

## Rollen & Gleiten

### Einstimmung/Ausklang

- ▷ Freies Spiel
- ▷ Stabilisation/Mobilisation
- ▷ Cross
- ▷ Auf den Rücken schreiben

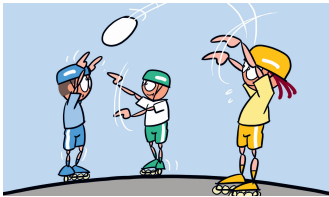
#### AUFWÄRMEN

- ▷ Wiederkehrende Struktur bzw. ein Ritual zum Start (Begrüßung, Treffpunkt, Signale ...)
- ▷ Vielseitiges, spielerisches Aufwärmen mit Bezug zum Hauptteil

### Freies Spiel

**Ziel:** Alle Kinder bewegen sich und sind kreativ

#### F1 Nach Lust und Laune



*Jedes Kind bekommt ein Spielobjekt. Es soll ausprobieren, was es damit machen kann.*



Der Leiter definiert nur Rahmenbedingungen und gibt Denkanstöße!



Verschiedene Spielobjekte wählen (Ball, Tuch, Seil, Footbag, Reif ...)

#### F2 Kunststücke

In Zweiergruppen einen Trick mit dem Objekt einüben und präsentieren

#### F3 Eigene Erfindung

Als Team ein Spiel damit erfinden

#### STABILISIEREN/MOBILISIEREN

- ▷ Ein stabiler Rumpf verhindert Verletzungen und steigert die Bewegungsqualität.

### Eisenbahn schieben

**Ziel:** Die Kinder stehen stabil in hüftbreiter, tiefer Position auf den Inlineskates, Rollski oder dem Skateboard

#### F1



*2 Kinder schieben sich in einer neutralen, tiefen und stabilen Position auf dem Gelände umher.*



Inlineskate/Rollski: hüftbreite, parallele Stellung (Metapher: auf Eisenbahnschienen)



Wie auf einer kurvigen Eisenbahnstrecke schieben

#### F2

Die Eisenbahn wird vom ersten (langsam) bis in den sechsten (schnell) Gang geschoben.

#### F3

Die Eisenbahn wird von der Lokomotive mit einem Seil gezogen.

**HÜPFEN**

- ▷ Die Muskeln werden auf die bevorstehende Leistung vorbereitet, indem die Muskelspannung erhöht wird.

**Ski/Snowboard/Langlauf Cross imitieren**

**Ziel:** Muskeltonus aufbauen

*Alle stehen auf dem Rasen/Gummiboden im Kreis auf Inlineskates, Rollski oder Skateboard. Der Leiter oder ein Kind gibt das Kommando, welche Elemente alle zusammen gerade überwinden.*

**F1 Skicross (SX)**

Mögliche Elemente:

- ▷ Start: «Skiers ready – attention – go!»
- ▷ Erste Meter: mit Armen Stockstöße imitieren
- ▷ Wellen: Beine beugen und strecken
- ▷ Gleitstrecke: Hocke-Position
- ▷ Kurven: Hüftknick nach li und re
- ▷ Zielsprung: Weiten Sprung imitieren

**F2 Snowboardcross (SBX)**

Mögliche Elemente:

- ▷ Start: «Riders ready – attention – go!»
- ▷ Wu-tang und Wellen: Ollie-Bewegung imitieren
- ▷ Steilwandkurven: Schräglage imitieren
- ▷ Sprünge: leicht abspringen und stabil landen
- ▷ Schnelle Wellen: Beine beugen und strecken
- ▷ Zieljubel: Freudensprünge und Abklatschen

**F3 Langlaufcross (XCX)**

Mögliche Elemente:

- ▷ Start: «Take position – set – go!»
- ▷ Erste Meter: Doppelstock imitieren
- ▷ Berg hinauf sprinten: Skatingschritte an Ort
- ▷ Bergab: Orgeltretbahn/Wellen imitieren
- ▷ Eine Acht laufen: Bogentreten an Ort
- ▷ Sprünge: mit Telemark-Landung ausführen

**AUSKLANG**

- ▷ Emotionen und Hektik abbauen
- ▷ Gemeinsamer, positiver Abschluss mit Aussicht auf das nächste Training

**Auf den Rücken schreiben**

**Ziel:** Die Kinder sind ruhig und konzentriert, arbeiten zusammen und nehmen taktile Kennzeichen wahr

*2 Kinder stehen hintereinander, das Hintere schreibt/zeichnet/klopft dem Vorderen etwas auf den Rücken.*

**F1 Pizza backen**

A berührt den Rücken von B so, als ob eine Pizza auf dem Rücken gebacken würde. Den Teig kneten und rollen und mit verschiedenen Zutaten belegen.

**F2 Zahl schreiben**

A schreibt B eine Zahl auf den Rücken, B nennt die Zahl.

**F3 Rätsel**

Eine ganze Rechnung oder ein Wort aufschreiben. Der Partner nennt das Resultat bzw. Wort.

## Rollen & Gleiten

### Inlineskate (Rollski)

- ▷ Schlittschuhschritt
- ▷ Rollen auf einem Bein
- ▷ Slalom

#### WICHTIG

- ▷ Helm obligatorisch, weitere Protektoren sehr empfohlen (Knie, Ellbogen, Handgelenke, Rücken)
- ▷ Bremsen mit dem Bremsklotz ist die sicherste und wirksamste Form für Einsteiger und Fortgeschrittene (Körperschwerpunkt leicht nach hinten, Arme vor dem Körper)
- ▷ Das Verwenden von Rollski wird erst empfohlen, wenn die Formen auf Inlineskates beherrscht werden
- ▷ Rollski in möglichst flachem oder auslaufendem Gelände verwenden

### F1 Schlittschuhschritt Pinguin

**Ziel:** 10 Schritte über V-förmig ausgelegte Seile laufen



- ▷ Mit Halt an einem Stock, welcher vom Leiter hingehalten wird, aus V-Stellung abwechselungsweise einen Fuss anheben und vor den anderen stellen
- ▷ Laufen wie ein Pinguin, «Charly Chaplin» oder eine Ente



- ▷ Über V-förmig ausgelegte Seile laufen
- ▷ Bewegung über umgekippte Markierungskegel ausführen



- ▷ Geschwindigkeit erhöhen
- ▷ Rw laufen

### F1 Zwergenfahrt

**Ziel:** Rollen mit deutlichem Vorbeugen im Fussgelenk (Knie vor den Fussspitzen)



- ▷ Zwerg (mit Händen die Knie nach vorne führen)
- ▷ In Zwergenposition Tuch/Seil/Stöcke hinter den Knien halten (Knie nach vorne gebeugt)



- ▷ Mit den Augen einen Punkt geradeaus fixieren (nicht nach unten schauen)
- ▷ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Eisbär (Hände in Hüfte eingestützt, tiefe und hohe Körperpositionen)
- ▷ Elefant (Hände als Elefantenoehren neben dem Kopf, tiefe und hohe Körperpositionen)



- ▷ Footbag auf Helm legen (stabile Haltung Oberkörper und Kopf)



- ▷ Mit ganzer Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel)-Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F2 Fahren auf einem Bein

**Ziel:** Je 5 m (li/re) fahren auf einem Bein, in einem Korridor von 1 m Breite



- ▷ Mit Skistöcken als Gleichgewichtshilfen
- ▷ Zu zweit nebeneinander einbeinig fahren, Partner an Hand halten
- ▷ Fahren auf einem Bein wie ein Flamingo



Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Linie/Markierung/Partner folgen
- ▷ In verschiedenen Positionen fahren (freies Bein vorne, hinten, seitlich)



Slalom um Markierungen fahren



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F2 Schlittschuhschritt mit Gewichtsverlagerung

**Ziel:** Je 10 Schritte mit Gewichtsverlagerung als Frosch, Krokodil und Adler ausführen



- ▷ Frosch (pro Schritt einen Brustarmzug auf Schulterhöhe ausführen)
- ▷ Krokodil (mit Daumen gegen aussen, Arme gestreckt über Gleitski aufeinander klatschen, wie das Maul vom Krokodil)
- ▷ Adler (pro Schritt einmal mit gestreckten Armen rw kreisen)



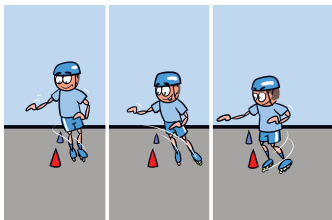
- ▷ Gewicht vollständig von einem Bein auf das andere verlagern (Pendelbewegung)
- ▷ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Mit Sprung auf dem Gleitbein
- ▷ Mit Rollski ausführen

## F2 Slalom

**Ziel:** Slalom im flachen Gelände in paralleler Fussstellung, ohne zusätzliches Abstoßen flüssig durchfahren (10 Markierungskegel in einer Linie, Abstand 2-3 m)



- ▷ Im Quadrat (ca. 10 m) 90° Kurve fahren
- ▷ Gegensatzerfahrungen mit Metaphern: Affe/Giraffe (Affe hat zentralere Position und ist beweglicher in den Beinen)
- ▷ Steuern durch Knicken in Knien und Hüften
- ▷ Slalom fahren um Markierungen



▷ Auf stabilen Oberkörper achten



- ▷ Abstände
- ▷ Gelände: flach, leicht abfallend
- ▷ Zu zweit: Linie des Vorderen folgen



- ▷ Mit Ring/Gegenstand auf Helm
- ▷ Mit wenig Anlauf und pushen in den Kurven



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours

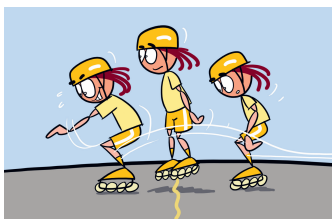
## Rollen & Gleiten

### Inlineskate (Rollski)

- ▷ Sprünge
- ▷ Bogentreten
- ▷ Schlittschuhschritt
- ▷ Pumptrack, Miniramp

#### F2 Beidbeinige Sprünge in der Fläche

**Ziel:** Im Fahren 5 × über eine Linie beidbeinig abspringen, beidbeinig und stabil landen



- ▷ Auf weichem Untergrund (Rasen, Tartan-Bahn)
- ▷ Auf hartem Untergrund mit Hilfestellung (seitlich mitfahren)



- ▷ Zeitlupe-Sprünge (grosser Bewegungsumfang)
- ▷ Über Linien springen (mit Kreide zeichnen)



- ▷ Über breite Linie (weit) springen
- ▷ Über Hindernis (hoch) springen
- ▷ Mit Rollski



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

#### F2 Froschsprünge

**Ziel:** 10 Froschsprünge mit gleichbleibendem Tempo ausführen



Oberkörper stabil und aufrecht



Gelände variieren (abfallend ist einfacher)



- ▷ Hände auf Hüfte oder Schulter
- ▷ Mit Rollski



- ▷ Mit ganzer Gruppe
- ▷ Aufgabe in einen (Würfel-)Parcours
- ▷ Aufgabe in einem 10erli

*Hände sind auf den Knien, mit beiden Knien stark auf Zehen drücken, damit die Inlineskates (Rollski) in V-Form auseinander gehen. Bevor die Distanz zwischen den Füßen zu gross wird, wie ein Frosch in Ausgangsposition zurück springen.*

#### F2 Bogentreten

**Ziel:** Eine Achterschleife mit gleitenden Abstossen auf Aussenbein und gleichbleibendem Tempo laufen



- ▷ «Zirkuspferd» A führt B mit Hilfe eines Seils im Kreis herum mit Richtungswechsel
- ▷ Achterschleife laufen



- ▷ Kurveninneren Fuss deutlich vorne aufsetzen
- ▷ Kein Beinabstoss auf kurveninnerem Fuss
- ▷ Schnelle Gewichtsverlagerung von Aussenski auf Innenski



Slalom oder Parcours mit Bogentreten



Mit Rollski

### F3 Schlittschuhschritt mit langer Gleitphase

**Ziel:** 10 Schrittfolgen mit dynamischem Abstoß li-re-li gleiten, re-li-re gleiten



*Mit Inlineskates oder Rollskiern 3 x dynamisch abstoßen, darauf folgt eine lange Gleitphase. Den belasteten Inlineskate/Rollski mit der gegenüberliegenden Hand decken.*



Dynamisches Abstoßen ist wichtig, um von einer guten Gleitphase zu profitieren.



- ▷ Von Markierungskegel zu Markierungskegel im Zick Zack gleiten
- ▷ Während des Gleitens zählen (immer höher zählen können)
- ▷ Wer braucht von A nach B am wenigsten Schritte?



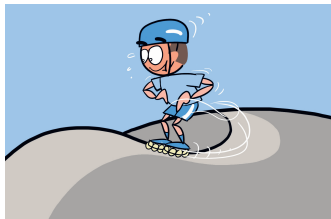
- ▷ Während Gleitphase das Standbein beugen und strecken
- ▷ Mit Stöcken laufen



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Partneraufgabe, A macht Rhythmus vor, B macht ihn nach

### F3 Wellen/Pumptrack fahren

**Ziel:** Wellenbahn/Sektion eines Pumptracks durch pushen mit gleichbleibendem Tempo fahren



- ▷ Mit Hilfestellung (seitlich mitfahren/mitlaufen)
- ▷ Nur Hilfestellung für Geschwindigkeit
- ▷ Aktiv mit pushen



Mit unterschiedlichem Tempo



- ▷ Auf einem Bein
- ▷ Switch



- ▷ Als Übung in einem Stationentraining
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Teil eines Hindernislaufs

### F3 Miniramp pushen Wall to Wall

**Ziel:** Durch pushen 10 x mit gleichbleibender Höhe hin (normal) und her (switch) fahren



- ▷ Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- ▷ Nur Hilfestellung für Geschwindigkeit
- ▷ Mit leichtem Ausfallschritt fahren



- ▷ Aufrechter Oberkörper und Blick nach vorne
- ▷ Switch: Blick über die Schulter



Kleine Entlastungssprünge in der Wand



Als Übung in einem Stationentraining

## Rollen & Gleiten

### Skateboard

- ▷ Slalom
- ▷ Fahren auf einem Bein
- ▷ Beidbeinige Sprünge
- ▷ Pumptrack, Miniramp

#### WICHTIG

- ▷ Helm obligatorisch, weitere Protektoren sehr empfohlen (Knie, Ellbogen, Handgelenke, Rücken)

### F1 Slalom

**Ziel:** Im leicht abfallenden Gelände einen Slalom ohne zusätzliches Abstossen/Abstehen flüssig durchfahren (10 Markierungskegel in einer Linie, Abstand 2–3 m)



- ▷ Gegensatzerfahrungen mit Metaphern: Affe/Giraffe (Affe hat zentralere Position und ist beweglicher in den Beinen)
- ▷ Steuern durch Knicken in Füßen und Knien
- ▷ Slalom fahren um Markierungen



Auf stabilen Oberkörper achten



- ▷ Verschiedene Radien
- ▷ Zu zweit: Linie des Vorderen folgen



- ▷ Mit Footbag/Ring auf Helm
- ▷ Mit wenig Anlauf und pushen in den Kurven
- ▷ Im flachen Gelände mit pushen in Kurven



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

### F2 Fahren auf einem Bein

**Ziel:** Je 10 m (li/re) fahren auf einem Bein, in einem Korridor von 1 m Breite



- ▷ Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- ▷ Metapher «Kickboard»: Mit Schwungbein möglichst selten am Boden abstossen
- ▷ Zu zweit nebeneinander einbeinig fahren, Partner an Hand halten



Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Linie/Markierung/Partner folgen
- ▷ In verschiedenen Positionen fahren (freies Bein vorne, hinten, seitlich)



Slalom um Markierungen fahren



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F2 Beidbeinige Sprünge in der Fläche

**Ziel:** Im Fahren 5 × beidbeinig abspringen und beidbeinig und stabil landen



- ▷ Auf weichem Untergrund (Rasen, Tartan-Bahn, Teppich)
- ▷ Auf hartem Untergrund mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)



- ▷ Zeitlupe-Sprünge (grosser Bewegungsumfang)
- ▷ Bei Markierungen springen



- ▷ 180° springen und switch weiterfahren



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F3 Wellen/Pumptrack fahren

**Ziel:** Wellenbahn/Sektion eines Pumptracks durch pushen mit gleichbleibendem Tempo fahren



- ▷ Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- ▷ Nur Hilfestellung für Geschwindigkeit
- ▷ Aktiv mit pushen/pumping



- ▷ Mit unterschiedlichem Tempo



- ▷ Switch



- ▷ Als Station in einem Stationentraining
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F3 Miniramp pushen Wall to Wall

**Ziel:** Durch pushen 10 × mit gleichbleibender Höhe hin (normal) und her (switch) fahren



- ▷ Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- ▷ Nur Hilfestellung für Geschwindigkeit



- ▷ Aufrechter Oberkörper und Blick in Fahrtrichtung



- ▷ Vorderachse in Wand anheben (Vorübung für Rock to fakie)



- ▷ Als Station in einem Stationentraining



## Rollen & Gleiten

### Eislauf

- ▷ Bremsen im Pflug
- ▷ Schlittschuhschritte
- ▷ Hockey-Stopp
- ▷ Übersetzen vorwärts

#### WICHTIG

- ▷ Helm und Handschuhe obligatorisch, weitere Protektoren sehr empfohlen (Knie, Ellbogen, Handgelenke, Rücken)

### F1 Bremsen im Pflug

**Ziel:** 5 × Bremsen im Pflug zum stabilen Stand vor Markierung



- ▷ Im Stand jeweils einen Schlittschuh wegstossen und dabei das Eis aufkratzen
- ▷ Gegenstände (Eisbären, Stuhl ...) anschieben mit Füßen in V-Stellung wie ein Pinguin, Gegenstände wieder abbremsen mit Füßen in umgekehrter V-Stellung wie ein Schneepflug
- ▷ Bremsen im Pflug



Lange und kurze Bremswege



In definierter Zone stoppen



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 1oerli

### F2 Schlittschuhschritte vorwärts

**Ziel:** Aus dem Stillstand 20 m skaten und dabei mit jedem Abstoß beschleunigen



- ▷ Partner oder Gegenstände (Eisbär, Stuhl ...) möglichst schnell über das Eis schieben (Pinguin Schlittschuhschritte mit gleitendem Abstoß)
- ▷ Gleitender Abstoß einbeinig, das andere Bein bleibt unter dem Körperschwerpunkt
- ▷ Schlittschuhschritte, Fersen berühren sich vor jedem Schritt



Tiefe Basisposition, Knie nach vorne, Abstoß nach aussen-hinten, Bein maximal strecken



- ▷ Schlittschuhschritte in «Zeitlupe» (Strecke mit möglichst wenig Abstoßen absolvieren)
- ▷ Eine gerade Strecke möglichst schnell skaten



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 1oerli

## F2 Hockey-Stop

**Ziel:** 6 Hockey-Stops (3 × li, 3 × re) zum stabilen Stand in Zone



- ▷ Im Stand jeweils einen Schlittschuh sw wegstossen und dabei das Eis aufkratzen
- ▷ Bremsen im Pflug
- ▷ Bremsen im einseitigen Pflug (der andere Fuss bleibt in Fahrtrichtung)
- ▷ Aus einbeinigem Pflug zweiten Fuss parallel zum bremsenden Fuss stellen (Hockey-Stop)



Hockey-Stop in schulterbreiter Fussstellung ausführen



- ▷ Beidseitig stoppen
- ▷ Lange und kurze Bremswege



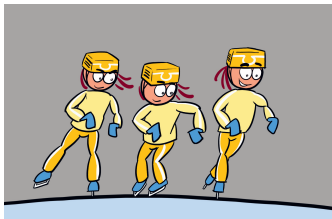
- ▷ In definierter Zone stoppen
- ▷ Hockey-Stop auf einem Bein



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

## F3 Übersetzen vorwärts

**Ziel:** Eine Achterschleife mit gleichbleibendem Tempo laufen und dabei mit beiden Beinen (Innen- und Ausenbein) abstossen



- ▷ Im Stand sw gehen und vorne überkreuzen
- ▷ Kreise fahren, nur mit Ausenbein abstossen
- ▷ Ausenbein nach Abstoss vor dem Innenbein überkreuzen und abstellen – nächster Abstoss
- ▷ Kreise fahren, nur mit Innenbein abstossen (unter dem Körper durch nach aussen)
- ▷ Im Kreis übersetzen und dabei mit beiden Beinen (Innen- und Ausenbein) abstossen
- ▷ In Achterschleife übersetzen



- ▷ Lange Abstösse
- ▷ Kurze Abstösse



Übersetzen in «Zeitlupe» (Kreis mit möglichst wenig Abstössen absolvieren)



- ▷ Mit der ganzen Gruppe
- ▷ Als Aufgabe in einem (Würfel-)Parcours
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli