



# LONGBOARD: GRUNDLAGEN UND ÜBUNGEN

## BEWEGUNG

### Longboard Grundlagen

Bevor die SuS mit der Postenarbeit beginnen, sollen folgende Begriffe geklärt werden:

Was heisst eigentlich...

#### Regular

Der linke Fuss ist vorne (mit dem rechten wird angeschoben).



#### Goofy

Der rechte Fuss ist vorne (mit dem linken wird angeschoben).



#### Normal

Man fährt wie gewohnt (eben «normal»); also ein\*e goofy Fahrer\*in fährt mit dem rechten Fuss und ein\*e regular Fahrer\*in mit dem linken Fuss vorne.

#### Switch

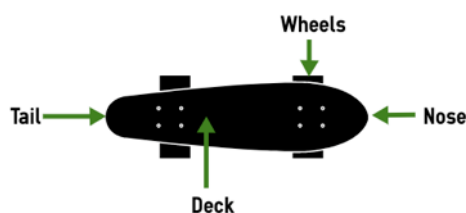
Heisst den «falschen Fuss» vorne haben. Regular Fahrer\*innen versuchen goofy zu fahren und goofy Fahrer\*innen versuchen regular zu fahren.

#### Fakie

Nicht zu verwechseln mit switch: Beim Fakie-Fahren fährt man rückwärts. Der hintere Teil (das Tail) des Boards zeigt nach vorne. Die Fussstellung bleibt normal.



#### Longboard Begriffe



#### Regular oder Goofy?

Das stärkere Bein steht immer vorne. Test: Mit welchem Fuss wird der Fussball besser gekickt? Oder mit welchem Fuss wird zuerst auf die Treppenstufe getreten? Dieser Fuss steht auch beim Longboarden vorne.

#### Slalomboard oder Longboard?

Wie es der Name schon sagt, ist das Longboard lang und somit auch länger als ein Slalomboard. Ansonsten unterscheiden sich die Bretter nicht sonderlich. Das heisst, es können auch Slalombretter für den Unterricht benutzt werden.



## Warm Ups

### 1. Evolution Game

**Dauer:** ca. 15 Minuten  
**Gruppengröße:** je mehr, desto besser (ab 8 Personen klappt es ganz gut ☺)  
**Material:** keines  
**Ort:** Pausen- oder Sportplatz

**Spielidee:** In diesem Spiel soll auf kurzweilige Art der ganze Körper aufgewärmt werden. Dabei durchlaufen die SuS verschiedene Stationen der Evolution (vom Fisch zum Frosch bis hin zur Longboarderin oder zum Longboarder).

**Spielablauf:** Alle SuS starten als *Fische* ins Spiel. Treffen sich zwei *Fische*, «kämpfen» sie gegeneinander, indem sie das Spiel «Schere, Stein, Papier» mit vollen Körpereinsatz spielen (siehe Abbildung). Der Gewinner oder die Gewinnerin steigt in der Evolution um eine Stufe auf und entwickelt sich zum nächst höheren Tier. Der Verlierer oder die Verliererin sucht sich eine\*n neue\*n Spielpartner\*in auf derselben Evolutions-Stufe. Bleibt nur jemand auf einer Evolutions-Stufe übrig, kann sie oder er sich mit 10 Liegestützen weiterentwickeln und eine Stufe nach oben steigen.

**Spielende:** Das Spiel kann nach einer bestimmten Zeit (10') beendet werden oder es wird zu Beginn eine Anzahl an Longboarder\*innen bestimmt und sobald diese Anzahl erreicht ist, wird das Spiel beendet.



\*Schere gewinnt über Papier, Papier gewinnt über Stein und Stein gewinnt über Schere.

### Evolutions-Vorschlag:

1. Fisch (sich liegend mit Schwimmbewegungen fortbewegen)
2. Frosch (auf allen vieren umherhüpfen)
3. Krokodil (Arme strecken und Klappbewegungen machen => Mund des Krokodils)
4. GORILLA (gebeugt gehen und Hände auf Brust klopfen)
5. Longboarder\*in (Position auf dem Longboard einnehmen und sich durch Pushen vorwärts bewegen)

**Tip/Hinweis:** Vor Spielstart alle Evolutions-Stufen gemeinsam im Kreis durchspielen. Natürlich können auch anderer Tiere und Bewegungsabfolgen eingesetzt werden. Evtl. haben die SuS eigene Ideen.





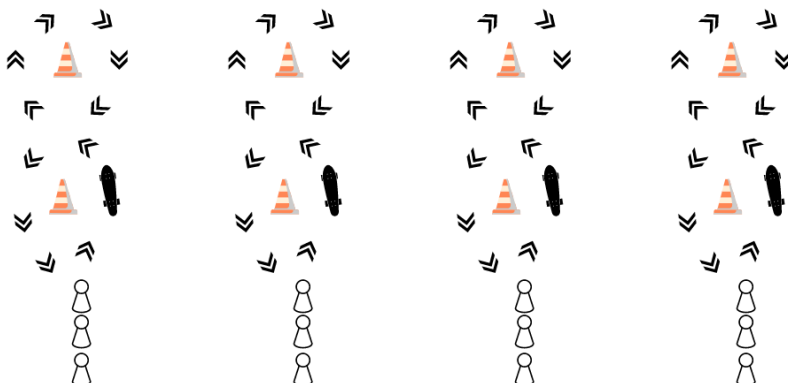
## 2. Longboard Stafette

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Gruppengröße:** mehrere gleich grosse Gruppen z.B. jeweils vier SuS

**Material:** 2 Pylonen pro Gruppe, ein Longboard pro Gruppe, Schoner

**Ort:** Pausen- oder Sportplatz



**Spielidee:** Bei diesem Spiel wärmen die SuS ihren Körper auf und gewöhnen sich wieder an das Longboard.

**Spielablauf:** Es werden gleich grosse Gruppen gebildet. Die SuS stellen sich hintereinander auf, die oder der vorderste SuS hat ein Longboard. Sobald die LP das Startsignal gibt, fährt die oder der SuS mit dem Longboard den Parcours. Es darf jedoch nicht auf das Longboard draufgestanden werden –der/die Schüler\*in muss sich sitzend oder liegend durch den Parcours arbeiten und gegebenenfalls mit den Händen anschieben. Sobald der Parcours bewältigt ist, wird abgeklatscht und das Longboard wandert zum nächsten Teammitglied, das sich wiederum auf den Parcours begibt.

**Variation:** Die wartenden SuS können in einer Kraftübung ausharren, z.B. im Plank bis sie an der Reihe sind.

**Spielende:** Sobald das letzte Teammitglied den Parcours bewältigt hat, müssen alle Teammitglieder\*inenn das Longboard berühren. Die Gruppe, die als erstes diese Schlusspose vollbringt, gewinnt.





### 3. Variationen

#### Showeinlage

Zu zweit oder in 4er Gruppen erarbeiten die SuS eine Showeinlage, welche sie am Ende der Lektion der Klasse vorzeigen. Rahmenbedingungen:

- Es müssen mindestens 3 verschiedene Elemente aus dem Postenlauf eingebaut werden.
- Die Showeinlage dauert rund 90 Sekunden.
- Alle SuS aus der Gruppe sind in der Showeinlage integriert.

#### Expertenpostenlauf

Alternativ zum Postenlauf alleine oder in 2er Gruppen können die Posten auch mittels Expertenpostenlauf erarbeitet werden. Mittels farbigen und nummerierten Klebern auf dem Longboard können die Gruppen gemacht werden. Es ist von Vorteil so viele Gruppen wie Posten zu machen. Vor allem die Trickposten eignen sich sehr gut für einen Expertenpostenlauf (4 Trickposten und ein Bonusposten).

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

#### Erste Aufgabe: Zahlengruppe

Die SuS mit der gleichen Zahl gehen in eine Gruppe zusammen. Sie wählen als Gruppe einen Posten des Postenlaufes aus und studieren ihn so genau, dass sie ihn später anderen SuS beibringen können. Für die Aufgabe haben die SuS 30 Minuten Zeit.

Auf einem Flipchart-Blatt kann zu Beginn eingetragen werden, welche Gruppe welchen Posten bearbeitet.

#### Zweite Aufgabe: Farbengruppe

Nun gehen alle SuS mit der gleichen Farbe zusammen – jetzt ist jede\*r Schüler\*in Experte in ihrem oder seinem Trick. Die Experten bringen sich nun gegenseitig innerhalb der Gruppe den Trick bei. Evtl. kann ein Zeitlimit pro Trick abgemacht werden, die LP gibt ein Zeichen, wann gewechselt werden soll.

