BEKÜLDŐ
Irmgard

ON
2016.04.06

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Görkorcsolyázás

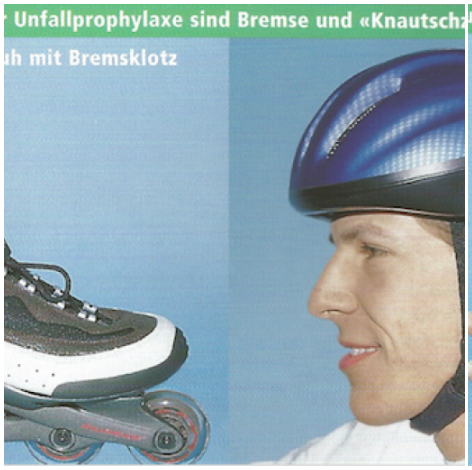


A görkorcsolyázás számos lehetőséget kínál arra, hogy a testnevelésórákat játékos és szórakoztató módon vonzóvá tegyük.

A kanyarok, a piruettek, az ugrások, a trükkös elemek és az inline-hoki rendkívül érdekes és változatos órákat tesznek lehetővé az inline-korcsolyázás keretében. A koordinációs képességeket fejlesztik, és az állóképességet is javíthatják, mindezt az ízületeket kímélő módon.

Fontos

- Ragassz fényvisszaverő csíkokat a görkorcsolyák elejére és hátuljára. Éjszaka viselj magaddal egy jól látható, előre irányuló fehér és egy hátra irányuló piros fényt. Ezeket a ruházatra is rögzítheted.
- Csak forgalomtól mentes tereken, járdákon, gyalogos- és kerékpárutakon korcsolyázzanak.
- Kis forgalmú mellékutcákon csak akkor közlekedjen, ha az út mentén nincsenek járdák, valamint gyalogos- és kerékpárutak.
- Tartsa be a „járműszerű eszközök tilalma” jelzést, és tartsa be a „gyalogosok tilalma” jelzést is.
- A fékek és az „ütközési zóna” fontos szerepet játszanak a balesetek megelőzésében! Gondoskodjon arról, hogy könyök- és térdvédőket viseljen.

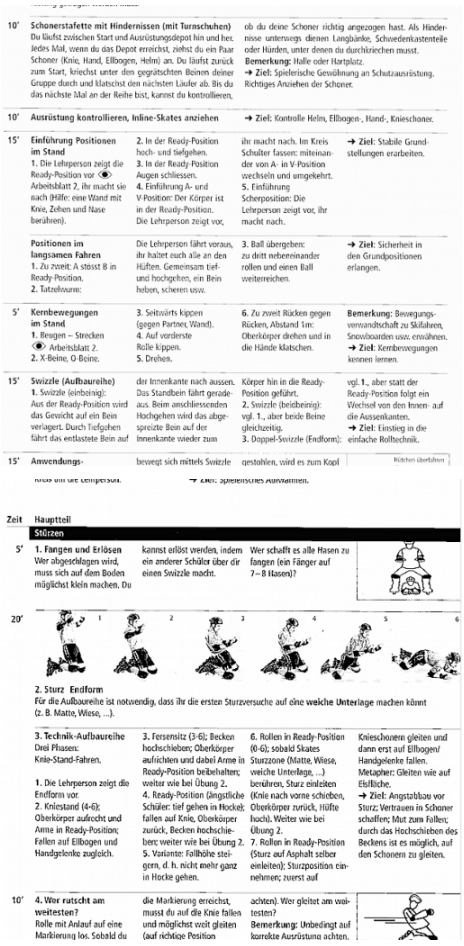




YoungstarsWiki.org

Cikk_kezdete

Képek a következő témákhoz: alapok, motorozás, kanyarok, bukás, fékezés, technika, képek sorozata



10' **Schonerstafette mit Hindernissen (mit Turnschuhen)** — Du läufst zwischen Start und Ausrüstungsdepot hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Helm) an. Du läufst zurück zum Start, kriechst unter den gegrätschten Beinen deiner Gruppe durch und klatschst den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren, ob du deine Schoner richtig angezogen hast. Als Hindernisse unterwegs dienen Langbänke, Schwedenkastenteile oder Hürden, unter denen du durchkriechen musst. **Bemerkung:** Halle oder Hartplatz. **→ Ziel:** Spielerische Gewöhnung an Schutzausrüstung. Richtiges Anziehen der Schoner.

10' **Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen** — **→ Ziel:** Kontrolle Helm, Ellbogen-, Hand-, Knieschoner.

15' **Einführung Positionen im Stand** — 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor (◉ Arbeitsblatt 2, ihr macht sie nach (Hilfe: eine Wand mit Knie, Zehen und Nase berühren). 2. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen. 3. In der Ready-Position Augen schliessen. 4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position. Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. Im Kreis Schulter fassen: miteinander von A- in V-Position wechseln und umgekehrt. 5. Einführung Scherposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach. **→ Ziel:** Stabile Grundstellungen erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren — 1. Zu zweit: A stösst B in Hüften. Gemeinsam tief- und hochgehen, ein Bein heben, schieren usw. Die Lehrperson fährt voraus, ihr haltet euch alle an den Hüften. Gemeinsam tief- und hochgehen, ein Bein heben, schieren usw. 2. Tatzelwurm: 3. Ball übergeben: zu dritt nebeneinander rollen und einen Ball weiterreichen. **→ Ziel:** Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

5' **Kernbewegungen im Stand** — 1. Beugen – Strecken (◉ Arbeitsblatt 2. 2. X-Beine, O-Beine. 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand). 4. Auf vordersten Rolle kippen. 5. Drehen. 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen. **Bemerkung:** Bewegungsverwandschaft zu Skifahren, Snowboarden usw. ernähren. **→ Ziel:** Kernbewegungen kennen lernen.

15' **Swizzle (Aufbaureihe)** — 1. Swizzle (einbeinig): Aus der Ready-Position wird das Gewicht auf ein Bein verlagert. Durch Tiefgehen fährt das entlastete Bein auf der Innenkante nach aussen. Das Standbein fährt gerade aus. Beim anschliessenden Hochgehen wird das abgespreizte Bein auf der Innenkante wieder zum Körper hin in die Ready-Position geführt. 2. Swizzle (beidbeinig): vgl. 1., aber beide Beine gleichzeitig. 3. Doppel-Swizzle (Endform): vgl. 1., aber statt der Ready-Position folgt ein Wechsel von den Innen- auf die Aussenkanten. **→ Ziel:** Einstieg in die einfache Rolltechnik.

15' **Anwendungs-** — bewegt sich mittels Swizzle gestohlen, wird es zum Kopf

Zeit **Hauptteil**

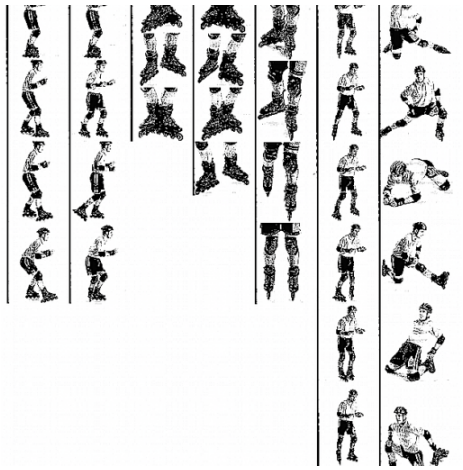
Stürzen

5' **1. Fangen und Erlösen** — Wer abgeschlagen wird, muss sich auf dem Boden möglichst klein machen. Du kannst erlöst werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Swizzle macht. Wer schafft es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7 – 8 Hasen)?

20' **2. Sturz Endform** — Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).

3. Technik-Aufbaureihe — Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. 1. Die Lehrperson zeigt die Endform vor. 2. Kniestand (4-6); Oberkörper aufrecht und Arme in Ready-Position; Fallen auf Ellbogen und Handgelenke zugleich. 3. Fersensitz (3-6); Becken hochschieben; Oberkörper aufrichten und dabei Arme in Ready-Position beibehalten; weiter wie bei Übung 2. 4. Ready-Position (ängstliche Schüler: tief gehen in Hocke); fallen auf Knie, Oberkörper zurück, Becken hochschieben; weiter wie bei Übung 2. 5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen. 6. Rollen in Ready-Position (0-6); sobald Skates Sturzzone (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) berühren, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch). Weiter wie bei Übung 2. 7. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten); Sturzposition einnehmen; zuerst auf Knieschonern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen. Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche. **→ Ziel:** Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochschieben des Beckens ist es möglich, auf den Schonern zu gleiten.

10' **4. Wer rutscht am weitesten?** — Rolle mit Anlauf auf eine Markierung los. Sobald du die Markierung erreichst, musst du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten). Wer gleitet am weitesten? **Bemerkung:** Unbedingt auf korrekte Ausrüstung achten.



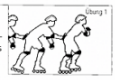
◉ Arbeitsblatt 4. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. (einbeinig, «blind», «Flieger», gekreuzte Beine usw). 2. Spielform: Inline-Hockey, Inline-Basketball, ... Dehnposition 15 Sekunden halten.

Zeit **Hauptteil**

5' **Skateschritt**

Skaterschritt 1 Gehen — ◉ Arbeitsblatt 3. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der Mitte des belasteten Fusses absetzen. 4. Dasselbe gegengleich usw. Variationen: hoch-tief, schnell-langsam. Metapher: Watscheln wie Charlie Chaplin oder wie ein Pinguin.

5' **Skateschritt 2 Rollen** — ◉ Arbeitsblatt 3. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Während kurzer Rollphase auf dem belasteten Bein den anderen Fuss nach vorne nehmen und in der Mitte des belasteten Fusses absetzen. Bewusstes Klopen von einem Fuss auf den anderen. 4. Wiederholung von Punkt 3.



Übung 1: Zu zweit hintereinander in gleichen Rhythmus fahren. Ihr haltet euch an den Hüften.

5' **Skateschritt 3 Gleiten** — ◉ Arbeitsblatt 3. 1. V-Position. 2. Fuss mit Stopper belasten. 3. Abstoss seitwärts über alle Rollen, der Schuh mit Stopper gleitet in Fahrtrichtung. 4. Den Abstossfuss halbkreisförmig nach vorne bringen und parallel neben den Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich. 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen. Übung 2: Becherparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten. Rhythmus: Im vorgegebenen Rhythmus fahren (Lied singen, Takt zählen). Steigerung: Nach jedem Abstoss einen Taktschlag länger auf einem Bein gleiten.

10' **Endform üben** — Übung 3: Längen fahren. Wer braucht am wenigsten Abstösse, um von A nach B zu gelangen? Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe würfelt einmal und läuft die gewürfelte Distanz hin und zurück und übergibt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut würfelt usw. Welches Team hat zuerst alle Strecken gefahren?



Übung 4

10' **Anwendungen** — hinunterfällt – du darfst sie reparieren, wenn sie die vorhergesehene Voraussetzung für das Bremsen ist. **Bemerkung:** Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. **Bemerkung:** Korrekte Ballannahme beugt Fingerverletzungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiele»). 15 Sekunden halten.

Zeit **Hauptteil**

30' **Bremsen – Heel-Stop und T-Stop**

Technikbeschreibung — ◉ Arbeitsblätter 2/3

Heel-Stop — 1. Ready-Position. 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins. 3. Gewichtsverlagerung auf Standbein. 4. Fussspitze des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt. 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsbein). Metapher: Aufs WC absitzen.

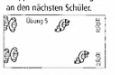
T-Stop (nur für Fortgeschrittene) — 1. Ready-Position. 2. Scheren. Vorderste Rolle des Bremsbeins ist auf Höhe der hintersten Rolle des Standbeins. 3. Gewicht auf Standbein verlagern. 4. Bremsbein auf vorderste Rolle stellen. 5. Bremsbein abdrehen und aufkanten. 6. Bremsbein rechtwinklig beziehen und tiefgehen: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein T. – Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. – Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung. **→ Ziel:** Eine gekonnte Bremstechnik gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern. **Bemerkung:** Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).

Übungsablauf — **Heel-Stop** — 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Ganze Bewegung im Fahren vor. 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2–3 m) zum Stehen kommen. 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen. 5. Spur den Ball. Hier das Spiel mit 6. Stopp. Alle fahren durcheinander. Die Lehrerin (oder ein Schüler) gibt verschiedene Rechenaufgaben. Ist das Resultat gerade, müsst ihr möglichst schnell anhalten. Ist es ungerade, könnt ihr weiterfahren.



Übung 3

T-Stop (Fortgeschrittene): 1. Vorzeigen-Nachmachen im Stand. 2. Zu dritt nebeneinander. Alle halten sich an einem Hockey-Stock. Der Mittlere übt den T-Stop. 3. Eine Runde fahren. Wer kann am längsten stehen? 4. Welche Bremsart ist am besten? Mit Anlauf auf Markierung losfahren. Nach Markierung Bremsung einleiten. Jedes Mal eine andere Variante. Mit welcher kann ich am schnellsten anhalten, fühle ich mich am sichersten? 5. Jasskarten-Stafette. In einer gemeinsamen Endzone liegen Jasskarten. Die Lehrperson teilt jedes Team in zwei Gruppen ein. Farbe, könnt ihr die Karte mitnehmen, ansonsten müsst ihr sie wieder zurücklegen. Dann fährt ihr zur Gruppe zurück und übergebt an den nächsten Schüler.



Übung 5

Bemerkung: Jede Bremstechnik mit Übungen 1 und 2 beginnen. Die Lehrperson kann wählen, welche Übungen sie anwenden will. Es

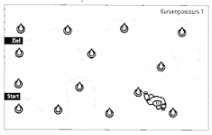
Zeit **Hauptteil**

25' **Kurvenfahren**

Technikbeschreibung — 1. Start in der Ready-Position. 2. Rollen vor. 3. Scheren. 4. Blick in neue Fahrtrichtung. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum. 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne. 6. Weiterfahren in Ready-Position.



Übungen — 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du übst die Technik für dich allein. 2. Zu zweit: Du fährst los. Auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve. 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. **Bemerkung:** Wichtig! Vor der Kurve immer Blick in die neue Fahrtrichtung, damit es keine Zusammenstösse gibt oder man Hindernisse und Gefahren sofort erkennen kann.



5' **Warum ist eine gute Blicktechnik wichtig?** — 1. Wir fahren in der Regel dorthin, wo wir auch hinschauen. → Antizipieren, vorausschauend fahren, Umfeld konzentriert wahrnehmen. 2. Gefahrenquellen: Ölflachen, nasse Fahrbahn, Abwasserschächte, Risse im Belag usw. 3. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen, mit Beinen federn, scheren. 4. Bei Abfahrten: Beherrschen der Lektionshauptteile ist Voraussetzung. Temporeduktion durch Kurvenfahren. → Kurvenäusseres Bein (= Bremsbein) führt grossen Bogen. 5. Treppen: – seitwärts absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe ausziehen.

15' **Testparcours** — Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab. 3. Umfahren von Hindernissen. 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.





Bemerkung: Durch das Einnehmen der Ready-Position soll der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stürzest.

Kernbewegungen im Stand ausführen



Beugen Strecken — Abwechslungsweise hoch und tief gehen.

Drehen links Drehen rechts — Abwechslungsweise Oberkörper nach links und rechts drehen. Füsse bleiben parallel.



Forráshivatkozás:
Tartalom és képek: Svájci Balesetmegelőzési Tanács (bfu), Bern, **szerzői jog:** www.safetytool.ch
erz [at] bfu.vh (www.bfu.ch erz[at]bfu[dot]vh)

A Safety Tool alkalmazást Reto és Rainer Langenegger tornaoktatói diplomamunkájuk részeként fejlesztették ki a Jugend+Sport szervezettel együttműködésben

lásd még: SISA Switzerland. Inline-korcsolya kötés www.inlineinstruktoren.ch

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Görkorcsolyázás
Sport
Testnevelés
Játék
Mozgásos játék

A résztvevők száma
Nincsenek elérhető adatok.

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Anyag
Szinte erőfeszítés nélkül

Fájl letöltés
Fájl letöltés elérhető

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/gorkorcsolyazas