

## **Praxistauglich**

### **Der Safety-Parcours für Inlineskater**

Der folgende, praxisbewährte Parcours wurde u.a. beim Inlinecontest des Jugendamtes der Stadt Essen in einem Parkhaus genutzt. Die Akzeptanz war sehr groß, teilgenommen haben Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 13 Jahren.

#### **Charakter und Ziele des Parcours**

Zur Durchführung des Safety-Parcours sind mindestens zwei Personen notwendig. Es werden alle Inlineskate-Grundtechniken aufgegriffen, die zum sicheren Fahren im öffentlichen Verkehrsraum beherrscht werden müssen!

Der Safety-Parcours ist kein Wettbewerb! Ziel ist nicht, die sieben Aufgaben möglichst schnell oder gut zu bewältigen, sondern die Förderung einer realistischen Selbsteinschätzung der Schüler. Was kann ich schon gut? Wo muss ich noch üben? Deshalb ist die abschließende Reflexion ein unerlässlicher Bestandteil der Einheit. Die Erfahrung zeigt, dass selbst geübte Skater nur schwer einschätzen können, welchen Bremsweg sie bei einer bestimmten Geschwindigkeit haben. Der Parcours beschränkt sich also nicht auf Fahrübungen. Außerdem erlauben die einzelnen Übungen einem geübten Auge, fahrtechnische Mängel zu erkennen und zu besprechen.

Für den Parcours werden Standard-Materialien benötigt (siehe Materialliste am Schluss des Textes).

Mindestens einer der Kursleiter sollte eine entsprechende Ausbildung oder ausreichende Praxis besitzen, um fahrtechnische Mängel zu erkennen und auf deren Folgen für die Verkehrsteilnahme hinzuweisen.

#### **Vorbereitung**

Alle Schüler tragen grundsätzlich die komplette Schutzausrüstung: Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner sowie einen Helm! Werfen Sie einen Blick auf die Ausrüstung. Leider wird teilweise immer noch Schutzkleidung angeboten, die diesen Namen nicht verdient. Wenn möglich, sollte in der Schule ein kompletter Satz in den Größen S, M und L vorrätig sein, den Sie bei Bedarf ausleihen können.

Achten Sie auf ausreichende Sturzzonen! Verzichten Sie lieber auf eine Station, als dass Ihnen Teilnehmer vor die Wand fahren! Fahren Sie den Parcours vorher selbst in beide Richtungen ab. Beim Skaten spielt die Bodenhaftung (grip) eine entscheidende Rolle. Jeder Boden hat andere Haftungseigenschaften. Auch ein Erste-Hilfe-Koffer gehört dazu.

## **Sieben Stationen**

### **1. Slalom**

Vom Start bis zum ersten Slalomhütchen sind zur Beschleunigung mindestens 6, besser 10 Meter Platz zu lassen. Die Hütchen werden in unregelmäßigen Abständen aufgestellt, damit beim Durchfahren mehrere Rhythmuswechsel notwendig sind. Beim Rhythmuswechsel in Verbindung mit den Richtungsänderungen beim Umfahren der Hütchen zeigt sich rasch, ob die Schüler die schnelle Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein beherrschen. Diese Umbelastung ist zur sicheren Beherrschung selbst einfacher Grundfahrtechniken ein absolutes Muss.

### **2. Bänke**

Die Schüler müssen über die Bänke steigen! Dazu sind sie gezwungen, vorher bis zum Stillstand zu bremsen (Sicherungsposten / Hilfestellung postieren!). Die Übung verlangt eine realistische Einschätzung der eigenen Geschwindigkeit und des daraus resultierenden Bremsweges. Das Übersteigen der Hindernisse ist nur möglich, wenn für einen kurzen Moment eine hundertprozentige Belastung jeweils eines Beines stattfindet. Liegt beim Übersteigen der Körperschwerpunkt nicht direkt auf der Mitte des belasteten Skates, beginnt er unweigerlich zu rollen. Kann man sich nirgendwo festhalten, ist ein Sturz unvermeidlich. Bei der Übung gewähren die Bänke Halt.

### **3. Drunter und drüber**

An dieser Station stehen Fahnenstangen ca. 1 Meter weit auseinander. Eine Zauberschnur (oder ein Gummi) wird so gespannt, dass die Schüler zuerst darunter herfahren und sie im Anschluss überspringen können. Die Übung verfolgt zwei Ziele: Einmal müssen die Schüler einschätzen, welche Höhe sie in gehockter Haltung haben und wie hoch sie über kleine Hindernisse springen müssen. Zum anderen zeigt sie, welche Folgen das Erhöhen und Erniedrigen des Körperschwerpunktes mit sich bringen. Liegt nach dem Unterfahren des ersten Hindernisses der Körperschwerpunkt nicht genau in der Mitte der Skates – zwischen der zweiten und dritten Rolle –, verliert der Fahrer das Gleichgewicht.

### **4. Stangenwald**

Fahnenstangen werden schulterbreit auseinandergestellt. Die Abstände der Stangenpärchen sind unregelmäßig und stark versetzt. Die Übung simuliert die alltägliche Situation, wenn Skater auf Gehwegen Fußgänger überholen. Die Schüler lernen, wie schwierig es ist, plötzliche Richtungsänderungen vorzunehmen, ohne die Stangen (Passanten) dabei zu berühren. Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, die Position der Stangen zu markieren und den Weg durch den Stangenwald mit Kreide vorzuzeichnen, da nach fast jedem Durchlauf mehrere „Passanten“ auf dem Boden liegen.

### **5. Achten fahren**

Beim Achten fahren werden zwei halbe Tennisbälle o.Ä. im Abstand von 4 Metern auf den Boden gelegt. Auch hier sollte der Fahrweg vorgezeichnet werden. Die

Schüler fahren nun möglichst kleine Achten. Wie bei allen Bewegungen hat fast jeder Mensch eine sog. Schokoladenseite. Beim Achten fahren müssen Links- wie Rechtskurven gleichermaßen trainiert werden.

## 6. Aufheben

An dieser Station werden größere Gegenstände mit beiden Händen aufgenommen. Für viele Skater stellt dies ein großes Problem dar, da sie die Geschwindigkeit, mit der sie an die Gegenstände heranfahren, in der Regel falsch einschätzen. Beim Umfahren der Gegenstände müssen die Schüler gleichzeitig den Körperschwerpunkt senken und den äußeren Skate belasten. Diese Kombination (Körperschwerpunktabsenkung und Belasten eines Skates) ist eine grundlegende Voraussetzung, um das Stoppen mit der an den Skates angebrachten Bremse (Heel-brake) zu lernen.

## 7. Zielbremsung

Eine Ziellinie wird aufgezeichnet. Neben dem Bremsraum werden Markierungen im Abstand von jeweils einem Meter angebracht. Es geht nicht primär darum, einen möglichst kurzen Bremsweg zu schaffen. Im Mittelpunkt steht die Selbsteinschätzung. Vor der Übung markieren die Schüler die Stelle, an der sie ihrer Meinung nach zum Stillstand kommen, wenn sie mit ihrer bevorzugten Bremstechnik an der Ziellinie abbremsen. Ermuntern Sie die Schüler, bis zum Stand zu bremsen. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Fahrer locker anbremsen und noch 10 Meter ausrollen.

Achtung: Sorgen Sie für ausreichenden Bremsraum! Selbst bei niedriger Geschwindigkeit kann ein Bremsweg bei ungeübten Fahrern mehr als 10 Meter betragen. Beachten Sie, dass es zu Stürzen kommen kann. Nur die wenigsten Skater lassen vor einem Sturz die Gegenstände los, die sie in der Hand haben. Sorgen sie dafür, dass der Beschleunigungsweg zwischen Station 6 und der Zielbremsung nicht zu lang ist.

## Folgende Materialien sind hilfreich, einen Skate-Parcours aufzubauen.

Materialliste (Parcours)	alternativ
12 Slalomhütchen	Coladosen, halbe Tennisbälle
3 Bänke	Autoreifen, Schulranzen
16 Stangen	Flaschen, besser Teilnehmer
2 halbe Tennisbälle	Coladosen, Schuhe
4 kleine aufhebbare Gegenstände	dito
2 Zauberschnüre	Gummitwistband
Straßenmalkreide	Klebeband
Metermaß	Band, 1 Meter lang

Weitere Materialien:

Präsentationsmittel (Flipchart oder große Papierbögen), dicke Stifte, Malutensilien