



LONGBOARD-PASS



NAME: _____

Gebrauchsanweisung: Bestimme jeweils zu Beginn der Lektion, woran du arbeiten möchtest. Kreuze dieses Ziel im Kästchen (☐) an. Hast du das Ziel erreicht, kannst du das Datum in die rechte Spalte schreiben und jeweils überlegen, wie gut du das Ziel deiner Meinung nach erreicht hast:

- ☹ = ziemlich knapp
- ☺ = geht einigermaßen
- ☺ = kann ich im Schlaf

obligatorisch
fakultativ

Nachdem du die obligatorischen Übungen (grün) geschafft hast, kannst du dich in ein Thema weiter vertiefen oder du versuchst dich an den Tricks. Schaffst du es, alle deine gesteckten Ziele zu erreichen?

NR	Lernziel	geschafft am:	Selbsteinschätzung
Beispiel			
	<input checked="" type="checkbox"/> Ich kann problemlos auf dem Longboard min. 15 Sekunden stehen.	20.06.2019	☺
1 Anschieben: Pushen			
1 A	<input type="checkbox"/> Ich kann fünf Mal pushen und anschliessend mit beiden Füßen auf dem Brett etwa 20 m fahren.		
1 B	<input type="checkbox"/> Ich kann einmal pushen und dann min. 5 Sekunden auf dem vorderen Bein während des Fahrens balancieren.		
2 Bremsen: Footbrake			
2	<input type="checkbox"/> Ich kann die Footbrake aus jeder Geschwindigkeit heraus anwenden: <ul style="list-style-type: none"> - im Schritttempo - in meiner normalen Geschwindigkeit - in meiner Maximalgeschwindigkeit (Also so schnell, dass ich immer noch mit der Footbrake bremsen kann.) 		
3 Bremsen: Abspringen			
3 A	<input type="checkbox"/> Ich kann bei langsamer Geschwindigkeit vorne abspringen (als Notbremse) und fühle mich dabei sicher.		
3 B	<input type="checkbox"/> Ich kann auf Kommando einer Mitschülerin oder eines Mitschülers in drei beliebigen Situationen abspringen.		





4 Kurven Styles			
4 A	<input type="checkbox"/> Ich kann meiner Partnerin oder meinem Partner eine Runde über den Pausenplatz genau folgen.		
4 B	<input type="checkbox"/> Ich kann eine der folgenden Formen fahren: <ul style="list-style-type: none">○ Oval○ 8○ Kreis		
5 Slalom fahren			
5 A	<input type="checkbox"/> Ich kann sechs Pylonen umfahren, die ca. 3 m voneinander entfernt sind.		
5 B	<input type="checkbox"/> Ich kann Pylonen umfahren (min. vier), die max. 1 m voneinander entfernt sind.		
6 TRICKS: Indy Kurven Grab			
6 A	<input type="checkbox"/> Ich kann einen Indy Kurven Grab: Die hintere Hand packt das Longboard zwischen den Zehen.		
6 B	<input type="checkbox"/> Ich kann eine der folgenden Grabvarianten: <ul style="list-style-type: none">○ Nose Grab: vordere Hand an die Nase des Brettes○ Tail Grab: hintere Hand an das Tail des Brettes○ Mute: vordere Hand packt das Longboard zwischen den Zehen		
7 TRICKS: Schritte auf dem Brett und Cross Step			
7 A	<input type="checkbox"/> Ich kann vorwärts und rückwärts auf dem fahrenden Longboard Schritte machen.		
7 B	<input type="checkbox"/> Ich kann den Cross Step vorwärts auf dem fahrenden Longboard.		
8 TRICKS: 180° auf dem Brett			
8	<input type="checkbox"/> Ich schaffe einen 180° auf dem fahrenden Board und kann danach switch weiterfahren.		
9 TRICKS: Hippie Jump			
9	<input type="checkbox"/> Ich kann den Hippie Jump zwei Mal hintereinander ausführen und lande dabei immer auf dem Brett. Die Wasserflaschen fallen dabei nicht um.		
10 BONUS: Slide			
10	<input type="checkbox"/> Ich kann den Slide ausführen und anschliessend switch weiterfahren.		



