

„Inlineskaten“

Ein praxisorientierter Kursvorschlag für den Ganztagsbereich

Zielgruppe: Jahrgangsstufe 5-8

Alter der Schüler: 10 bis 14 Jahre

Empfohlene Gruppengröße: 12 Teilnehmer

Zeit: 18 x 90 Minuten

Methoden: Fahrübungen, Spiele, moderierte Gruppengespräche, Präsentationen, Exkursion

Einheit/Zeit	Thema	Ziele
1. Baustein/ 90 Minuten	Vor dem Schnüren der Skates - Grundlagen	<ul style="list-style-type: none">- Die Jugendlichen lernen sich kennen.- Sie lernen Inlineskates und die dazu gehörende Schutzbekleidung kennen und unterscheiden.- Sie erproben die richtige Falltechnik.
2. Baustein/ 90 Minuten	Wer skaten will muss bremsen können – Theorie und Praxis	<ul style="list-style-type: none">- Die Schüler lernen verschiedene Bremstechniken kennen und anwenden.
3. Baustein/ 90 Minuten	Die Übung macht's – Praktische Bremsübungen	<ul style="list-style-type: none">- Die Schüler wählen die Bremstechnik, die am besten zu ihnen passt und üben sie intensiv ein.
4. Baustein/ 90 Minuten	Wenn der Bremsweg nicht mehr reicht! – Ausweichen und Kurven fahren	<ul style="list-style-type: none">- Die Schüler erkennen Anlässe für Ausweichmanöver.- Sie üben Ausweich- und Kurventechniken.
5./6. Baustein/ je 90 Minuten	Wir packen an! – Übungsparcours Teil I und II	<ul style="list-style-type: none">- Die Schüler planen ihren eigenen Spiel- und Übungsparcours.- Dazu entwickeln sie attraktive und herausfordernde Fahrsituationen.
7. Baustein/ 90 Minuten	Was passiert gleich? – Wahrnehmung und Antizipation	<ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmer schulen ihre Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit.- Sie überprüfen ihre Einstellung zum Verkehrsverhalten.
8. Baustein/ 90 Minuten	Regeln machen skaten sicherer – Regelkatalog	<ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmer stellen einen Regelkatalog für Inlineskater auf.- Sie akzeptieren Regeln als Erweiterung ihres eigenen Aktivitätsspielraums.
9. Baustein/ 90 Minuten	Wo skatet ihr? – Stadtteilberollung	<ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmer erproben die erlernten Fahrtechniken und Regeln in der Verkehrswirklichkeit.
10. Baustein/ 90 Minuten	Gemeinsam macht's mehr Spaß! – Fahren in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none">- Die Schüler erarbeiten und vereinbaren feste Regeln und Verhaltensweisen für das Fahren in der Gruppe.

Einheit/Zeit	Thema	Ziele
11. Baustein/ 90 Minuten	Vorsicht mit den kleinen Rollen! – Gefahrensituationen	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmer lernen typische Gefahrenquellen kennen. – Sie erarbeiten Vermeidungsstrategien.
12. Baustein/ 90 Minuten	Skater sind nicht allein unterwegs – Konflikte mit anderen	<ul style="list-style-type: none"> – Die Schüler lernen mögliche Konflikte von Skatern mit anderen Verkehrsteilnehmern kennen. – Sie erarbeiten Wege, diese zu vermeiden.
13. Baustein/ 90 Minuten	Schwierigkeiten auf Probe – Gefahrensimulation	<ul style="list-style-type: none"> – Die Schüler schulen ihr Gefahrenbewusstsein. – Sie erproben Bewältigungsstrategien anhand praktischer Fahrmanöver.
14. Baustein/ 90 Minuten	Wo kann ich am besten skaten? – Geeignete Strecken und Plätze	<ul style="list-style-type: none"> – Die Schüler lernen Kriterien zu geeigneten Spiel- und Übungsräume kennen.
15. Baustein/ 90 Minuten	Gute Planung zahlt sich aus! – Vorbereitung einer Skate-Tour – Teil I	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmer bereiten eine Skate-Tour vor.
16. Baustein/ 90 Minuten	Letzter Fahrfertigkeits-Check – Vorbereitung einer Skate-Tour – Teil II	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmer überprüfen ihre Fahrfertigkeit und bereiten sich praktisch auf die Tour vor.
17. Baustein/ 90 Minuten	Krönendes Highlight! – Skate-Tour	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmer erproben ihre Fahrfertigkeit auf einem Ausflug.
18. Baustein/ 90 Minuten	Zeit für ein Resümee – Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmer werten ihre Erfahrungen der Skate-Tour aus. – Sie geben ein Feedback zum Kursverlauf.