

SKATEN

REIHENÜBERBLICK

Lektion	Theorie	Praxis	Material
1	<ul style="list-style-type: none"> Entstehungsgeschichte Sicherheitsregeln 	<ul style="list-style-type: none"> Rutsch-Olympiade Skateboard-Gewöhnung Grundstellungen Fahren Bremsen 	Tutorials Schoner, Boards Plakat I 2 Stäbe
2	<ul style="list-style-type: none"> Materialkunde 	<ul style="list-style-type: none"> Pick-Up «Around the Clock» Fahren & Bremsen Kurven 	Tutorials Schoner, Boards Hütchen
3	<ul style="list-style-type: none"> Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> Turnover Grabs im Fahren Throw Down Body Varial Hippie Jump Manuals 	Tutorials Schoner, Boards Hütchen Zauberschnur
4	<ul style="list-style-type: none"> Skateparks und Street-skateboarding 	<ul style="list-style-type: none"> GORILLA Spin Caveman Boneless Early Grab Ollie 	Tutorials Schoner, Boards Plakat I Hütchen
5	<ul style="list-style-type: none"> Bewertungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> Freies Üben für Leistungserhebung 	Schoner, Boards Plakat II Hütchen
6	<ul style="list-style-type: none"> Mentale Vorbereitung auf die Leistungserhebung 	<ul style="list-style-type: none"> Leistungserhebung 	Schoner, Boards Plakat II Hütchen Zauberschnur Bewertungsbogen Musikanlage Reflexionsbogen



SKATEN

1. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	Theorie 1. Entstehungsgeschichte Wo kommt das Skaten her? Wann ist es entstanden? Wie sah das Skaten damals aus? 2. Sicherheit Impuls: Manche Leute sagen, Skaten sei sehr gefährlich. 1977, als Skaten erstmals in Deutschland beliebt wurde, wurde in der BRD sogar überlegt, das Skateboardfahren zu verbieten! Stellt euch vor, ihr müsstet die damaligen Politiker davon überzeugen, dass Skaten nicht gefährlicher als andere Sportarten ist, wenn man einige Sicherheitsregeln beachtet. AA: Formuliert Regeln zum sicheren Skateboardfahren	UG (Unterrichtsgespräch)	Tutorials Plakat I
Warm-Up 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Ggf. Skateboard
Erarbeitung I 10'	Rutsch-Olympiade Lehrkraft erklärt, wie die Schutzausrüstung getragen/angezogen wird AA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zieh die komplette Schutzausrüstung an. Achte darauf, dass die Protektoren kaum wackeln/fest sitzen. 2. Rutsch so weit wie möglich auf deinen Knien und bleibe dort sitzen, wo du gelandet bist. 	GA (Gruppenarbeit)	Tutorials Schoner
Erarbeitung II 10'	Kreis bilden: 1. Stance rausfinden AA: a) Schließ die Augen. Lass dich anschließend nach vorne fallen. Alternative: Stehe schulterbreit und lass dich von einem Partner von hinten schubsen.	EA (Einzelarbeit) (ggf. PA (Partnerarbeit))	Tutorials Schoner Boards



SKATEN

	<p>→ Der Fuß, der austritt, ist dein vorderes Bein beim Skaten.</p> <p>b) Versuche deinen Partner umzustoßen, indem du ihn an der Schulter stößt. Variiert den Stand hierbei. Wann ist es am schwersten, deinen Partner umzustoßen?</p> <p>→ Fahr-Grundstellung: «Stehe breit wie ein Sumoringer auf dem Skateboard»!</p> <p>2. Übung Fahren/Bremsen</p> <p>a) Leg dein Brett mit den Rollen nach oben auf den Boden.</p> <p>b) Stell dich mit deinem vorderen Bein in Fahrtrichtung mittig auf die Unterseite des Skateboards. Schwing nun mit deinem hinteren Bein neben dem Skateboard.</p> <p>c) Schwing mehrmals mit deinem Bein und bring dann beide Füße wieder parallel zu den Achsen aufs Board.</p> <p>d) „Bremse“, indem du deinen großen Zeh deines hinteren Fußes seitlich auf dem Boden schleifst.</p>	<p>PA (Partnerarbeit)</p> <p>EA</p>	
Erarbeitung III 15'	<p>No-Gos beim Fahren und Bremsen</p> <p>AA: Fahre von A nach B (z.B. Hallenseite zu Hallenseite), ...</p> <ol style="list-style-type: none"> indem du immer nur einmal Schwung holst („pushst“) und dann die Grundstellung einnimmst. Bremse am Ende der Strecke. indem du mehrmals pushst und dann die Fahr-Grundstellung einnimmst. Bremse am Ende der Strecke. <p><u>Binnendifferenzierung:</u> AA: Geh aus der Fahr-Grundstellung tief in die Knie und streck dich wieder.</p>	EA	Tutorials Schoener Board
Sicherung 5'	Schüler*innen präsentieren das Gelernte.	Schüler*innendemo	Schoener Boards



SKATEN

	AA: Gib deinen Mitschüler*innen eine Rückmeldung zur Fahrt.		
Vertiefung 10'	Pendelstaffel auf den Skateboards 2 Gruppen, in je zwei Teilgruppen unterteilt, die sich gegenüberstehen. Jede(r) Schüler/in legt nur eine kurze Teilstrecke zurück bis zum gegenüberliegenden Wechselmal. Die Staffel ist durchfahren, wenn jede Gruppe ihren alten Platz erreicht hat. Wichtig: Neue Schüler*innen dürfen erst starten, wenn die Vorgänger*innen punktgenau am Wechselmal abgebremst haben.	GA	Schoner Boards 2 Stäbe
Abschluss 5'	Wow, ihr könnt schon richtig gut fahren! Habt ihr euch sicher gefühlt auf dem Board? Falls nein, woran könnte das liegen?	UG	

NOTIZEN:

Erwartungshorizont:

AA: Formuliert Regeln zum sicheren Skateboardfahren.

Erwartungshorizont:

- Nur mit Schutzausrüstung skaten.
- Auf andere Skater*innen achten.
- Sicherheitsabstand zu anderen Skater*innen halten.
- Früh genug vor anderen Skater*innen bremsen.
- Tricks nur versuchen, wenn man sich sicher fühlt.
- Vor dem Skaten immer aufwärmen.



SKATEN

2. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	Theorie: Materialkunde AA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Beschreibt das Skateboard so genau wie möglich. 2. Wir Menschen in den westlichen Ländern verbrauchen sehr viele Ressourcen. Die meisten Skateboards werden in Asien oder den USA hergestellt und müssen extra nach Europa transportiert werden, wobei viel CO2 verbraucht wird. Überlegt euch nachhaltige Strategien, wie man die Lebensdauer eines Skateboards verlängern kann. 	UG	Tutorials Schoner Skateboard
Warm-Up 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Tutorials Schoner Boards
Warm-Up II 5'	Eincruisen AA: Fahre einmal zur gegenüber liegenden Hallenseite, bremse, steig vom Skateboard, drehe das Board um und fahre zurück. Lehrer*in steckt mehrere Strecken mit Hütchen ab AA: Bremse so genau wie möglich an den Hütchen ab.	EA	Tutorials Schoner Boards mehrere Hütchen
Erarbeitung I 10'	Kreis bilden Around the Clock (Auf der Stelle Tic Tacs in eine Richtung ausführen) Pick Up Erklärung der Tricks AA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Übe den jeweiligen Trick. 2. Warte, bis du an der Reihe bist und präsentiere den Trick im Kreis. 	EA GA	Tutorials Schoner Boards



SKATEN

Erarbeitung II 10'	Kurven fahren/lenken Erklärung «backside» und «front-side» AA: Es gibt zwei Techniken, wie man mit dem Skateboard Kurven fahren/lenken kann. Finde heraus, welche!	UG EA/PA	Tutorials Schoner Boards
Sicherung 5-10'	Schüler*innen präsentieren ihre Lösungsvorschläge Gemeinsames Beschreiben der Bewegungsvorgänge	Schüler*in- nendemo	Tutorials Schoner Boards
Vertiefung 10'	Lehrkraft bereitet mit Hütchen verschiedene Strecken mit Kurven/Slalomstrecken vor AA: Fahr die Strecken ab, indem du die Lenktechniken anwendest.	EA	Tutorials Schoner Boards meh- rere Hüt- chen
Sicherung 5-10'	Einzelne Schüler*innen präsentieren das Kurvenfahren, Plenum gibt Feedback AA: Präsentiere das Kurvenfahren an deiner Lieblingsstrecke.	EA	Tutorials Schoner Boards;meh- rere Hüt- chen
Abschluss 5'	AA: Stelle die Vor-/Nachteile der jeweiligen Lenktechnik dar.	UG	Tutorials

NOTIZEN:

Erwartungshorizont:

AA: Stellt die Vor-/Nachteile der jeweiligen Lenktechnik dar

Gewichtsverlagerung:

+ kontrolliert und geschmeidig, kein Wechsel der Fußposition nötig, große gleichmäßige Kurven, Feinjustierung beim Geradeausfahren, feine Ausbesserungen zur Gleichgewichtserhaltung

- Rollen können an Board stoßen, keine schnellen Richtungsänderungen

Tic-Tac:

+ schnelle, enge Kurven möglich, Möglichkeit bei abruptem oder radikalem Gleichgewichtsverlust dies zu korrigieren

- Fuß muss auf dem Tail stehen, weniger kontrolliert, viel Schulter-, Hüft- und Beinarbeit nötig



SKATEN

3. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	Theorie Skateboard-Disziplinen Welche Disziplinen gibt es? Was sind die jeweiligen Charakteristika?		Tutorials Schoner
Warm-Up 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Tutorials Schoner Boards
Warm-Up II 5'	Eincruisen 1. Fahre eine Runde durch die Halle. Nutze Tic-Tacs, um zu lenken. 2. Tic-Tac Race Alle Schüler*innen starten auf der gleichen Höhe. Beim Startsignal dürfen alle Schüler*innen einmal pushen. AA: Erreiche die Ziellinie, indem du nur Tic-Tacs anwendest. (Alternative: Statt Tic-Tacs kann auch über die Gewichtsverlagerungs-Technik beschleunigt werden. Zum Start ist hierbei auch ein Push erlaubt.)	EA GA	Tutorials Schoner Boards
Erarbeitung II 10'	Kreis bilden 1. Pick Up (Wiederholung) AA: a) Übe den Trick. b) Warte, bis du an der Reihe bist und präsentiere den Trick im Kreis. 2. Turnover Erklärung des Tricks und der Hilfestellung AA: a) Übe den Trick mit deinem Partner. b) Probiere den Trick alleine, sobald du dich sicher fühlst.	EA GA PA EA	Tutorials Schoner Boards



SKATEN

	c) Zurück in den Kreis: Warte, bis du an der Reihe bist und präsentiere den Trick.	GA	
Erarbeitung III 25'	Stationslernen Schüler*innen Zugang zu den Tutorials mittels digitalem Medium verschaffen Easy: Grabs im Fahren Medium: Throw Down Body Varial Pro: Hippie Jump oder Manual (Challenge: von Hütchen zu Hütchen) AA: Besuche drei Stationen und eigne dir die Tricks an. Ziel: mind. 3 Tricks beherrschen!	EA	Tutorials Handys/ Laptops Schoner Boards Zauber- schnur 2 Hütchen
Sicherung 10'	1-2 Schüler*innen präsentieren stationsweise ihre Tricks	Schüler*in- nendemo	Schoner Boards
Abschluss 5'	«Heute habt ihr ja schon ein paar anspruchsvolle Tricks gelernt, bei denen ihr euch vielleicht ein bisschen überwinden musstet.» AA: Beschreibe, wie du deine Angst überwinden konntest.	UG	

NOTIZEN:



SKATEN

4. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	<p>Theorie: <i>Sicherheit in Skateparks und auf der Straße</i></p> <p>Impuls: Wir haben letzte Woche ja schon über die verschiedenen Skateboard-Disziplinen gesprochen. Die meisten Skater*innen heutzutage sind Streetskater*innen.</p> <p>AA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Überlegt euch geeignete Orte zum Streetskaten. 2. Erweitert unsere Regelliste aus der ersten Stunde für ein sicheres und rücksichtsvolles Verhalten auch an diesen Orten. 	UG	<p>Tutorials</p> <p>Plakat I</p>
Warm-Up 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Tutorials Schoner; Boards
Warm-Up II 5'	<p>Eincruisen AA: Drehe zwei Runden durch die Halle.</p>		Schoner; Boards
Erarbeitung I 10'	<p>Kreis bilden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turnover (Wiederholung) AA: a) Übe den Trick. b) Warte, bis du an der Reihe bist und präsentiere den Trick im Kreis. 2. GORILLA Spin <p>Lehrkraft erklärt den Trick</p> <p>AA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Übe den Trick. Frag deine Mitschüler*innen, falls du Hilfe brauchst. 2. Im Kreis: Warte, bis du an der Reihe bist und präsentiere den Trick. 	<p>EA GA</p> <p>EA GA</p>	Tutorials Schoner; Boards



SKATEN

Erarbeitung II 25'	<p>Stationslernen</p> <p>Schüler*innen Zugang zu Tutorials mittels digitalem Medium verschaffen</p> <p>Impuls: Für das Streetskaten sind Tricks, die mit Sprüngen zu tun haben, unerlässlich. Heute schauen wir uns 4 verschiedene Techniken an, mit denen ihr euer Brett vom Boden heben könnt.</p> <p>Lehrkraft macht die Tricks vor oder die Tutorials werden kurz angeasert.</p> <p>a) Caveman b) Boneless c) Early Grab d) Ollie</p> <p>Ziel: mind. 1 Trick lernen</p> <p>AA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entscheide dich für einen Trick und fahre an die jeweilige Station. 2. Schau dir das Video auf einem mobilen Endgerät genau an. 3. Befolge die Lernschritte wie im Video. 4. Helft euch untereinander an der Station. <p>Don't give up, du übst einen krassen Trick. Wenn du allerdings merkst, dass der Trick wirklich nichts für dich ist, kannst du immer noch die Station wechseln.</p>	UG	Tutorials Handys/ Laptop Schoner Boards
Sicherung 10'	<p>Schüler*innen präsentieren ihre Ergebnisse.</p> <p>AA für das Plenum: Überlegt euch Tipps und Tricks für eure Mitschüler*innen.</p>	EA	
Abschluss 5'	<p>Welcher Trick ist euer Favorit und warum?</p> <p>Was macht es so schwer, Tricks zu machen, bei denen das Brett in der Luft ist? Wie kann man üben, dass man die Tricks besser hinbekommt auch ohne Brett?</p>	UG	Schüler*in- nendemo Schoner Boards



SKATEN

NOTIZEN:

Erwartungshorizont:

AA 1: Überlegt euch geeignete Orte zum Streetskaten.

Skateparks; öffentliche Plätze mit wenig Personenverkehr; Bürgersteige; verkehrsberuhigte Straßen

AA 2: Erweitert unsere Regelliste aus der ersten Stunde für ein sicheres und rücksichtsvolles Verhalten auch an diesen Orten.

- *Auf Passanten, Fahrzeuge und andere Verkehrsteilnehmer*innen Rücksicht nehmen.*
- *Versichere dich immer, dass die Fahrbahn auch wirklich frei ist.*
- *Fahre nur so schnell, wie du es auch kontrollieren kannst.*
- *Überprüfe immer, dass sich keine Gegenstände wie Steine, Äste oder Ähnliches auf der Bahn befinden.*

AA 3: Was macht es so schwer, Tricks zu machen, bei denen das Brett in der Luft ist? Wie kann man üben, dass man die Tricks besser hinbekommt auch ohne Brett?

Sprünge auf dem Skateboard erfordern viel Kraft, Koordination, Balance und Konzentration. Um diese Tricks zu üben, empfiehlt es sich daher, genau dies bzw. die hierfür erforderlichen Muskelpartien gezielt auch ohne Brett zu trainieren.



SKATEN

5. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	<p>Theorie: Bewertung von Skateboarding</p> <p>Impuls: Beim Skaten geht es nicht darum, der Beste zu sein und es ließe sich auch gar nicht so leicht feststellen. Überlegt euch folgendes Beispiel: Eine Skaterin macht einen Ollie, fährt aber sehr langsam und wirkt unsicher. Ein anderer Skater fährt einfach nur ein paar schnelle Kurven, wirkt dabei aber sehr sicher und führt die Kurven stylisch aus. Was ist nun besser?</p> <p>Nichtsdestotrotz gibt es Wettkämpfe bzw. <i>Contest</i>, zu denen sich Skater*innen treffen, um ihr individuelles Level zusammen mit anderen zu pushen. Die dort gezeigten <i>Runs</i> werden von <i>Judges</i> anhand bestimmter Kriterien bewertet.</p> <p>AA: Überlegt euch Kriterien, nach denen ein <i>Run</i> bewertet werden könnte.</p>	UG	Plakat II
Warm-Up I 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Tutorials Schoner Boards
Warm-Up II 5'	<p>Eincruisen: «Skateboard Snake» (mäanderförmige Strecke mit Hütchen abgesteckt)</p> <p>AA: Fahrt nacheinander durch die abgesteckte Strecke.</p>	EA	Schoner Boards
Erarbeitung I 5'	<p>Kreis bilden</p> <p>Best-Of</p> <p>AA: Überleg dir, was dein bisheriger Lieblingstrick im Kreis war und präsentiere ihn.</p> <p>a) Übe den Trick nochmal 2 Minuten lang.</p> <p>b) Präsentiere ihn, wenn du an der Reihe bist.</p>	EA GA	Tutorials Schoner Boards



SKATEN

Erarbeitung I 40'	AA: Erarbeite einen coolen <i>Run</i> . Du hast eine Minute Zeit, um zu zeigen, was du draufhast! Berücksichtige hierbei die Bewertungskriterien.	EA	Schoner Boards Ggf. Hütchen und Zauber-schnur
Abschluss 5'	Raum für offene Fragen, Tipps oder Ratschläge	UG	

NOTIZEN:

Erwartungshorizont/Lösung:

AA: Überlegt euch Kriterien, nach denen ein *Run* bewertet werden könnte.

Erwartungshorizont:

- Schwierigkeit der Tricks
- Ausführung der Tricks
- Anzahl der Tricks
- Individualität/Kreativität
- Anzahl der Fehler
- Vielfalt der Tricks
- Style
- Hinzu kommt für die Lehrkraft ein Kriterium, das aus pädagogischer Sicht Motivation und Fairness berücksichtigt



SKATEN

6. UNTERRICHTSSTUNDE

Phase/ Dauer	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg 5'	Wiederholung der Bewertungskriterien Klärung letzter Fragen	UG	Plakat II
Warm-Up 10'	HKS, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	UG	Tutorials Schoner Boards
Warm-Up II 5'	Mentales Training «Stelle dir vor, wie du auf dem Brett stehst. Fühle, wo sich deine Füße auf dem Brett befinden und wie du deinen Körper ausrichtest. Beginne zu pushen, um Geschwindigkeit aufzunehmen. Nimm wahr, wie der Fahrtwind in dein Gesicht bläst. Nun gehe deinen Run in deinem Kopf durch. Stelle dir genau vor, welche Bewegungen du machst, um deine Tricks zu landen. Du landest jeden Trick «bolts» – perfekt über den Achsen – einen nach dem anderen ...»	EA	
Erarbeitung 45'	Leistungserhebung Schüler*innen präsentieren einzeln, der Rest der Klasse genießt die Show, applaudiert und feuert an. Der nächste Starter darf sich jeweils für den darauffolgenden Run bereithalten.	GA	Schoner Boards Bewertungsbo- gen Musikan- lage
Abschluss 5'	Ausfüllen des Reflexionsbogens	EA	Reflexi- onsbogen

NOTIZEN:

