

Sicher Waveboard fahren – Neulernen im Bewegungsfeld Gleiten/Fahren/Rollen im „Buddy-System“

1. Ziele des Workshops

Das Fahren mit dem Waveboard hat sich vom Trendsport zum festen Bestandteil der Spiel- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen entwickelt und findet sich im Bewegungsfeld "Gleiten, Fahren, Rollen" auch im schulsportlichen Kontext wieder.

Das Fahren macht vor allem Spaß, ermöglicht aber auch ein vielfältiges grundlegendes Bewegungslernen im Bereich der Wahrnehmungsfähigkeit, der koordinativen Fähigkeiten und der Bewegungssteuerung. Der Einsatz des Waveboards eröffnet aber nicht nur sensomotorische Lernchancen sondern auch Erfahrungen im Umgang mit motorischen Herausforderungen. Das eigene Können muss realistisch eingeschätzt und Verantwortung für Andere, durch die Einführung eines Buddy-Systems, übernommen werden.

Um Lehrerinnen und Lehrern den Einstieg in das Thema zu erleichtern und eine Skepsis bezüglich sicherheitsrelevanter Aspekte zu reduzieren, soll dieser praxisorientierte Workshop methodische Wege, Spiel- und Übungsmöglichkeiten sowie wichtige Sicherheitshinweise zum sicheren und attraktiven Einsatz von Waveboards in der Schule aufzeigen.

2. So geht's los!

Grundposition

Bevor die Schülerinnen und Schüler mit dem Waveboard losfahren, benötigen sie eine Grundposition auf dem Board, die es ermöglicht, in alle Richtungen zu fahren und auf Störungen zu reagieren:

- Beine sind leicht gebeugt,
- das Gewicht sollte auf beide Beine gleichmäßig verteilt sein,
- der Oberkörper wird aufrecht und parallel zur Boardlängsachse gehalten, also ohne eine Verdrehung zwischen Unter- und Oberkörper,
- der Oberkörper ist nicht zur Seite oder in Fahrtrichtung gelehnt.

Bewegungsmöglichkeiten auf dem Waveboard:

Aus der Grundposition sind schwerpunktmäßig für das Fahren mit dem Waveboard folgende vier Bewegungsmöglichkeiten grundlegend:

1. Vertikalbewegung: Strecken und Beugen der Beine.
2. Rotation: Drehen des Körpers in beide Richtungen.
3. Belastungsverteilung: Verlagerung des Körpergewichts auf vorderes/ hinteres Bein.
4. Kanten: Belastungsverlagerung Zehen/ Ferse oder Ganzkörperkippen.

Buddy-System

Bei allen Übungen und Spielen eignet sich das „Buddy-System“, um dem Fahrer mehr Sicherheit zu geben, die Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit zu reduzieren und die Technik schneller erlernbar zu machen. Darüber hinaus lernen Schülerinnen und Schüler, Hilfe und Unterstützung eines Partners anzunehmen.

Dabei hält der Partner entweder beide Unterarme (2-Hand-Methode) oder als Reduzierung eine Hand (1-Hand-Methode). Die Hilfestellung kann nach und nach reduziert werden bis hin zur Sicherheitsstellung. Bei der Sicherheitsstellung bietet der Helfer seine Hände ohne Körperberührung an und ist jederzeit bereit zuzupacken.

Beidseitige Koordinationsschulung

Unabhängig davon, welches Bein das sog. „starke“ Bein bei den Schülerinnen und Schüler ist, erfolgt die Schulung von Anfang an beidseitig: Linker Fuß vorne (regular), rechter Fuß vorne (goofy). Ein häufiges Üben beider Seiten führt zur Optimierung der Bewegungsqualität auf beiden Seiten und beschleunigt den Lernprozess. Darüber hinaus können Aufgaben zur Beidseitigkeit stets zur Differenzierung eingesetzt werden.

3. Da wollen wir hin!

Waveboard spielerisch entdecken

1. Boardgewöhnung

- ➔ Platzierung des vorderen Fußes auf dem Board
- ➔ Rollern mit dem Board

2. Abstoßen und Losfahren

- ➔ Abstoßen mit dem hinteren Bein und Losfahren

3. Bremsen und Absteigen

- ➔ Sicheres Bremsen und Absteigen

Geradeaus und Kurven fahren

4. In Schwung bleiben

- ➔ Schwingbewegungen mit dem Fuß
- ➔ Schwingbewegungen mit dem Oberkörper und Fuß

5. Steuern des Boards

- ➔ Steuern des Boards mit Vorausdrehen und Kanten

6. Kurvenfahren mit Vorausdrehen

- ➔ Kurvenfahren mit Vorausdrehen (Rotation)
- ➔ Kurvenfahren durch Umkanten

4. Das hat´s gebracht.

Fahren mit einfachen Freestyle-Elementen

- ➔ Einfache Freestyle-Elemente erproben

Gelände- und Bewegungsparcours

- ➔ Bewegungsaufgaben

5. Möglichkeiten zum Weiterlernen

- ➔ Gestaltung einer Waveboard-Choreographie
- ➔ Kleine Spiele auf dem Waveboard
- ➔ Fahren mit erweiterten Freestyle-Elementen

6. Literatur und Medien

Mobile – Fachzeitschrift für Sport (Hrsg.): Wie auf Wellen, unter: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2008_41_skateboard_d.pdf

Stockmann, B., Wenderoth J.: Waveboard fahren - aber sicher doch! In: Grundschule Sport (2016), S. 18-19.