

Dynamisch und agil skaten und eine stabile Position einnehmen

Unten folgt eine komplette Trainingslektion, die nach den in diesem Manual erläuterten Kriterien («roter Faden als Qualitätsmerkmal einer gelungenen J+S-Aktivität») aufgebaut ist.

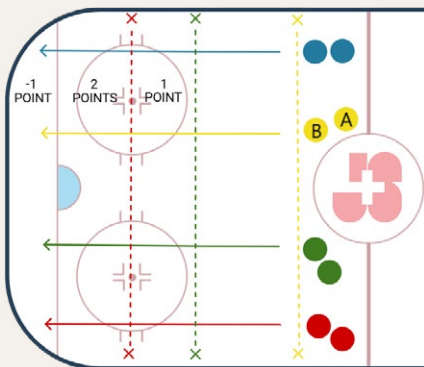
	Inhalte	Material
Einleitung	– Begrüssung, Ziele – Spiel zum Aufwärmen	Tafel, Pfeife, Stoppuhr, Bälle/Pucks, Material zum Abgrenzen, Markierkegel, Kartenspiel
Hauptteil	– Verschiedene Formen des Skatens kennen, erfahren und ausprobieren	
Ausklang	– Abschlussspiel	
Dauer der Lektion	≥ 60 Minuten	
Gruppengrösse	Je nach Übung und Anzahl Teilnehmenden, diese allenfalls in zwei Gruppen von 6 bis 8 Personen aufteilen und ihnen je eine Spielfeldhälfte zuteilen	

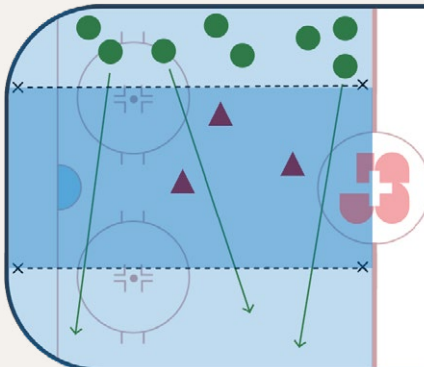


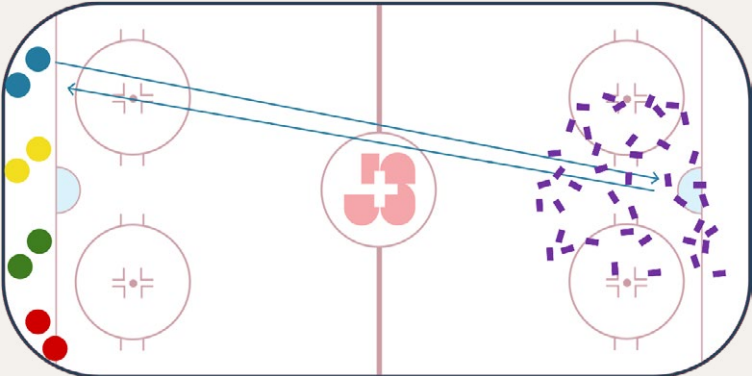
Abbildung 30: Kunstlauffiguren Storch, Flieger, Kanöni.

Inhalt

Einleitung	
● ● ●	Katz und Maus Mehrere Katzenpaare halten sich an der Hand und versuchen, die Mäuse (Einzelspieler) zu fangen. Die gefangene Maus schliesst sich dem Katzenpaar an. Kommt eine vierte Maus dazu, teilt sich das Katzenquartett in zwei Paare auf. Das Spiel endet, sobald alle Mäuse gefangen sind.
Dauer	12 Minuten
● ● ●	– Das Spielfeld vergrössern
● ● ●	– Das Spielfeld verkleinern – Anzahl Katzen erhöhen
Pause	Kurze Trinkpause (2 Min.)

Hauptteil	
	Menschencurling Markiere mit grünen und roten Markierkegeln parallel zwei Linien und bilde Paare (Skip und Stein). Skip (A) spielt den Stein (B) nach einem Anlauf von ein paar Metern. Erreicht B die erste Linie (grüne Markierkegel), erhält A einen Punkt bzw. zwei Punkte, wenn B die zweite Linie erreicht (rote Markierkegel). Gelangt B über die Grundlinie hinaus, wird A ein Punkt abgezogen. Jede Zweiergruppe hat drei Versuche. Wer mehr Punkte sammelt, gewinnt. Anmerkung: Zweiergruppen und Rollen sind austauschbar (beispielsweise bei jeder neuen Runde).
Dauer	12 Minuten
	– Stein in Hockposition spielen
	– Stein rückwärts in der Hocke spielen – Kunstlauffigur ausführen: · Kanönli vorwärts (in der Hocke auf einem Rollerskate) · Storch vorwärts (stehend auf einem Rollerskate) · Flieger vorwärts – Je nach Schwierigkeitsgrad der Figur kann ein Bonus gegeben werden (1x, 2x, 3x).
Skizze	
Video 	
Pause	Kurze Trinkpause (2 Min.)

	Nemos Welt Bilde zwei Gruppen, Haie und Fische. Alle Fische stecken sich zwei Spielbänder in den Hosensbund. Während Haie in tiefen Gewässern (dunkelblaue Zone) kreuzen, schwimmen Fische an der Wasseroberfläche (hellblaue Zone). Auf ein Signal der Trainerin schwimmen die Fische durch das tiefe Gewässer, um ins weniger tiefe Gewässer zu gelangen. Wenn die Fische durch die tiefen Gewässer schwimmen, werden sie von den Haien angegriffen, die ihnen das Spielband rauben wollen, das sie am Hosensbund tragen. Zweimal gefangene Fische (die ihre beiden Spielbänder verloren haben) werden zu Haien.
Dauer	12 Minuten
	– Das Spielfeld vergrößern
	– Das Spielfeld verkleinern – Anzahl Haie erhöhen – Skatingform anpassen (rückwärts, vorwärts, auf einem Rollerskate) oder je nach Zone (tiefe, weniger tiefe Gewässer) und Rolle (Hai oder Fisch) unterschiedliche Skatingformen festlegen
Skizze	
Video 	Fische/Haie Hellblau = weniger tiefe Gewässer = Sicherheitszone Dunkelblau = tiefe Gewässer = Gefahrenzone
Pause	Kurze Trinkpause (2 Min.)

Ausklang	
	Kartenspiel Bilde maximal vier Gruppen mit zwei bis vier Spielerinnen und teile ihnen je eine Spielkartenfarbe zu. Leg die Karten auf der einen Seite des Spielfelds verdeckt hin. Auf das Signal der Trainerin skatet die erste Spielerin jeder Gruppe in Richtung der Karten los, um eine umzudrehen. Wenn die Karte die eigene Farbe hat, wird sie zur Gruppe gebracht, sonst wieder verdeckt abgelegt, und die Spielerin kehrt ohne Karte zur Gruppe zurück. Bei jedem «Stabwechsel» schlagen sich die Spieler gegenseitig in die Hand. Variiere jeweils die Skatingformen für den Hin- und Rückweg (vorwärts, rückwärts, einbeinig, C-Cut vorwärts, C-Cut rückwärts).
Dauer	12 Minuten
	– Nur eine Skatingform vorwärts anwenden
	– Kunstlauffigur ausführen: · Kanönli vorwärts (in der Hocke auf einem Rollerskate) · Storch vorwärts (stehend auf einem Rollerskate) · Flieger vorwärts
Skizze	
Video 	
Abschluss	Abschied nehmen, Feedback geben/erhalten, Trainingsende verkünden

