

Inline-Skating:

Einführung für Kids II

Vorbemerkungen/Ziele

Nach der Bewegungsgeschichte zum Fallen und Bremsen geht es in dieser zweiten Stunde u.a. um sicheres Ausweichen.

Der Einstieg wird noch einmal ohne Skates durchgeführt, um die Falltechniken angstfrei zu verbessern.

Bei manchen Hallenböden empfiehlt es sich Stopper und Schoner mit Kreppband abzukleben, um Streifenbildung zu vermeiden!



Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen: Beliebig

Alter: 6-10 Jahre

Material: je TN Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung, Hallenturnschuhe, 1 Turnreifen (Kunststoff), Tennisbälle, Einkaufswagen oder Clickbox, Fallschirm

Ort: Sporthalle (flächenelastischer Boden)

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● „Synchron-Laufen“

Die TN laufen partnerweise hintereinander. Jede Bewegung des Vordermannes wird imitiert. U.a. sollen Falltechniken aus der Bewegung durchgeführt werden.

● „Sportler-Fangen“

Ein Fänger versucht, alle anderen Kinder zu fangen. Um sich zu retten, kann sich jedes Kind mittels einer Falltechnik zu Boden begeben. Dabei muss der Name eines bekannten Sportlers gerufen werden.

● „Sprung durch den brennenden Reifen“

Mit etwas Anlauf darf jedes Kind durch einen vom ÜL senkrecht gehaltenen Turnreifen springen und auf den Schonern landen.

SCHWERPUNKT (22 Minuten)

● „Andocken“

Jedes Kind erhält einen Tennisball. Die Kinder fahren durcheinander und halten beide Hände vor den Körper. Jedes Kind sucht einen Partner, mit dem es den Tennisball tauschen kann.

☐ Getauscht werden kann immer, wenn zwei Kids die Bälle in der gleichen Hand halten. (z.B. beide links; die Ballannahme erfolgt dann mit rechts).



Absichten/Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

➤ Körperliche Erwärmung.

● Wiederholung der Falltechniken ohne Skates! Auf richtigen Sitz der Schutzausrüstung achten! Der ÜL kann auch die Zeitpunkte für die Falltechniken vorgeben.

● Weitere körperliche Erwärmung.

➤ Vielfaches Anwenden der Falltechnik. Flotte Musik wirkt sehr belebend!

● Jedes Kind soll selbst seinen Mut einschätzen. Die Kinder sollen lernen, dass auch ein Sprung durch die Schonern bestens abgesichert ist. Fallen tut nicht weh! Die Fallenergie muss in Rutschenergie umgewandelt werden.

➤ Skates anziehen lassen und auf richtigen Sitz überprüfen.

● Das Ausweichen wird geübt und die räumliche Orientierungsfähigkeit wird gefördert.

➤ Wichtig: Es wird **immer** zur rechten Seite ausgewichen, unabhängig davon, welche Hand den Ball übergibt.

Individual-Sportarten
Inline-Skating

9/02



Stundenverlauf/Inhalt

- „Balljungen“
Der ÜL fährt mit einem mit Tennisbällen gefüllten Einkaufswagen durch die Halle. Der ÜL wirft immer wieder Bälle in die Halle. Die Kinder sollen die Bälle so schnell wie möglich aufsammeln und in den Einkaufswagen zurückwerfen.
 - ☐ Alternativ kann der ÜL mit einer Clickbox herumfahren.

- „Fangen“
Ein Fänger versucht, ein anderes Kind abzuschlagen. Die Kinder dürfen nicht gefangen werden, wenn sie einen Ball in Händen halten.
 - ☐ Der ÜL spielt mit und achtet darauf, dass nicht zu wild gespielt wird.

- SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)**
- „Bremsstaffel“
In zwei Teams treten die Kinder gegeneinander an. Schnelles Rollen zur anderen Hallenseite, wo ein Ball geholt werden muss, dann schnelles Rollen zurück.
 - ☐ Erst bei vollständigem Stillstand der Rollen darf das nächste Kind starten.

- AUSKLANG (5 Minuten)**
- „Wind aus dem Fallschirm“
Die Kinder stehen im Kreis um den Fallschirm. Jedes Kind hält mit der linken Hand den Fallschirm fest. Bei langsamem Rollen wird mit dem Tuch etwas Wind entfacht.
 - ☐ Abstände zum Vordermann müssen eingehalten werden.

Absichten/Gedanken

- *Ausweichen und situatives Handeln in ständig wechselnden Situationen sind hier gefordert. Neben dem Gleichgewicht werden wieder die räumliche Orientierungsfähigkeit und die Differenzierungsfähigkeit angesprochen.*
 - *Die Kinder sollen nie frontal von vorne auf den ÜL zufahren.*

- *Das schnelle Ausweichen soll nun unter Wettkampfbedingungen erprobt werden.*
 - *Je nach Teilnehmerzahl können mehrere Bälle eingesetzt werden.*

- *Das Bremsen wird intensiv wiederholt.*
 - *Jedes Kind soll mehrere Versuche haben. Richtiges Bremsen ist wichtiger als Gewinnen!*

- *Cool-down. Gemeinsamer Abschluss.*



**Autor:
Marcel
Lamers**