

# Freestylesport – Slalom- und Longboard: Die Kurven im Fokus

Slalom- und Longboardskaten kann man praktisch überall, wo es gute Asphalt- oder Zementflächen gibt. Im Skatepark, auf dem Pausenplatz oder im Alltag als Verkehrsmittel: Slalom- und Longboards sind heute überall anzutreffen.



Die Weiterentwicklung der verschiedenen Boards brachte nicht nur Streetskates hervor, sondern auch Slalom- und Longboards.

In der Schweiz erlebte Slalomskaten nach einer Flaute um die Jahrtausendwende einen Boom: Rennen wurden organisiert, Produzenten sprossen wie Pilze aus dem Boden. Das Strassenbild in den Städten war geprägt von Slalom- und Longboards.

Heutzutage sind Longboard oder Slalombord als Transportmittel immer noch sehr beliebt. Für Snowboarder und Surfer eröffnet es die Möglichkeit, das Gleit-Feeling auch ohne Schnee oder Wellen zu erleben.

## Sicherheit

Für Anfängerinnen und Anfänger gilt: Helm auf, komplette Schutzausrüstung an und Fahrstil den Verhältnissen anpassen!

Ausnahmen gibt es keine. Denn auch die kleinste Unaufmerksamkeit kann bei den besten Skatern und Downhillern zu dramatischen Folgen führen: Hirnerschütterungen, Schürfungen und Prellungen sind dabei die kleineren Blessuren, die bei Stürzen passieren können.

## Bericht

- [Unterschiedliche Disziplinen](#)

## Trainings

- [Die Basics](#)
- [Tricks](#)
- [Slalom](#)
- [Tight Slalom](#)

## Konkrete Umsetzung «Slalom- und Longboard» im Unterricht

- **Sportunterricht:** Viele Basics und Tricks können mit dem eigenen Brett auf dem Schulareal geübt werden.
- **Mit dem Handy:** Die SuS können auf [gorilla.ch](http://gorilla.ch) oder mit der gratis GORILLA mobile App die Videoanleitungen zum Slalom- und Longboard anschauen. Erlauben Sie so den SuS den sinnvollen Umgang mit dem persönlichen Smartphone im Unterricht (siehe Infobox am Ende der Seite).
- **Mit dem Tablet:** Oder stellen Sie den SuS ein Tablet der Schule zur Verfügung auf welchem die GORILLA mobile App bereits abgespeichert ist oder auf dem sie die Videoanleitungen zum Slalom- und Longboard auf [gorilla.ch](http://gorilla.ch) anschauen können.
- **Zeitlicher Rahmen:** Legen Sie einen zeitlichen Rahmen fest, während dem die SuS die verschiedenen Basics und Tricks üben können.
- **Ziel:** Lassen Sie die SuS im Vorfeld ein Ziel definieren. Zum Beispiel das Erlernen von 3 Lernschritten.

## Mehr Uga-Uga im Leben mit GORILLA!

GORILLA ist das nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und für ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation setzt sich seit über 10 Jahren für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein.

GORILLA organisiert Tages-Workshops an Schulen und verfügt über weitere Module für Schule und Freizeit, wie ein eLearning unter [www.gorilla.ch/space](http://www.gorilla.ch/space), Videoanleitungen zum Freetylesport und Kochen auf [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) und in der gratis mobile App, ein Kochbüchlein usw. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung sowie nachhaltiger Konsum stehen im Vordergrund und werden den Kids auf jugendnahe Art nähergebracht.

GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel die Kinder und Jugendlichen zur Übernahme von Verantwortung für

ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

Mehr Informationen zu GORILLA und zur Schtifti Foundation: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

## Neue Medien im Unterricht

Gerade weil das Smartphone als fester Bestandteil der Lebenswelt der Lernenden gelten kann und sich viele Schülerinnen und Schüler sowieso über dessen Verbot an Schulen hinwegsetzen, sollte über einen produktiven Gebrauch der mobilen Geräte im Unterricht nachgedacht werden. Zum einen kommen Sie so den Lernenden entgegen, zum anderen können Sie die mobilen Endgeräte sehr vielfältig ins unterrichtliche Geschehen integrieren.

Praktisch kann das vor allem dann sein, wenn nicht für jede Schülerin und jeden Schüler ein Laptop oder ein Computer zur Verfügung steht.

## Anwendung nützlicher Applikationen

GORILLA gehört zu einer Sammlung nützlicher Applikationen – kurz Apps – für den Schulalltag. Die Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler wird sich besser auskennen als Sie selbst. Sie sollten demnach bereit sein, auch Hilfe von den Lernenden anzunehmen. Es gibt viele nützliche Programme, die sich gut im Unterricht einsetzen lassen. Die Liste lässt sich von Zeit zu Zeit ergänzen. Es bietet sich an, eine verbindliche Vereinbarung mit den Lernenden zu treffen. Sie können mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam festlegen, für welche Zwecke sie ihr Smartphone im Unterricht nutzen dürfen. Zum Beispiel kann die Nutzung bestimmter Apps im Unterricht erlaubt sein, das Schreiben von Nachrichten oder das Nutzen von sozialen Netzwerken jedoch nicht.

## Weitere Hinweise für Lehrkräfte

Alle diese vorgestellten Argumente scheinen dafür zu sprechen, dass die Erlaubnis von Smartphones im Unterricht zumindest einen Versuch wert ist. Missbrauchen die Lernenden die Erlaubnis, ist ein Verbot schnell wieder eingeführt. Versuchen Sie also, Handys durch die Nutzung von sinnvollen Apps in den Unterricht einzubinden. Wenn Sie sich vorher selbst über geeignete Applikationen informieren wollen, können Sie im Internet eine ganze Menge Informationen finden. Wenn Sie ein eigenes Smartphone besitzen, bietet es sich an, die Apps vorher auszuprobieren, um aus eigener Erfahrung sprechen zu können.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**