

Inline Kids: Aufbaukurs

Die Voraussetzungen für einen Aufbaukurs sind sehr unterschiedlich in Bezug auf Anzahl Kinder, verfügbare Kurseinheiten, Niveau der Kinder. Mit diesen vier Musterlektionen können die Kinder auf ein beachtliches Inline-Skater-Niveau gebracht werden.



Jede Lektion beinhaltet drei Teile – Einstieg, Hauptteil, Ausklang.

Benötigtes Material

- Organisation: Pfeife, Apotheke, Klebstreifen, Schreiber, Kreide, Schraubenzieher.
- Unterrichtsmaterial: Hütchen (verschiedene Grössen), kleine Bälle/Gegenstände, Überziehleibchen, Stangen, Seile

Bemerkungen

- Unterrichtsorganisation: Mehrere Schwierigkeitsgrade desselben Bereichs / desselben Rollidiploms in gleiche Aufgabe integrieren. (FILM Methodik/Organisation Rollidiplom)
- Die Überprüfung der Rolli-Diplome ist in den Unterricht zu integrieren.

Unterrichtseinheit

Nachfolgend finden sich vier Musterlektionen à 1.5h für einen Aufbaukurs. Dabei werden die Zeiteinheiten, Bereiche und Postenblätter-Übungen genannt. Die Beschreibung der einzelnen Übungen sind in den jeweiligen

Kapiteln (Posten) zu finden. Folgende Trainings eignen sich für einen Aufbaukurs.

Rahmenbedingungen

- Dauer: je Lektion 90 Min.
- Anzahl Kinder: ca. 6 bis 16 (Niveauunterschiede beachten, evtl. weitere Leiterpersonen beiziehen)
- Alter: ab ca. 4 Jahren (Basiskonntnisse von Vorteil)

Lernziele

- Erweiterung der Inlinegrundtechnik
- Absolvierung Übungen der Basic,-Bronze- oder Silberrolli-Diplome

Training 1

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
5'			Begrüssung – Vorstellung Leiterperson, Ziele, Organisation
5'	Grundlagen	<u>Material</u>	Materialcheck, Konzert
Hauptteil			
5'	Grundlagen	<u>Aufstehen</u>	Aufstehen/Absitzen, Ente-Pizza
15'	Koordination	<u>Zirkus / Gleichgewicht</u>	Verschiedene Fahrformen im Kreis: Hohle Gasse, Cowboy, Ballon, Schnecke, Hinkebein, Slalom um Hütchen
15'	Kurven	<u>Slalom</u>	Verschiedene Varianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Slalom beidbeinig, Schlangenslalom, Weite Kurven
10' Pause			
15'	Teamwork	<u>Teamfahren</u>	Herr und Hund
15'	Spiele	<u>Fangis</u>	Päckli- und Tannen-Fangis
Ausklang			
5'	Spiele	<u>Rituale</u>	Tunnel

Training 2

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
15'	Teamwork	<u>Teamfahren</u>	Raupenskaten: zu zweit, zu viert, in grosser Gruppe
Hauptteil			
20'	Koordination	<u>Gleichgewicht</u>	Verschiedene Gleichgewichtsvarianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Hinkebein, Gleichgewichtskünstler: lange Distanz auf 1 Bein, Kleiner Rollenkünstler, Zwerg Bemerkung: Als kleiner Teamwettkampf organisieren, Punkte sammeln
15'	Koordination	<u>Rückwärts</u>	Vor und zurück, Anschubhilfe
10' Pause			
15'	Sicherheit	<u>Bremsen</u>	Fersenbremse und Grasbremse, wiederholen Watschelbremse, Einführung Pflugbremse, Einführung Spiel: Zeitungslesen
10'	Fangspiele	<u>Speedy</u>	Schnell fahren mit Zusatzaufgaben
Ausklang			
5'	Spiele	<u>Rituale</u>	Tunnel mit Verabschiedung: Kurve, Bremsen, Fuss- Klatsch

Training 3

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
10'	Spiele	<u>Kurvenspiele</u>	Achterfangis: Aufbau über Achterskaten, dann Übergang zu Achterfangis
Hauptteil			
20'	Tricks	<u>Springen</u>	Verschiedene Sprungvarianten in Bahnen im Rotationsprinzip: Hürdenschritt, Hürdensprung, Einbeinsprung Bemerkung: Beginn im Gras (weiche Unterlage) – richtige Armposition, Abfedern
10'	Sicherheit	<u>Stopp it!</u>	Bremsfestival Bemerkung: Zuerst einzeln üben und danach als kleiner Wettkampf

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
10'	Pause		
35'	Koordination	<u>Parcours</u>	Parcours mit integrierten Übungen Rollidiplom. Varianten: üben alleine, als Verfolgungsjagd, auf Zeit, ohne Fehler Verschiedene Schwierigkeitsgrade
Ausklang			
5'	Spiele	<u>Rituale</u>	Flashmob <u>«Ruure wie ne Löi»</u> oder <u>«Route 66»</u> als Zirkus

Training 4

Zeit	Bereich	Posten	Übungen
Einstieg			
10'	Spiele	<u>Hockey</u>	Turnschuhhockey
Hauptteil			
10'	Tricks	<u>Drehungen</u>	Schrittdrehung, halbe und ganze Drehungen
10'	Kurven	<u>Flotte Kurve</u>	Sanduhr (in beide Richtungen)
10' Pause			
10'	Spiele	<u>Kurvenspiele</u>	Würfelglück
30'	Koordination	<u>Parcours</u>	Parcours mit integrierten <u>Übungen Rolli-Diplom</u> . Beobachtung durch Lehrperson und <u>Beurteilung der einzelnen Übungen</u> (xls) Rolli-Diplom.
Ausklang			
10'		<u>Rolli-Diplom</u>	Abschluss: Abgabe Rollidiplom – als Siegerehrung zelebriert, inkl. Musikunterlegung

Quelle: Gabi Schibler, Motionline GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO