WHEEL UP! AOK

Jugend fördern. Zukunft gestalten.

Akademie #2

#WarmUp #Play #Parcours

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Diese Broschüre für Lehrkräfte ist Teil des Programms „WHEELUP!®“. Alle Rechte an Inhalten, Fotos und Abbildungen liegen bei CITY SKATE GmbH & Co. KG. Digitalisierung, Vervielfältigung oder Veröffentlichung der Inhalte ohne schriftliche Genehmigung sind untersagt.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Konzeption & Organisation
CITY SKATE GmbH & Co KG
Ulrich von Hutten Str. 32
36381 Schlüchtern

T 06664 911 000 5
E info@city-skate.de
I city-skate.de

Inhalt

4 Gewußt wie und wo!

5 WarmUP! – CoolDOWN!

6 Inline-Skating

11 Scooter

16 Waveboard

21 Longboard

24 Skateboard

26 FAQ

Gewusst wie und wo!

Die WHEELUP!-Bewegungsformen und -Spiele haben viel Potenzial im Bereich der Vielfältigkeit, der Variabilität und der Differenzierung. Erfahren Sie mit Hilfe der Symbole, welche Möglichkeiten es gibt, bspw. ein Spiel auch mit anderen Sportgeräten umzusetzen.

Ball/Softball/ Tennisball

Hilfestellung
Trick kann mit Hilfestellung geübt werden

Hütchen

Inline-Skates

Kreide

Lernplakat

Limbostange

Longboard

Markierungspunkte

Papier + Stift

Rakete
Upgrade auf ein höheres Level möglich

Scooter

Seile

Skateboard

Smartphone / Tablet
Trick läuft als Tutorial in der App

Softschläger/ Schwimmnudel

Teambuilding

Tennisring

Wäscheklammern

Waveboard

Würfel

Hinweis: In allen Spielen werden Tricks und Übungen eingesetzt und mit einem # markiert. Dieser verweist auf die WHEELUP!-App oder Lernmedien (Akademie #1, Lernplakate) – dort finden Sie die entsprechenden Tricks und Übungen

WarmUP! - CoolDOWN!

Einer jeden Unterrichtseininheit vor- und nachgeschaltet sind „WarmUP!“ und „CoolDOWN!“ Hier ist zu beachten, dass der Körper im Allgemeinen aber auch die in der Einheit vorrangig beanspruchten Körperregionen auf die Belastung vorbereitet werden. Zur besseren Einstimmung auf die folgenden Unterrichtsinhalte empfiehlt es sich das „WarmUP!“ mit dem jeweiligen Sportgerät auszuüben. Nicht unbedingt in seiner ursprünglichen Nutzungsbestimmung sondern in der Form als zusätzliches Gewicht oder Markierungspunkt für Laufwege.

Die Teilnehmer können sich so bereits mit dem Sportgerät und der dazugehörigen Schutzausrüstung (Helm, Protektion) auseinandersetzen.

WHEELUP! Wissen: WarmUP!

1. **Leistungsfähigkeit steigt mit erhöhter Körperkern- und Muskeltemperatur**
2. **Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bändern steigt**
3. **Zentralnervensystem ist in Bereitschaft**
4. **Belastbarkeit der Gelenke nimmt zu**
5. **Herz- und Kreislaufsystem arbeiten effizienter**
6. **Mentale Einstimmung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit**

Das „CoolDOWN!“ kann relativ offen gestaltet werden. Hier ist es entscheidend am Ende einer jeden Einheit eine „lockere Phase“ vorzusehen. Entweder individuell mit dem Gerät abschließend einfache Wege fahren lassen und freies Fahren ermöglichen oder gemeinsam in der Gruppe ohne Sportgerät ein klassisches „Cool down“ praktizieren. Das „CoolDOWN!“ leitet aktiv den Regenerationsprozess ein und sorgt für einen entspannten Ausklang einer jeden Trainingseinheit.

Inline-Skating

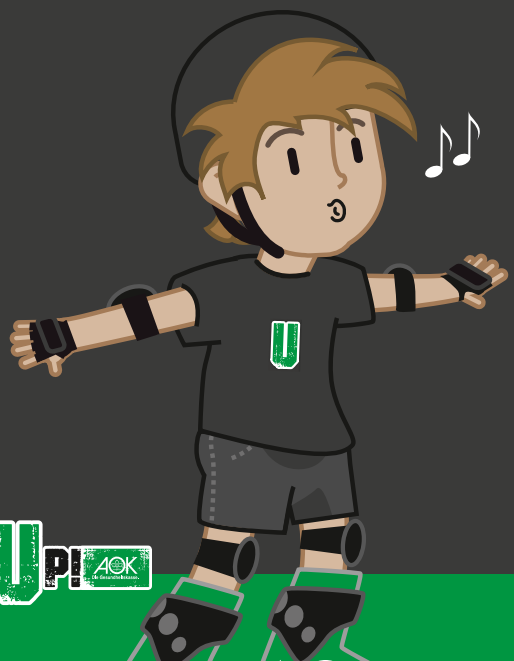
WarmUp!

Nach Korrektem Anlegen der Schutzausrüstung und der Inline-Skates, fahren alle auf einer begrenzten Fläche kreuz und quer in gemütlichem Tempo. Lassen Sie motivierende Musik laufen.

- Wird die Musik lauter, darf schneller gefahren werden,
- wird sie leiser – entsprechend langsamer fahren
- stoppt die Musik, müssen alle stehen bleiben #HeelStop

Zusätzlich können Übungen während dem Skaten im Takt des Songs vorgegeben werden wie

- Arme nach oben und seitlich strecken
- Squats auf Skates
- #Sidesteps



BLACK'N' WHITE

ORGA

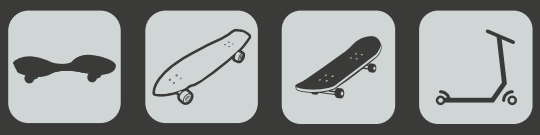
Es wird eine Mittellinie als Startlinie benötigt und von dort aus mehrere parallel verlaufende Querlinien. Die SchülerInnen gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber auf. Die eine Gruppe ist schwarz, die andere weiß.

ABLAUF

Nun gibt die Lehrkraft das Kommando „black" oder „white". Wer genannt wird, muss den gegenüberstehenden Partner fangen. Beide dürfen nur auf ihrer Linie fahren (nicht kreuz und quer).

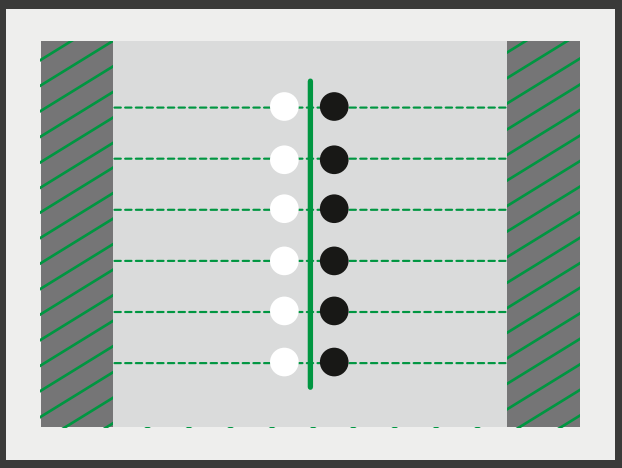
VARIANTEN

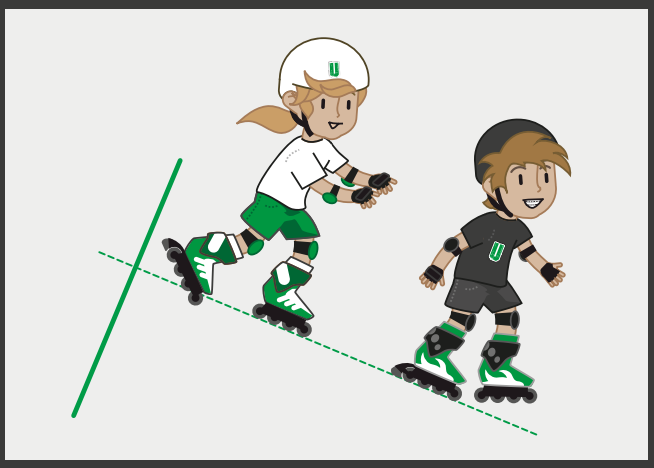
1. Andere Farben mit Hilfe von Parteibändchen festlegen
2. Verzögerte Ansagen/ Kommandos, die die Gruppe „verunsichern"
3. Im Sitzen, Knien oder Liegen (Bauchlage / Rückenlage) starten – wichtig, beide müssen auf den Skates....
4. Die Wörter in Sätzen verpacken bzw. in einer „Geschichte"
5. Gerade und Ungerade Zahlengruppen nennen
6. Je nach Sportgerät, darf auch im Sitzen gefahren werden.



SAFETY FIRST

Am Ende der Bahn wird eine Bremszone markiert (#HeelStop)– in dieser Zone darf nicht mehr gefangen werden.





ZAHLENCHAOS

ORGA

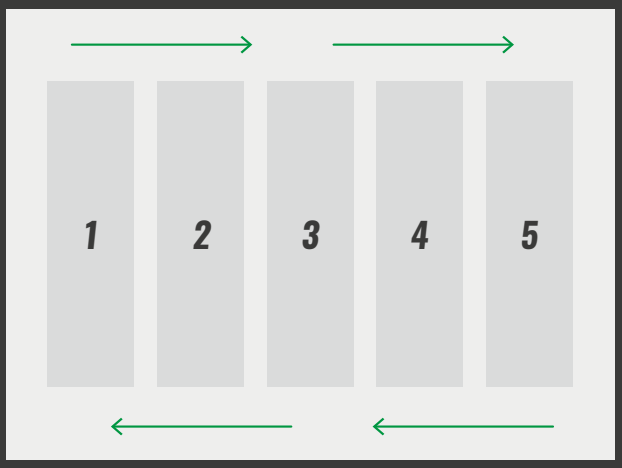
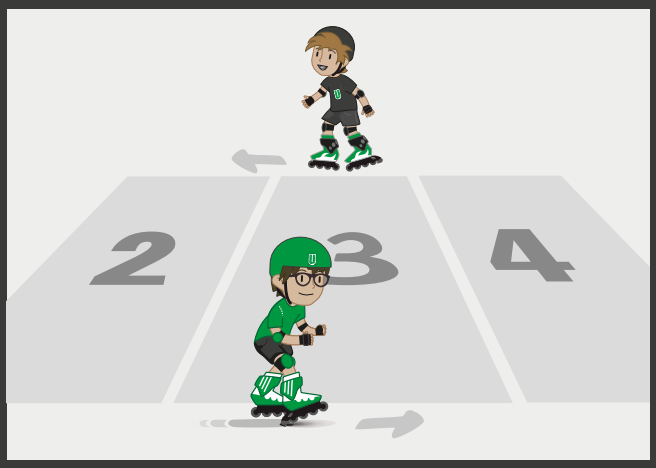
Es werden 5 Bereiche markiert. Rechts und links sollte jeweils ein 2 m breiter Gang bleiben. SchülerInnen in 5 Gruppen einteilen und auf die Bereiche verteilen.

ABLAUF

Die Lehrkraft gibt Aufgaben vor, dessen Ergebnis die Zahlen 1-5 beinhalten (am besten vorher einige Aufgaben notieren). Z. B. 60-26 = 34. Nun müssen die Gruppen der entsprechenden Ziffernfolge aufrücken, d.h. Gruppe 3 fährt in den Bereich 4, Gruppe 4 in den Bereich 3. Die Gruppe die als schnellste vollzählig in ihrem neuen Feld steht, bekommt einen Punkt. Das Spiel kann beliebig lange gespielt werden. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Punkten.

VARIANTEN

1. Die Mathe-Aufgaben erschweren / vereinfachen
2. Die Gruppe stellt selbst Aufgaben abwechselnd

SAFETY FIRST

Wichtig ist, dass vorher festgelegt wurde, auf welcher Seite man eine Gruppe vor und auf welcher man eine Gruppe zurückfährt. Die Gruppe muss in dem neuen Bereich eine Bremstechnik anwenden z. B. den #HeelStop. Ein „Reinfahren“ in die Gruppe wird so vermieden.