



## VERLAUFSPLAN

# LONGBOARD: LEKTIONEN 1&2



## BEWEGUNG

<b>Dauer:</b> 1 Doppellektion (2 Lektionen à 45 Minuten)	<b>Unterrichtsinhalte:</b>
<b>Ort:</b> Pausen- oder Sportplatz	1. Einführung Longboard
<b>Sozialform:</b> Klasse, Partnerarbeit	2. Pushen
<b>Material:</b>	3. Bremsen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Longboard und Schutzausrüstung (Helm, Knie-schoner, Handschuhe) pro SuS</li> <li>Postenmaterial: Kreide, 4 Flaschen, 2 Teile Schnur à 1 m, Pylonen</li> <li>GORILLA Arbeitsblätter ausgedruckt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Longboard: Postenblätter</li> <li>- Longboardpass (eine Kopie pro SuS)</li> </ul> </li> <li>GORILLA Info Lehrperson Longboard: Grundlagen und Warm Up</li> <li>pro SuS einen Bleistift</li> </ul>	4. Arbeit an den Posten
<b>Lernziele:</b> Die SuS...	
... können fünf Mal pushen und anschliessend ca. 20 m mit beiden Füßen auf dem Brett fahren.	
... können die Footbrake aus jeder Geschwindigkeit heraus anwenden.	
...üben sich darin, eigene Ziele zu setzen und diese zu erreichen.	
... schätzen ihr Fahrkönnen selbständig ein.	

## VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>GORILLA Info Lehrperson: Longboard Hintergrund lesen</li> <li>GORILLA Postenblätter Longboarden ausdrucken und laminieren/in Mäppchen legen</li> <li>evtl. <a href="#">GORILLA Lernvideos</a> zu Longboard anschauen</li> <li>GORILLA Postenblätter ausdrucken (evtl. laminieren) und zusammen mit dem Material für die Posten auf dem Pausenplatz verteilen</li> <li>Longboardpässe für SuS ausdrucken (eine Kopie pro SuS)</li> <li>GORILLA Info Lehrperson Longboard: Sicherheit lesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">GORILLA Teaser Video: Longboarden mit GORILLA</a> anschauen (1:11 min.)</li> </ul>





## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
10'	<b>Aufwärmen</b> Evolution-Game	GORILLA Info Lehrperson <i>Longboard: Grundlagen und Übungen</i>
20'	<b>Einführung Longboards</b> Verteilen von Schutzmaterial und Longboards. Longboards umgekehrt hinlegen und Basics erklären: Welcher Fuss ist vorne? Position auf dem Board beim: - Pushen - Fahren SuS probieren das Fahren auf dem Pausenplatz aus.	GORILLA Info Lehrperson <i>Longboard: Grundlagen und Übungen</i> Longboard und Schutzmaterial pro SuS
10'	<b>Einstieg</b> SuS erhalten <i>GORILLA Longboardpass</i> . Gemeinsam wird besprochen, wie der Postenlauf funktioniert:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grün = obligatorisch, Weiss = fakultativ</li> <li>- Der Postenlauf kann alleine oder in 2er Gruppen absolviert werden.</li> <li>- Jeder/Jede Schüler*in entscheidet selbst, welche fakultativen Posten sie oder er machen will.</li> <li>- Es ist keine Reihenfolge der Posten vorgegeben.</li> <li>- Die Lernziele sind bei den Posten sowie auf dem <i>Longboardpass</i> ersichtlich.</li> <li>- Die SuS wählen Ziele für die Lektion selbst aus und setzen ein Kreuz. Wenn es erfüllt wurde, wird das Datum eingetragen.</li> <li>- Zu jedem erfüllten Ziel überlegen sich die SuS wie gut sie diese Übung nun können und bewerten sich dabei selbst (Smiley-Skala auf dem <i>Longboardpass</i>).</li> </ul> <p>Ziel der Unterrichtseinheit ist, dass SuS selbständig ihr Fahrkönnen auf dem Longboard verbessern und vertiefen können.</p>	GORILLA <i>Longboard: Posten</i> GORILLA <i>Longboardpass</i> Material für jeweilige Posten Bleistifte
5'	<b>Postenlauf kennenlernen</b> Gemeinsam werden die Basic-Posten (Pushen, Footbrake) erarbeitet. Die SuS gehen zu zweit zusammen und entscheiden sich für einen der beiden Posten Pushen oder Footbrake. Anschliessend setzen die SuS das Kreuz beim jeweiligen Posten und bearbeiten diesen.	Postenblätter: <i>Pushen</i> und <i>Footbrake</i> GORILLA <i>Longboardpass</i> Bleistifte
10'	<b>Arbeit am Posten</b> SuS arbeiten zu zweit am Posten	
15'	<b>Besprechen</b> Die Klasse kommt zusammen. Frage an die SuS: Wie ist es euch ergangen? Alle tragen ihre Selbsteinschätzung in den <i>GORILLA Longboardpass</i> ein. Anschliessend wird der andere der beiden Basic-Posten bearbeitet. Wer die beiden Basic-Posten bearbeitet hat, kann sich an die weiteren Posten wagen.	



10'	<b>Postenlauf Longboard</b> Die SuS arbeiten selbstständig alleine oder in 2er Gruppen weiter an ihren Zielen.	GORILLA Postenblätter <i>Longboard</i> (bereits auf Schulareal verteilt) <i>GORILLA Longboardpass</i>
10'	<b>Ausklang</b> Longboard und Schutzmaterial zurückgeben, Longboardpass abgeben und Feedbackrunde beim Ausdehnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was fand ich besonders toll?</li> <li>- Was könnte ich besser machen?</li> <li>- Was will ich unbedingt noch lernen?</li> <li>- Was würde ich gerne nochmals machen?</li> </ul>	


**Tipp: Was macht die Lehrperson während des Postenlaufs?**

- Die LP kann zwischen den Posten zirkulieren, unterstützt, wo nötig und fördert das gegenseitige Helfen der SuS.
- Selbsteinschätzung der SuS ansehen: Die LP fragt, ob die SuS ein Ziel vorzeigen können und überprüft, ob die Selbsteinschätzung mit derjenigen der LP übereinstimmt (Haben sich die SuS zu schlecht/gut eingeschätzt oder genau richtig?).
- Die LP kann zudem auch selbst an Posten arbeiten – es motiviert die SuS sich zusammen mit der LP an eine neue Sportart heranzuwagen!


**Weitere Ideen und Quellen:**

- Der Longboard-Unterricht ist auch gut für Halbklassenunterricht geeignet: Eine Hälfte befasst sich zusammen mit der LP mit dem Longboarden, die andere Hälfte arbeitet selbstständig z.B. an einem Koordinations-Circuit oder bereitet sich auf die nächste Sportprüfung vor. In der Mitte der Lektion wird gewechselt.
- Im Raum Zürich bietet [Board Yard](#) die Möglichkeit Longboards sowie Schoner für Schulklassen auszuleihen.  
 Interessierte LPs können sich direkt an Board Yard wenden, mit dem Vermerk GORILLA Schulprogramm: 044 280 35 65 oder [info@boardyard.ch](mailto:info@boardyard.ch).

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

