrer/in zu einer anderen Position in der Halle. Mit weiterhin geschlossenen Augen versucht der/die Flitzfahrer/in erneut eine Ortsbestimmung vorzunehmen. Dann werden die Augen geöffnet und verglichen.
- Mauerdistanzspiel:  
Eine Hallenseite wird mit Weichbodenmatten zugestellt und von 2–3 Personen bewacht. Von einer gegenüberliegenden Anschubzone (ca. 10 m entfernt) wird der/die Flitzfahrer/in von seinem/seiner Partner/in angeschoben, „rast“ auf die Weichbodenwand zu und bremst selbst vorher ab (s. Skizze).
- Wie oben. Mit geschlossenen Augen. Der/die Flitzfahrer/in hebt die Hand, wenn er/sie glaubt, Markierung 1 überfahren zu haben, stoppt danach ab und öffnet die Augen (s. Skizze).
- Wie oben. Mit geschlossenen Augen. Jetzt soll der/die Flitzfahrer/in die Hand erst bei Markierung 2 heben (s. Skizze).
- Wie oben. Der/die Flitzfahrer/in versucht so nah wie möglich mit geschlossenen Augen an die Weichbodenwand heranzufahren. Die Wand darf nicht berührt werden. Aufgabe: wer fährt am dichtesten heran?
- Abschlußgespräch

## Absichten/Gedanken

● = Absicht/Gedanken

H = Hinweise

- Höhere Geschwindigkeiten in freier Fahrt „genießen“.
- H **Hinweis:** Der/die schiebende Partner/in ist für das sichere Abstoppen vor Hindernissen verantwortlich.
- Anwendung in spielerischer Form, Sozialformwechsel.
- H **Hinweis:** Die Schiebekür/Anlauf soll abwechslungsreich gestaltet werden. Paare sollen möglichst dicht zusammenbleiben. Führungswechsel selbst absprechen lassen. Mehrmals mit wechselnden Partnern/innen durchführen.
- Ausschalten des Sehnsinns. Gefühlsänderung bewußt machen. Verbleibende Sinne stärker fordern.
- H **Hinweis:** Paare sollen Schiebeintensität abstimmen. Bei aufkommenden Ängsten Tempo oder Aktivität reduzieren (eventuell Erfahrungen in der Gruppe besprechen).
- Schulung der Raumorientierung.
- H **Hinweis:** Mehrmals wiederholen. Prinzip vom Leichten zum Schweren beachten.



Skizze: O Sicherheitspersonen X Leitung

- Einstellung auf Geschwindigkeit und Distanz zur Wand finden.
- H **Hinweis:** Möglichst gerade Fahrten durchführen lassen. Keiner berührt die Weichbodenwand (Sicherheitspersonen aufstellen).
- Mit geschlossenen Augen Distanzen abschätzen.
- H **Hinweis:** Leitung steht an der Markierung und gibt Rückmeldung über die Einschätzung dem/der einzelnen Flitzfahrer/in.
- Steigerung des Schwierigkeitsgrades.
- H **Hinweis:** Sollte die Anschubgeschwindigkeit nicht ausreichen, Anschubzone verlängern oder Flitzfahrer/in von 2 Personen anschieben lassen (mehrmals wiederholen).
- In spielerischer Form Distanzen abschätzen.
- H **Hinweis:** Sicherheitspersonen fangen zu schnell Fahrende vor der Weichbodenwand ab.
- Reflexion der Erlebnisse und gemachten Erfahrungen.