

9. Baustein: Der Einstieg ins Inline-Skaten

Thema:

Vom Laufen zum Rollen

Ziele:

Die Teilnehmer/innen erproben die Argumentation für das Anlegen aller Protektoren und des Helms. Die Teilnehmer erkennen die Wichtigkeit der Reihenfolge „Laufen-Stürzen-Rollen“ beim Erlernen des Inline-Skatens.

Partner:

Sportlehrer/in, Inline-Instruktor

Inhalte:

1. „Ich brauche keine Schutzausrüstung!“ „Ich pass schon auf, dass ich mich nicht verletze!“ „Wenn ich mich verletze, ist das doch meine Sache!“ Die Teilnehmer werden mit diesen und ähnlichen Aussagen konfrontiert und erhalten Gelegenheit zur Gegenargumentation. Die beste Lösung aus der Praxis ist immer wieder, die eigene Meinung durch die Verletzungsgefahr zu untermauern. „Deshalb darf in einem von mir geleiteten Kurs niemand ohne Protektoren und Helm mitmachen!“
2. Zunächst erfolgt die Anpassung und Überprüfung der Schutzausrüstung. Der Kursleiter weist auf wichtige Punkte wie den festen Sitz von Knie- und Ellenbogenschützern, das Anlegen der verschiedenen Arten von Handschützern und des Helms hin. Die Teilnehmer überprüfen daraufhin gegenseitig ihre Schutzausrüstung. Offene Fragen werden geklärt.
3. Es ist äußerst wichtig, dass der Kursleiter auf eine exakte Haltung und Durchführung der Übungen achtet, da ansonsten falsche Beispiele multipliziert werden.
4. Fallübungen ohne Inline-Skates. Double-Kneeing zuerst nur auf eine weiche Unterlage. Danach auf Hallenboden und Asphalt.
5. Teilnehmer führen Fallübungen aus dem Stand durch. Wie lange braucht schon ein geübter Skater, bis das Fallen richtig sitzt?
6. Die Teilnehmer erfinden und erproben in Gruppen Spielmöglichkeiten zum Double-Kneeing, halten diese schriftlich als Skizze fest und stellen diese der Großgruppe vor. Alle erhalten alle Konzepte. (Wer rutscht am weitesten?)

7. Übungen zum Fahren und Bremsen (One-Kneeing) mit einem Inline-Skate. Auch hier ist die Kreativität der Teilnehmer gefragt. Die Beschreibungen der Gruppen sollten ausgearbeitet und für die Teilnehmer aufbereitet werden.

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010