

Skateboard

mobile
praxis

41

3|08 BASPO & SVSS



Das Fahren auf rollenden Brettern ist so populär, dass aus dem Experiment mit einem Stück Holz auf vier Rädern womöglich eine olympische Disziplin werden könnte. Diese Praxisbeilage bietet nicht nur zukünftigen Olympioniken Hand, sondern all jenen, die den Rollsport neu entdecken wollen.

Marc Kobel

Redaktion: Ralph Hunziker

Fotos: Philipp Reinmann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

► Den Sportunterricht im Freien zu gestalten, ist für manche Lehrperson eine ungewohnte Herausforderung. Zusätzlich ist vielen das Thema «Rollbrettfahren» fremd, abgesehen davon, dass es ein höheres (Unfall-) Risiko birgt. Deswegen im Sportunterricht gänzlich darauf zu verzichten, wäre falsch, zumal sich der Skatesport bei Jugendlichen hoher Beliebtheit erfreut. Um die Verletzungsrisiken zu minimieren und Haftungsfragen entgegen zu können, braucht es klare Verhaltensregeln, die nötige Schutzausrüstung und ein methodisch geeignetes Vorgehen. Die Praxisbeilage soll dazu ermutigen, sich dem Rollsport vermehrt zu widmen.

Zwei Bretter auf Rollen

Die ersten Skater hätten wohl gestaunt, hätte man ihnen gesagt, dass innerhalb weniger Jahre aus ihrem Experiment ein so populärer Sport werden würde. Millionen von Zuschauern weltweit verfolgen heutzutage am Fernseher die «X-Games» – die inoffiziellen Weltmeisterschaften. Insbesondere in den USA interessieren sich die Medien stark für das Skateboarden. Zudem wird zurzeit diskutiert, das Skateboarden als olympische Disziplin aufzunehmen.

Deutlich unbekannter ist das Waveboard, der jüngere Bruder des Skateboards. Seine spezielle Konstruktion (die Bretthälften lassen sich gegeneinander verdrehen und gefahren wird auf nur zwei Rollen) ermöglicht ein Vorwärtskommen mittels wellenförmiger Bewegung und ohne Abstossen mit dem Bein. Enge Kurven und leichte Steigungen sind keine Hindernisse mehr. Die Verletzungsgefahr ist deutlich geringer, denn das Anhalten ist vereinfacht und sicherer.

Aufsteigen und losrollen

Das Skate- und Waveboarden eignet sich gut für den Sportunterricht, da es von den Schülerinnen und Schülern – unabhängig vom sportlichen Talent – schnell erlernt werden kann und wichtige motorische Fähigkeiten fördert. Die Seiten 2 bis 9 nehmen das Skateboarden unter die Lupe. Anhand von Reihenbildern werden die Techniken des Fahrens und verschiedener Tricks illustriert. Vielfältige Übungsformen ermöglichen das spielerische Erlernen dieser Techniken. Die Seiten 10 bis 14 widmen sich dem neuen Sportgerät «Waveboard». Die abschliessende Seite gibt einen Überblick, was sonst noch auf den Pausen- und Sportplätzen angerollt kommt. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

● 1 Exemplar (mit Heft «mobile»):

Fr. 10.–/€ 7.–

● Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)

● Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–

● Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Aufsteigen und losrollen

Anfahren



■ Den Führfuß (vorderer Fuß) etwas hinter der vorderen Achse des Brettes in Fahrtrichtung aufsetzen, den Schwungfuß parallel dazu auf den Boden positionieren (Foto 1).

■ Durch (mehrmaliges) Abstoßen mit dem Schwungfuß (2) das Board beschleunigen, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist. Dabei den

Körperschwerpunkt auf den Führfuß verlagern und mit den Armen ausbalancieren.

■ Den Schwungfuß über der hinteren Achse des Brettes quer zur Fahrtrichtung aufsetzen (3) und anschliessend den Führfuß ebenfalls quer zum Brett drehen.

■ In der Grundposition beim Fahren sind die Knie leicht ge-

beugt, der Körperschwerpunkt gleichmässig auf beiden Beinen verteilt und der Blick nach vorne gerichtet (4).

■ Zum Bremsen die Sohle des Schwungfuß über den Boden schleifen (einfach) oder vom Brett weg springen und auslaufen (schwieriger).

Goofy oder regular?



► «Welcher Fuss ist vorne? Und welcher ist mein Schwungfuß?». Diese Fragen drängen sich im Rollsport von Beginn an auf. Aus lernmethodischer Sicht ist eine wechselnde Fussposition wünschenswert. Doch alle Skater haben ihre bevorzugte Fussstellung. Wer bereits Snowboard gefahren ist, kann diese Position übernehmen. Für Einsteiger eignet sich folgende Probe: «Der Partner stösst mich leicht nach vorne, so dass ich mich mit einem Ausfallschritt auffangen muss (auch mit geschlossenen Augen selbständig durchführbar). Derjenige Fuss, mit dem ich den Ausfallschritt mache, ist mein vorderer Fuss.» (siehe Foto).

«Regular» bedeutet, dass der linke Fuss vorne platziert wird, «goofy» meint den rechten. Der vordere Fuss heisst «Führfuß», der hintere «Schwungfuß».



Zweierbob

Wie? A steht in der Grundposition (oder kniet) auf dem Skateboard. B schiebt ihn an der Hüfte haltend eine vorgegebene Strecke vorwärts/rückwärts. Anschliessend Rollentausch.

Variationen:

- Welches Team legt die Strecke fünfmal am schnellsten zurück;
- B schiebt an und springt anschliessend auf das Board zu A auf.



Einbeiniger Bandit

Wie? Anlauf mit der «Tretroller-Technik» (Geschwindigkeit selber variieren) und anschliessend einbeinig auf dem Skateboard weiter rollen. Beinwechsel.

Variation: Wer wagt einen Flieger (Kanone etc.) während des Rollens? Tipp: Zuerst im Stehen ausprobieren.

Sprungbrett

Wie? Das Board liegt vor dem Fahrer bereit. Aus der Grundposition auf das Board springen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig: Mit beiden Füissen gleichzeitig auf dem Board landen. Evtl. das Brett durch den Partner fixieren lassen oder auf der Wiese ausführen.

Variationen:

- Aus verschiedenen Positionen (vor/hinter dem Board) unterschiedlich (z. B. halbe Drehung) auf das Board springen;
- Das Board leicht anschieben, nachlaufen und aufspringen.

Start 'n' Roll

Wie? Während einer Anlaufstrecke beschleunigen die Schülerinnen und rollen anschliessend ab einer Startlinie möglichst weit aus. Wer schafft die längste Rolldistanz? Nach der Anlaufstrecke sind keine Abstossschritte mehr erlaubt.

Variation: «Curling». Zielzonen definieren und mit Punkten bewerten. Wer erreicht mit drei Versuchen am meisten Punkte?

«Airtime»

Wie? Bei langsamer Geschwindigkeit aus der Grundposition hochspringen und auf dem fahrenden Brett landen (mit beiden Beinen gleichzeitig!). Zuerst kleine «Hüpfer» versuchen, dann immer Höhere wagen.

Variation: Halbe oder ganze Drehungen versuchen.

Hindernis – kein Problem

Wie? Anfahrt mit geringer Geschwindigkeit auf ein Hindernis zu (Stange auf zwei Markierhüten oder gespanntes Gummiseil), das zu überspringen oder mit dem Board zu unterfahren ist.

Variation: Hindernis höher/tiefer legen oder verschiedene Hindernisse hintereinander platzieren.

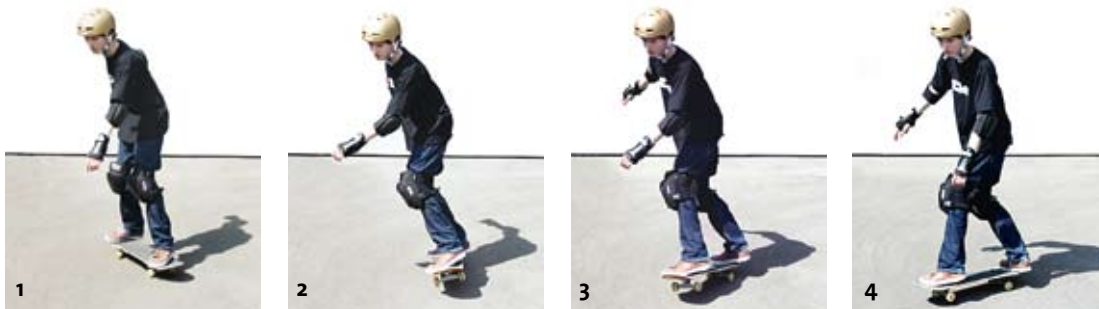
► **Marc Kobel** ist Mit-Initiant des Schulsportprogramms «Surf at School», welches interessierten Schulen kostenlose Einführungslektionen mit dem Waveboard anbietet.

Kontakt:
info@surfatschool.ch



Die Kurve erwischen

«Kick Turn»



■ Grundsätzlich kann durch eine kleine Gewichtsverlagerung eine Kurve gefahren werden (siehe Kasten unten). Eine dynamischere Form ist der «Kick Turn», mit dem auch enge Richtungsänderungen gelingen: Den Schwungfuss etwas hinter der hinteren Achse auf dem «Tail» (hinteres Ende des Brettes) aufsetzen (Foto 1).

■ Leichter Druck auf das «Tail» geben (Gewicht auf das hintere Bein verlagern), so dass sich die «Nose» (vorderes Ende des Brettes) vom Boden abhebt. Gleichzeitig durch eine Rotationsbewegung aus der Hüfte und dem Oberkörper das Board zur Seite drehen (2 und 3).
 ■ Das Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern, so dass die vorderen Rollen den Boden wieder berühren (4).

Bemerkung: Wird ein weiterer «Kick Turn» in die entgegengesetzte Richtung angehängt, kann man sich auf der geraden Ebene vorwärts bewegen, ohne mit dem Fuss abzustossen («Tic-tac-Move»).

Gewicht geschickt verlagern

► Die einfachste zu erlernende Art, lang gezogene Kurven zu fahren, ist das gezielte Spiel mit dem Gleichgewicht. Das Körpergewicht auf die Zehenspitzen verlagern, bedeutet, eine «Frontsidekurve» zu fahren. Die Belastung der Fersen hat eine «Backsidekurve» zur Folge.

Zur Geschichte

► Vor gut 50 Jahren hatten sich Surfer in den USA für die Zeit ohne Wellengang als erste Pioniere Rollen unter ihre Bretter geschraubt. Diese Asphalt-surfer lancierten damit einen Trend, das «Sidewalk surfing» (Gehsteig-Surfen). Der technische Fortschritt brachte in den 1970er Jahren Veränderungen am Skateboard, darunter Rollen mit besseren Haft- und Rolleigenschaften oder das nach oben gebogene «Tail». Die Rollbretter wurden breiter und griffiger, was neue Tricks wie den 1978 erfundenen «Ollie» ermöglichte. Gleichzeitig wurde das Skaten in leeren, abgerundeten Swimmingpools populär – die Vorläufer der heutigen Halfpipes. Mittlerweile gibt es weltweit viele Indoor- und Outdoor-Skateparks.



Entenmarsch

Wie? Das Board steht senkrecht zur Fahrtrichtung. Die Füße auf die beiden Enden des Boards setzen. Durch Gewichtsverlagerung nach rechts und links und gleichzeitiger Rotationsbewegung das Board leicht anheben und nach vorne drehen. Wer legt mit dieser Technik eine vorgegebene Strecke am schnellsten zurück?



Schatten fahren

Wie? Zu zweit fahren die Schüler hintereinander. Die vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor, die hintere versucht, den Rhythmus und die Linie genau zu übernehmen.

Variation: Blindenhund: A fährt mit geschlossenen Augen. B fährt (oder läuft) daneben und führt ihn mit abgesprochenen Kommandos.

Kurvige Sache

Wie? Durch Gewichtsverlagerung auf die Zehen bzw. Fersen frei gewählte Kurvenformen fahren. Zuerst im Stand ausprobieren, anschliessend mit kontinuierlich steigierendem Tempo (evtl. auf leicht abfallendem Gelände).

Variation: Hilfestellung für Einsteiger: Partner hält die Arme und läuft mit.

Taxi-Stafette

Wie? Zwei Schüler bilden ein Team mit einem Board. A schiebt B, der auf dem Board steht, durch einen Slalomkurs (Malstäbe, Markierhüte etc.). Am Ende des Kurses tauschen die Schüler ihre Rollen und legen den Rückweg zurück. Regel: Das Board darf nicht angehoben werden (keine Kick-Turns).

Tic-Tac-Move

Wie? Durch Aneinanderreihung einzelner «Kick Turns» das Board aus dem Stand beschleunigen und eine bestimmte Strecke zurücklegen. Wer ist der/die Schnellste in der Klasse?

Variationen: Slalom-Stafette in Vierergruppen hin und zurück.

Achter-Duell

Wie? Vier Markierhüte sind zu einem Rechteck aufgestellt (grosse Abstände wählen). Die Schüler umkurven die Hüte in einer Acht (freie Technik). Zwei Schüler treten dabei gegeneinander an. Gestartet wird in der Mitte des Rechtecks und in entgegengesetzte Richtungen. Wer holt die andere ein?

Variation: Es sind nur «Kick Turns» erlaubt.

Kleine und grosse Herausforderungen

«Wheelie»

► Das Fahren auf nur einer Achse ist ein Grundelement des Skateboardens. Der Wheelie gehört zu den ältesten Formen im Skaten. Heute wird er oft mit einem «Ollie» (siehe unten) kombiniert: Sprung auf eine Erhöhung und Weiterfahrt auf nur einer Achse.

Voraussetzung: Basisfähigkeiten beherrschen (Grundposition, Gleichgewicht, Anfahren, «Kick Turn»).



■ Losfahren und Grundposition mit gebeugten Knien einnehmen. Den hinteren Fuss auf das «Tail» platzieren (Foto 1).

■ Das Gewicht auf den hinteren Fuss verlagern, so dass die «Nose» angehoben wird. Mit den Armen ausbalancieren (2).

■ Während der Wheelie-Fahrt tief in den Knien bleiben, um genügend Spielraum zum Ausbalancieren zu haben (3).

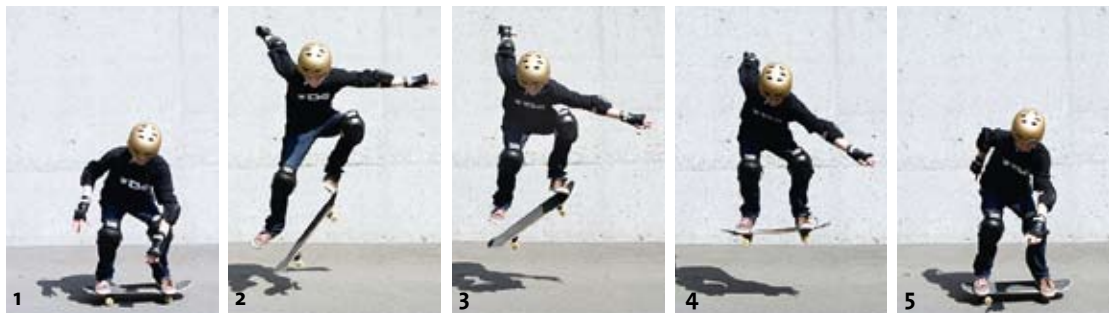
■ Das Gewicht auf den Führfuss nach vorne verlagern (4), bis die vorderen Rollen den Boden wieder berühren.

■ Abfedern und weiterrollen (5). Dasselbe kann auch auf der Vorderachse ausgeführt werden (→ «Nosewheelie»).

«Ollie»

► Der wichtigste Trick im Skateboarden ist der «Ollie». Er bildet die Voraussetzung für viele Weitere. Da er ein Sprung ohne Zuhilfenahme der Hände ist, ist er zugleich auch einer der schwierigsten Tricks. Den «Ollie» zu erlernen, bedingt viel Geduld und Übung.

Voraussetzung: Basisfähigkeiten beherrschen (Grundposition, Gleichgewicht, Anfahren, «Kick Turn»).



■ Der «Ollie» kann sowohl aus Stand oder aus langsamer Fahrt erlernt werden. Den Schwungfuss mit den Ballen auf das «Tail» setzen und den Führfuss hinter der Vorderachse (bzw. in Boardmitte) positionieren (Foto 1).

■ Das Gewicht auf das «Tail» verlagern und mit dem Schwungfuss kräftig Druck geben, so dass das Board hinten auf den Boden prallt (2).

■ Gleichzeitig den Führfuss entlang dem Board zur Spitze hoch führen und mit den Schwungfuss abspringen (3). So hebt das ganze Board ab.

■ In der Luft die Knie anziehen (4), aber immer Kontakt mit dem Board halten.

■ Auf allen vier Rollen gleichzeitig landen (5). In die Knie gehen und die Landung abfedern. Wer den Ollie in der Grundform beherrscht, kann ihn über kleine Hindernisse (z. B. Plastikbecher) wagen.

«Kickflip»

► Beim «Kickflip» dreht sich das Board in der Luft einmal um seine Längsachse. Oft flippt das Board so schnell, das man dies mit bloßem Auge kaum erkennt. Der Bewegungsablauf des «Ollie» ist stets vollständig darin enthalten.

Voraussetzung: «Ollie».



- Anfahren mit dem Führfuß nahe an der seitlichen Brett-kante (Foto 1).
- Bewegungsablauf wie beim Ollie, damit sich das Board aufrichtet (2).
- Nun folgt der wichtigste Punkt: Den vorderen Fuss entlang die Brett-kante nach vorne wegdrücken (die Drehung wird mit den äusseren Zehen des

vorderen Fusses ausgelöst). Durch das Strecken des Fusses nach vorne dreht sich das Board (3+4).

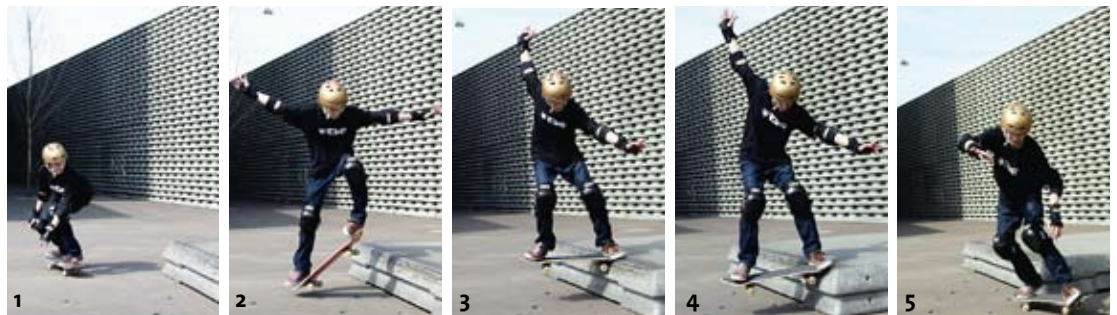
■ Die Füße leicht anziehen, um über dem Board zu bleiben. Nun gilt es, das Board nach vollendeter Drehung mit den Füßen zu «catchen», evtl. mit Zuhilfenahme der Hände.

- Weich auf beiden Füßen gleichzeitig landen (5).

«Noselide»

► Im Skateboarden wird über Geländer oder ähnliches gerutscht. Beim «Grinden» schleift man auf der Achse über eine Kante, während man beim «Sliden» auf der Brettunterseite oder den Rollen rutscht. Ein häufiger Fehler ist das zu langsame Anfahren, wodurch man oft ins Stocken gerät und stürzt.

Voraussetzung: «Ollie».



- Parallel zur und nahe an die Erhöhung anfahren (Foto 1). Die Schultern leicht in Fahrtrichtung drehen und den vorderen Fuss etwas weiter vorne aufsetzen als beim «Ollie».
- Bewegungsablauf wie beim «Ollie». Nach dem Absprung (2) mit dem vorderen Fuss das Board zur Kante drehen und

das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagern, so dass die Brettunterseite auf der Kante aufliegt (3). Mit leicht angewinkelten Beinen auf der Kante «sliden». Der hintere Fuss hält das Board waagrecht.

- Zum Absprung das Board von der Kante wegdrücken und in Fahrtrichtung drehen, Landung abfedern und weiterfahren (4+5).

Spielend zu Erfolgserlebnissen



Reinigungsquipe

Wie? Spielbänder (oder andere Gegenstände wie Pylone, Bälle) sind auf dem Platz verteilt. Die Skater versuchen, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Bänder einzusammeln (ohne/mit Absteigen). Wer sammelt am eifrigsten?

Variationen:

- Die bereit liegenden Gegenstände ergeben unterschiedlich viele Punkte;
- Zwei Mannschaften gegeneinander. Jede hat ihre eigene Bänderfarbe (oder unterschiedliche Gegenstände). Welches Team sammelt schneller ein?



Würfelfahrt

Wie? Spielerische Ausdauerform alleine oder in Gruppen. Die Schüler würfeln die Fortbewegungsart. Wer fährt in fünf Minuten die meisten Runden eines Parcours? Mögliche Aufgaben/Strecken:

- Abstossen nur mit dem rechten/linken Fuss (für Fortgeschrittene nur mit «Tic-Tac-Moves»);
- Parcours mit verschiedenen Hindernissen umkurven, unterfahren, überspringen;
- Fahren mit Zusatzaufgaben: Ballprellen, Korbwurf, Gegenstand balancieren etc.);
- Rückwärts fahren oder bäuchlings liegend mit Paddelbewegung der Arme.

Koordiniert und gezielt

Wie? Vielfältige Wurf- und Fahraufgaben lösen. Z. B.

- Aus dem Dribbling einen Basketball in den Korb werfen;
- Mit einem Tennisball ein Zielobjekt treffen (Eimer, Pylone);
- Von einer Markierung mit einem Hockeystock ins Tor schießen;
- Slalom fahren und mit einem Tennisschläger einen Ball balancieren.

Rollsitzball

Wie? Sitzball nach bekannten Regeln. Abschüsse zählen nur, wenn der Werfer auf dem Board steht. Verliert jemand das Gleichgewicht, gilt es als Treffer. Wer getroffen wird, löst eine Zusatzaufgabe und spielt anschliessend wieder mit. Mit zwei bis drei Bällen spielen.

Variation: «Teamtupfball». Zwei Teams gegeneinander, nicht mit Abschiessen sondern mit Abtupfen.

Sicherheit geht vor

► Stürze sind im Rollsport – besonders beim Erlernen neuer Bewegungen und Tricks – beinahe unvermeidlich. Das ist an sich keine Gefahr, sofern man sich dessen Risiko bewusst ist und einige Vorsichtsmassnahmen trifft:

■ Kluge Köpfe schützen sich – nicht nur mit Helm, sondern auch mit Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschonern. Das Waveboard (siehe Seite 10) bietet durch seine spezielle Konstruktion eine höhere Sicherheit. Helm ist aber auch hier Pflicht!

■ Das Erlernen der richtigen Fahr-, Brems- und Sturztechnik schützt vor Verletzungen.

■ Das Verhalten und das Tempo den eigenen Fähigkeiten und den Verhältnissen anpassen: Jederzeit anhalten und bremsen können.

■ Verliert ein Boarder dennoch das Gleichgewicht, wenn möglich über die Knieschoner auf die Unterarme (Ellenbogen- und Handgelenkschoner) fallen oder seitlich abrollen. Das kann auf einer weichen Unterlage vorgängig trainiert werden.

■ Auf geeigneten verkehrsfreien Plätzen skaten: Tartan-, Pausen- oder Parkplätze. Aber: Fussgänger und Fahrzeuge haben immer Vortritt.

■ Wasser, Schmutz, Öl und Unebenheiten bedeuten Gefahren und sind zu vermeiden.

Grosse Spiele

Wie? Beliebige Sportarten können in Kombination mit dem Board gespielt werden. Gewisse Regel- und Verhaltensanpassungen sind nötig. Grundsätzlich ist das Beherrschen des Boardes (Gleichgewicht, Fahren und Bremsen) eine Voraussetzung für diese Spiele. Hier eine Auswahl:

■ **Hockey:** Mit Street- oder Eishockeystöcken und einem Puck oder Ball spielen. Wenn der Ballführende Spieler vom Brett absteigt, erhält der Gegner einen Freischlag. Auf grosse Tore (z. B. Fünf-Meter-Fussballtore) und ohne fixen Torhüter spielen. Oder mit Torhüter ohne Board.

■ **Basketball:** Es gelten grundsätzlich die Basketballregeln. Wenn der Ballführende Spieler vom Brett absteigt, erhält der Gegner den Ball. Bei Balleroberung muss mindestens dreimal abgespielt werden, bevor auf den Korb geworfen werden darf.

■ **Fussball:** Nur für Könnler geeignet. Auf übergrosse Tore und mit einem Fussball (kaum springend) spielen. Ballabgabe entweder nur mit einem Kickturn erlaubt oder mit einem Fuss auf dem Brett stehen und mit dem zweiten Fuss den Ball spielen.

Brennball

Wie? Ein Ball wird vom «Läuferteam» ins Spiel gebracht. Diese «Läufer» müssen um ein Rechteck (oder um einen einzelnen Malstab und zurück) fahren. An jeder Ecke des Rechteckes steht ein Malstab als «Ausruhezone». Das Feldteam versucht möglichst schnell den Ball in einen Reifen zu legen («Brennen»). Ist ein «Läufer» unterwegs und nicht bei einem Malstab, ist er gebrannt.

Kleine Spiele

Wie? Was auf zwei Beinen rasch langweilig erscheint, ist auf vier Rollen ein grosse Herausforderung. Z.B.:

- **Linienball:** Zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball von einer Mitspielerin hinter der gegnerischen Grundlinie gefangen werden kann. Im Ballbesitz dürfen die Schülerinnen nicht mehr angeben, sondern nur noch weiterrollen.
- **Wandkopfball:** Punkt ergibt, wenn aus einem Pass direkt an die gegnerische Wand geköpft werden kann.



Alles, wirklich alles für das Skate- und Waveboard


alder + eisenhut

Wie auf Wellen

Anfahren



1

■ Den vorderen Fuss senkrecht zur Fahrtrichtung und mittig auf die vordere Plattform des Waveboards setzen (Foto 1). Vorsicht: Snow- und Skateboarden setzen den Fuss häufig schräg zur Fahrtrichtung auf das Brett.



2

■ Anschliessend Druck auf die Zehe geben, so dass sich das Brett aufrichtet (2).

■ Mit dem hinteren Bein in Fahrtrichtung abstossen (3).



3

■ Sobald das Board zu rollen beginnt, den hinteren Fuss in den Mitte der hinteren Plattform setzen (4), wie zuvor den vorderen Fuss. Blick nach vorne, Knie leicht beugen und Oberkörper aufrichten (Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen).



4

Surf at School

► Das Waveboard kommt aus den USA und gibt es seit 2005. Es vereint Surfen, Skate- und Snowboarden auf der Strasse. Im Gegensatz zum Skateboarden wird nur auf zwei Rollen gefahren und das Brett ist in zwei Plattformen unterteilt, die sich gegeneinander verdrehen lassen. Dadurch kann mit Schwingbewegungen des Körpers aus «Eigenantrieb» gefahren werden und auch kleine Steigungen sind keine Hindernisse mehr.

Das Schulsportprogramm «Surf at School» möchte diese neue Sportart möglichst vielen Kindern und Jugendlichen zugänglich machen und stellt interessierten Gemeinden und Schulen eine Woche Waveboard-Material gratis zur Verfügung. Zusätzlich kann kostenlos ein Instruktor für einen Tag gebucht werden.

Weitere Infos unter www.surf-at-school.ch.

Der eine führt, der andere fährt

► Bei allen Übungen mit dem Waveboard eignet sich das «Buddy-system», um das Gleichgewicht besser halten und dadurch die Technik schneller erlernen zu können. Dabei hält der Partner beide Unterarme und läuft mit – insbesondere beim Anfahren eine gute Hilfe. Sobald genügend Schwung vorhanden ist und das Brett rollt, kann der Partner den vorderen Arm, später den hinteren Arm loslassen.



Bremsen und Absteigen



1



2



3



4

■ Aus der Fahrt das Waveboard mit einer Körperdrehung quer zur Fahrtrichtung wenden (1 und 2). Dadurch verlangsamt sich das Tempo.

■ Mit beiden Füßen gleichzeitig Druck auf die Zehen geben, wodurch das Board nach vorne abklappt (3). Anschliessend weglaufen (4).

■ Zuerst bei geringem Tempo ausprobieren, anschliessend die Geschwindigkeit steigern.

Von- und miteinander lernen

Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen, erfordert ein hohes Mass an koordinativen Fähigkeiten, viel Geduld und Durchhaltewillen und fördert partnerschaftliches Lernen. Nicht nur darum eignet sich der Rollsport als wertvolle Alternative im Sportunterricht. Einige gute Gründe, warum das Skate- und Waveboardfahren zu erlernen ist, und Tipps, was es dabei zu beachten gilt:

■ Der Rollsport lädt zum selbstbestimmten Üben ein. Wichtige «Basics» können im Klassenverband eingeführt und erlernt werden. Anschliessend eignen sich Niveau- und Neigungsgruppen zum selbständigen Ausprobieren neuer Bewegungen und Verbessern der eigenen Technik.

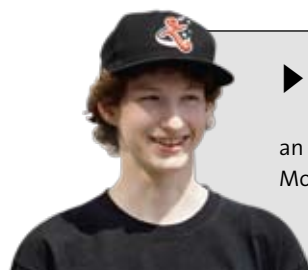
■ Die Schülerinnen und Schüler werden ermuntert, Hilfe und Unterstützung eines Lernpartners oder der Lehrperson anzunehmen. Dies fördert ihre Sozialkompetenzen und den positiven Umgang miteinander.

■ In der Regel gibt es in jeder Schulklasse einen Köhner. Die Erfahrungen und Hilfestellungen dieser Experten mit einbeziehen, um nachhaltig voneinander zu lernen.

■ Der Rollsport ermöglicht sportliche Aktivität und Bewegung im Freien und den Schülerinnen und Schülern schnelle Erfolgserlebnisse – unabhängig vom sportlichen Talent.

■ Das Boarden zu erlernen, ist eine Geduldsprobe. Vieles klappt nicht beim ersten Mal – und auch nicht beim dritten Mal. Übung macht hier den Meister. Scheint ein Trick unlösbar zu sein, so empfiehlt es sich, etwas anderen zu üben oder eine Spielform einzubauen.

■ Für die ersten «Gehversuche» genügen handelsübliche Rollbretter. Einige Schülerinnen und Schüler nehmen ihre eigenen mit oder können jene der Nachbarn ausleihen.



► Herzlichen Dank

an Raphael Erhart aus Würenlos (AG), der sich als Model zur Verfügung gestellt hat.

Fahren und beschleunigen



■ Wichtig beim Fahren auf dem Waveboard ist die richtige Grundposition (Foto 1): Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und zentral über dem ganzen Brett. Die vordere Schulter zeigt in Fahrtrichtung. Wichtig: keine Vor-, Rück- und Seitenlage des (Ober-) Körpers.



■ Das Waveboard kann aus Eigenantrieb und ohne Abstoßen mit dem Schwingbein beschleunigt werden. Dazu braucht es Schwingbewegungen des Körpers.
 ■ Dies geschieht anhand regelmäßiger Oberkörperdrehungen (von Hüfte bis Kopf) nach vorne und hinten (2 bis 4). Dabei bleibt der vordere Fuss



starr auf der Plattform, der hintere Fuss wippt synchron mit der Schwingbewegung auf die Zehe bzw. die Ferse (siehe Kasten «Im Trockenen üben»). Durch dynamische und schnelle Ausführung dieser Schwingbewegungen kann das Waveboard beschleunigt werden.



Im Trockenen üben

► Zum Erlernen der Schwingbewegung eignet es sich, diese am Boden ohne Brett vorgängig mit folgender Anleitung einzuüben:

1 Beine breit auseinander stellen und Füße parallel aufsetzen;

2 Knie leicht beugen, Oberkörper aufrecht halten und Hände in die Hüften setzen;

3 Aus der Hüfte den Oberkörper rhythmisch nach vorne und hinten drehen (bzgl. Fahrtrichtung);

4 Zuletzt bei den Oberkörperdrehungen die Wippbewegung des hinteren Fuss mit einbeziehen: Bei der Drehung nach vorne den hinteren Fuss auf die Zehen stellen, bei der Drehung nach hinten auf die Ferse.

Druck am richtigen Ort



► Kurven werden mit dem vorderen Fuss gesteuert. Druck auf die Zehen geben, bedeutet eine Frontsidekurve fahren (siehe Foto), Belastung der Ferse hat eine Backsidekurve zur Folge. Bei engen Richtungsänderungen wird der hintere Fuss mit einbezogen: Dieser wird genau entgegengesetzt zum vorderen Fuss bewegt.



Querfahrt

Wie? Während der Fahrt leicht Druck auf beide Zehen geben und das Waveboard quer zur Fahrtrichtung drehen (wie beim Bremsen). In dieser Position verharren und mehrere Meter «sliden». Wer schafft die längste Strecke? Zum Auflösen Druck auf die Fersen geben und normal weiterfahren.

Variation: Rückwärts. Belastung auf die Fersen verlagern (Achtung: keine starke Rücklage sondern nur das Gewicht verlagern).



Aufsprung

Wie? Das Waveboard auf den Boden legen, so dass die Plattformen zum Fahrer schauen. Kleiner Sprung in Fahrtrichtung auf das Brett und wegfahren. Wichtig: Mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Board landen.

Variation: Von einem fahrenden Board auf ein zweites umsteigen (springen). Wichtig: Zweites Board richtig positionieren.

«Wheelie»

Wie? Den vorderen Fuss möglichst weit vorne auf dem Brett aufsetzen. In der Fahrt das Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern und so die hintere Rolle des Boardes anheben. Die Knie beugen und mit den Armen des Gleichgewichtes halten.

Variation: «Wheelie» auf den hinteren Rad.

Rutschpartie

Wie? Parallel zu einer untersten Treppenstufe anfahren. Das vordere Rad auf die Treppenstufe anheben («Wheelie»). Druck auf Zehen geben und so auf der Treppenstufe entlang «sliden». Wenn das Tempo zu gering wird, das Board von der Treppenstufe abheben und in Fahrtrichtung drehen.

Variation: Zuerst auf einer Linie üben, später auf einer Bordsteinkante.

Menschenslalom

Wie? In Sechsergruppen. Die Fahrerinnen stehen im Abstand von zwei bis drei Metern als Slalomstangen in einer Reihe. Die Hinterste umkurvt alle im Slalom, bremst zu vorderst und reiht sich als nächste Slalomstange ein.

Variation: Die ganze Gruppe fährt. Die hinterste FahrerIn beschleunigt und kurvt im Slalom um die Vorderen bis sie die Spitze der Gruppe übernimmt.

► Alle Tricks und Spielformen im Skateboarden (siehe Seiten 2 bis 9) können auch mit dem Waveboard ausprobiert und ausgeführt werden. Manche sind mit dem Skateboard besser zu erlernen, andere einfacher mit dem Waveboard umzusetzen.

Eine Lektion zum Nachfahren

► Die folgende Tabelle zeigt auf, wie das Waveboardfahren auch durch ungeübte Lehrende Erfolgs versprechend vermittelt werden kann.

Was?	Inhalte und methodische Aspekte	Zeit
Begrüssung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einstimmung auf das Thema. ■ Evtl. mit einer kurzen Videosequenz oder Live-Demonstration verbinden. 	5 Min.
Das Waveboard	<p>Informationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Funktionsweise und Aufbau des Brettes erklären: das Waveboard hat nur zwei Räder, die sich um 360 Grad drehen lassen. Die zwei Plattformen, auf denen man steht, lassen sich durch eine Federstange in der Mitte gegeneinander kippen und nehmen automatisch wieder die Grundposition ein. Vorder- und Rückseite sind nicht identisch (die Brettspitze schaut immer in Fahrtrichtung), das Fahren ist somit nur in eine Richtung möglich. ■ Evtl. kurze Demonstration, falls nicht schon bei der Begrüssung vorgenommen. 	5 Min.
	<p>Goofy oder regular?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Die Schülerinnen und Schüler anhand der beschriebenen Methode (siehe Kasten S. 2) herausfinden lassen, ob sie «goofy» oder «regular» fahren. 	
Techniken	<p>Aufsteigen und Anfahren (siehe S. 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären und vorzeigen: vorderen Fuss mittig auf der vorderen Plattform aufsetzen und das Brett aufrichten. Mit dem hinteren Bein abstossen und den Fuss auf die hintere Plattform stellen. <p>Wichtig: Die Füße senkrecht in Fahrtrichtung platzieren.</p>	15 Min.
	<p>Bremsen (siehe S. 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären und vorzeigen: mit einer Körperdrehung das Waveboard quer zur Fahrtrichtung wenden. Mit beiden Füßen gleichzeitig Druck auf die Zehen geben, wodurch das Board nach vorne abklappt, und weglaufen. <p>Aufsteigen/Anfahren und Bremsen ausprobieren und üben lassen. Zuerst bei geringem Tempo, anschliessend die Geschwindigkeit steigern. Das «Buddysystem» (siehe Kasten S. 10) eignet sich zu Beginn bestens als Hilfestellung.</p>	
	<p>Schwingbewegungen (siehe S. 12)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zuerst die Schwingbewegungen trocken am Boden einüben: mit parallel aufgesetzten Füßen und aufrechter Körperhaltung den Oberkörper rhythmisch nach links und rechts drehen. Später die Wippbewegung des hinteren Fuss mit einbeziehen. ■ Anschliessend auf dem Waveboard vorzeigen und üben lassen. 	10 Min.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spielerische Form zum Abschluss (siehe Seite 8, 9 oder 13), evtl. in Niveaugruppen. 	10 Min.

Was noch angerollt kommt



Longboard

Bezeichnend für seinen Namen ist das Longboard mit 90 bis 150 Zentimetern der längere Gefährte des Skateboards. Der grössere Achsenabstand und die grösseren (meist auch weicheren) Rollen verbessern die Fahrstabilität und ermöglichen ein höheres Tempo. Dafür ist es weniger wendig und wird in der Regel zum Berg abwärts Fahren eingesetzt.



Slalomboard

Gekonnt wedeln sich die Slalomboardfahrer durch die Menschenmassen. Dank seiner Konstruktion ist es sehr wendig. Mit Druck in den Kurven («pushen») kann das Tempo mit wenig Kraftaufwand gesteigert werden, so dass selbst leichte Steigungen ohne Abstossen mit den Füßen überwunden werden können. Häufig sind kleine Haken an den Enden des Brettes montiert, womit erstaunliche Tricks gelingen.



Snake- oder Streetboard

Die «Schlange» unter den Rollbrettern und der Vorgänger des Waveboards. Beim Snakeboard steht man auf zwei Plattformen, die sich über einen Verbindungsstab gegeneinander verdrehen lassen. Werden die Fussplattformen rhythmisch zu- und anschliessend auseinander bewegt und gleichzeitig mit dem Oberkörper unterstützend mitgedreht, nimmt das Brett Fahrt auf. Mit speziellen Fussbindungen können auch Tricks ausgeführt werden. Snakeboard bezeichnet ursprünglich einen Firmennamen, Streetboard ist die offizielle Benennung.



Heelys

Dieser Funschuh hat im Fersenbereich eine Rolle, so dass Übergangslos Laufen und Fahren über kurze Strecken möglich ist oder aber über Geländer und Kanten gerutscht werden kann. Dank der Wendigkeit sind 180 oder 360 Grad Drehungen kein Problem, und selbst Halfpipes sind keine Hindernisse. Die Fersenrolle lässt sich einfach entfernen und wieder einsetzen.

Literatur

- mobilePraxis 2/04 «Rollerfrühling». 2004.
- Lehrmittel Sporterziehung. EDMZ Bern. 1997.
- Gifford, C.: Skateboard. Tricks und Technik. Dorling Kindersley Verlag, München. 2007.
- Bucher, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Radern. Verlag Hofmann, Schorndorf. 1994.
- Bfu (Hrsg.): Unterwegs mit fahrzeugähnlichen Geräten. Bern. 2002.

