

Waveboard – Eine Lektion zum Nachfahren

► Die folgende Tabelle zeigt auf, wie das Waveboardfahren auch durch ungeübte Lehrende erfolgsversprechend vermittelt werden kann.

Was?	Inhalte und methodische Aspekte	Zeit
Begrüssung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einstimmung auf das Thema. ■ Evtl. mit einer kurzen Videosequenz oder Live-Demonstration verbinden. 	5 Min.
Das Waveboard	<p>Informationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Funktionsweise und Aufbau des Brettes erklären: das Waveboard hat nur zwei Räder, die sich um 360 Grad drehen lassen. Die zwei Plattformen, auf denen man steht, lassen sich durch eine Federstange in der Mitte gegeneinander kippen und nehmen automatisch wieder die Grundposition ein. Vorder- und Rückseite sind nicht identisch (die Brettspitze schaut immer in Fahrtrichtung), das Fahren ist somit nur in eine Richtung möglich. ■ Evtl. kurze Demonstration, falls nicht schon bei der Begrüssung vorgenommen. 	5 Min.
	<p>Goofy oder regular?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Die Schülerinnen und Schüler anhand der <u>beschriebenen Methode herausfinden lassen</u>, ob sie «goofy» oder «regular» fahren. 	
Techniken	<p><u>Aufsteigen und Anfahren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären und vorzeigen: vorderen Fuss mittig auf der vorderen Plattform aufsetzen und das Brett aufrichten. Mit dem hinteren Bein abstossen und den Fuss auf die hintere Plattform stellen. <p>Wichtig: Die Füsse senkrecht in Fahrtrichtung platzieren.</p>	15 Min.
	<p><u>Bremsen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären und vorzeigen: mit einer Körperdrehung das Waveboard quer zur Fahrtrichtung wenden. Mit beiden Füssen gleichzeitig Druck auf die Zehen geben, wodurch das Board nach vorne abklappt, und weglaufen. <p>Aufsteigen/Anfahren und Bremsen ausprobieren und üben lassen. Zuerst bei geringem Tempo, anschliessend die Geschwindigkeit steigern. Das <u>«Buddysystem»</u> eignet sich zu Beginn bestens als Hilfestellung.</p>	
	<p><u>Schwingbewegungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zuerst die Schwingbewegungen trocken am Boden einüben: mit parallel aufgesetzten Füssen und aufrechter Körperhaltung den Oberkörper rhythmisch nach links und rechts drehen. Später die Wippbewegung des hinteren Fuss mit einbeziehen. ■ Anschliessend auf dem Waveboard vorzeigen und üben lassen. 	10 Min.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Spielerische Form</u> zum Abschluss, evtl. in Niveaugruppen. 	10 Min.