

# Gestaltung

**Dieses Kapitel beschränkt sich in erster Linie auf übergreifende, wesentliche methodische Aspekte der Trainings-gestaltung einer Trainingseinheit von neunzig Minuten.**

Im Trainingsbetrieb auf Rollen wird meist sehr individuell oder nur in kleinen Gruppen gearbeitet, da die Athleten auf ganz unterschiedlichen Niveaus fahren und zudem oft an verschiedenen Tricks arbeiten. Vom Trainer erfordert dies eine gute Auffassungsgabe, da er immer im Auge behalten muss, wer an welchem Trick arbeitet und was der nächste Schritt sein könnte. Thematische Kleingruppen lassen sich besser beobachten.

Die Partnerarbeit kann als Variation gut ins Training eingebaut werden. Sie eignet sich vor allem, um einander nach zu fahren und gegenseitig Tricks beizubringen, ganz nach dem Prinzip «Vorzeigen – Nachmachen». Das Niveau der beiden Fahrer wird etwa gleich gewählt, wenn die Athleten sich gegenseitig pushen sollen. Wird ein Team aus einem besseren und einem weniger guten Fahrer gewählt, so dient der bessere der beiden als Modell. Der weniger gute Fahrer kann vom besseren profitieren.

Oft kommt auch der Stationenbetrieb in kleinen Gruppen zum Einsatz, um eine hohe Intensität im Training zu erreichen. Beispielsweise arbeitet eine erste Gruppe mit Video-Feedback durch fliessend verzögerte Wiedergabe an den Rails, eine zweite Gruppe spielt gegeneinander S.K.A.T.E im Flat und eine dritte Gruppe lernt mit dem Trainer neue Tricks in der Miniramp.

		Organisation
Einstieg	30'	<p><b>Rituale:</b> Zu Beginn, während und am Schluss des Trainings schaffen Rituale ein gutes Lernklima und fördern die Konzentration auf das Wesentliche. Immer die gleichen Versammlungsorte festlegen. Verhaltensregeln zu Beginn klar festlegen und immer mit den gleichen visuellen oder akustischen Signalen verbinden.</p> <p><b>Aufwärmen:</b> Jedes Training beginnt mit einem Aufwärmen, das auf das Thema des Trainings einstimmt. Als ideal erweisen sich hierbei die Basisformen. In der Miniramp beispielsweise sind die verschiedenen Kickturn-Varianten mit dem Skateboard oder einfache Pushübungen mit den Inlineskates eine ideale Aufwärmübung, um ein gutes Gefühl für die Miniramp aufzubauen.</p>
	45'	<p><b>Fordern ohne zu überfordern:</b> Bei technisch-koordinativen Sportarten wie dem Skateboarden oder Inlineskaten braucht es beim Lernen der meisten Tricks sehr viel Geduld bis sie das erste Mal gelingen. Die Kunst ist es, die Athleten stets zu fordern ohne zu überfordern. Das Augenmerk muss hier, wie oft bei koordinativen Übungen, auf die Qualität und nicht die Quantität gelegt werden.</p> <p><b>Vom Einfachen zum Schwierigen:</b> Bei einer Trainingseinheit auf Rollen wird mit einfachen Aufgabenstellungen eingestiegen, dies fördert das Selbstvertrauen der Athleten. Zudem müssen die situativen Gegebenheiten den individuellen Kompetenzen der Athleten angepasst werden, um keine schlimmen Stürze zu provozieren. Auf kurzen, tiefen und horizontalen Rails ist es einfacher neue Tricks zu lernen als auf langen, hohen oder speziell geneigten (Downrails) oder geknickten Rails (Kinked Rail). Es macht beispielsweise keinen Sinn, einen neuen Rail Trick gleich bei den ersten Versuchen auf sehr schweren Rails üben zu wollen. Auch beim Lernen von neuen Tricks in der Rampe ist es ratsam in einer kleinen und eher flachen Miniramp zu starten, bevor man sich in grosse Miniramps, Bowls oder sogar in die Vertramp wagt.</p> <p><b>Vom Wesentlichen zur Vielfalt:</b> Beim Skateboarden und Inlineskaten ist es von zentraler Bedeutung, dass die Athleten alle Basic Tricks sauber beherrschen und diese von Anfang an jeweils vorwärts und rückwärts anfahren und in beide Drehrichtungen zu drehen lernen, um möglichst vielseitig zu bleiben. Kann ein Athlet beispielsweise einen Backside 180°, sollte er sich auch an einen Frontside 180° bzw. an einen Switch Backside und Switch Frontside 180° wagen. Vor allem im Bereich des Grundlagentrainings sollte möglichst viel in die Breite gearbeitet werden. Der Athlet, der in jungen Jahren das breiteste Trickrepertoire besitzt, wird sehr schnell neue Tricks und Trickkombinationen erlernen und sich an neue Situationen adaptieren können. Wichtig ist, dass man auch in Bezug auf die Obstacles (Hindernisse, Anlagen, Elemente) möglichst vielseitig bleibt. Kann ein Athlet beispielsweise einen Frontside 50-50 auf einem Down Rail (steiles Rail) schon sicher ausführen, sollte er den gleichen Trick auch an einem anderen Rail versuchen, um schliesslich den Trick auf allen möglichen Rails ausführen zu können. Auch in Bezug auf die Miniramp oder die Vertramp sollten die Athleten so viel wie möglich variieren und verschiedene Rampen bzw. Transitions (Übergang von Flat zur Wall) fahren. Jede Rampe hat wieder ihre Eigenheiten und Tücken. Für den Lernprozess ist es enorm wichtig zwischen verschiedenen Transitions differenzieren zu können.</p>
Ausklang	15'	<p><b>Abschied:</b> Genügend Zeit einplanen, um die Athleten zu verabschieden und je nach dem individuelle Gespräche zu führen.</p> <p><b>Ausblick:</b> Realistische Informationen geben, was im nächsten Training auf dem Programm stehen könnte.</p> <p><b>Positiv bleiben:</b> Athleten nehmen die Emotionen der letzten Minuten des Trainings mit nach Hause. Gehen sie mit einem guten Gefühl, sind sie besser motiviert für das nächste Training. Versuche also das Positive hervorzuheben und ihnen Ziele für die nächsten Trainings mitzugeben.</p>