

KURSTHEMA: Inlineskaten

(Bewegungsfeldgruppe A)



Leitidee:

Eine der neueren Trendsportarten ist das Inlineskaten. Diese attraktive Fortbildungsart auf Rollen stellt Herausforderungen an die Kondition (Ausdauer / Schnelligkeit und Koordination), die Psyche (Aufmerksamkeit und Reaktion) und das Sicherheitsbewusstsein im Rahmen des Projekts „Safer Skating“.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- Erlernen, erproben, üben und demonstrieren Grundtechniken in isolierter Form
- bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Gleiten, Rollen, Kurven, Übersetzen, Fallen, Bremsen, einfache Kombinationen fahren).
- wenden setzen ihre Kräfte kontrolliert ein und verbessern ihre Ausführungen systematisch und kontinuierlich
- verwenden Fachsprache
- werten Bildmaterialien aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- analysieren Techniken nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor
- erkennen und reflektieren Risiken beim Bewegen auf Rollen
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die eigene Mitarbeit zu ziehen
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten in der Auseinandersetzung mit dem Körper

Inhalte:

- Erarbeitung grundlegender Aspekte des Inlineskating in der Schule (Ausrüstung, Regeln, Sicherheit)
- Erproben und Demonstration von Techniken (Bremstechniken, Fallübungen, Sprüngen und Bewegungskombinationen).
- Analyse anhand vorgegebener Materialien im Hinblick auf Funktionalität
- Festsetzung von Bewegungskriterien (Ausführung, Bewegungsfluss, Dynamik, Haltung, Geschwindigkeit)
- Durchführung von Bewegungskorrekturen.
- Erarbeitung eines Schaulaufens nach festgelegten Regeln
- Selbstständige Gestaltung von Teilen einer Unterrichtssequenz
- Erarbeiten von Trainingsmethoden in Bezug auf den Sprint, die Mittel- und Langstrecke

Leistungsbewertung:

- Demonstration der erlernten Techniken
- Speedskating und Langstrecken
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen, Helfen, Sichern

Material:

Helm, Knie- und Armschutz, Inlineskates