

# Waveboarden

## Was ist Waveboarden?

Ein Waveboard ist ein Sportgerät, das auf den ersten Blick einem Skateboard ähnelt. Übersetzt bedeutet dieser Name „Wellenbrett“. Dem Namen entsprechend bewegt man sich in wellenartigen Bewegungen auf ihm fort. Auch wenn die Grundidee des Waveboards seinen Ursprung im Skateboard hat und ähnlich aussieht, gibt es doch gravierende Unterschiede. So besteht das Waveboard aus zwei Standflächen, den sogenannten Decks, die flexibel miteinander verbunden sind und sich in der Längsachse gegeneinander verdrehen. Das Waveboard ist einspurig und besitzt zwei Rollen. Auf geraden Flächen ist es möglich, sich durch Schwungholen fortzubewegen, ohne dabei den Boden zu berühren.

## Warum Waveboarden im Sportunterricht anbieten?

Das Waveboardfahren fördert in hohem Maße das Gleichgewichtsgefühl und die Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern. So werden Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit geschult und außerdem unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen, die zu einer Verbesserung der Körperhaltung führen. Besonders die Bein-, Po- und Rumpfmuskulatur werden trainiert und der Kreislauf wird angeregt.

Waveboarden stärkt das Sozialverhalten durch Teamarbeit (sich gegenseitig helfen und unterstützen, z. B. beim Bodyguard) die zur Erlangung der einzelnen Bewegungsabläufe nötig ist. Das Erfolgserlebnis beim Waveboarden ist bei Kindern sehr hoch, da es ihnen meist leicht fällt und sie in der Regel schon nach wenigen Versuchen fahren können.

## Waveboarden in der Turnhalle?

Die Turnhalle mit ihrem weichen Boden eignet sich sehr gut für das Waveboarden. Die Rollen des Waveboards sind so weich, dass sie keine Spuren oder Streifen auf dem Hallenboden hinterlassen. Es sollte jedoch im Vorfeld mit Sachkostenträger und Schulträger der Schule abgesprochen werden. Wurden die Waveboards bereits draußen benutzt, sollte man eine kleine Kontrolle durchführen, ob sich Steinchen oder Ähnliches unter den Rollen abgelagert haben.

## Sicherheitsbestimmungen

Wie bei allen anderen Rollsportarten ist ein Helm Pflicht. Empfohlen werden zusätzlich Handgelenk- und Ellbogenschoner. Dies ist bei der Ausübung des Waveboardens im Hallenbereich ausreichend. Bei der Nutzung im Außenbereich sollte eine komplette Schutzausrüstung getragen werden, die aus einem Helm, Handgelenk- und Ellbogenschonern sowie Knieschonern besteht.

Die größte Gefahr beim Waveboarden mit Kindern sind Zusammenstöße. Bei Stürzen landen die Kinder meistens seitlich auf dem Allerwertesten, meist jene, die sich mit zu großer Schwung vom Boden abstoßen.

Stürze nach vorne oder auf den Kopf sind sehr selten. Bei recht „wildem“ Fahrern ist darauf zu achten, dass sie ihr Umfeld beachten und Aufgaben bekommen, die für sie eine Herausforderung darstellen und ihre Konzentration bündelt.

## Anleitung Waveboarden

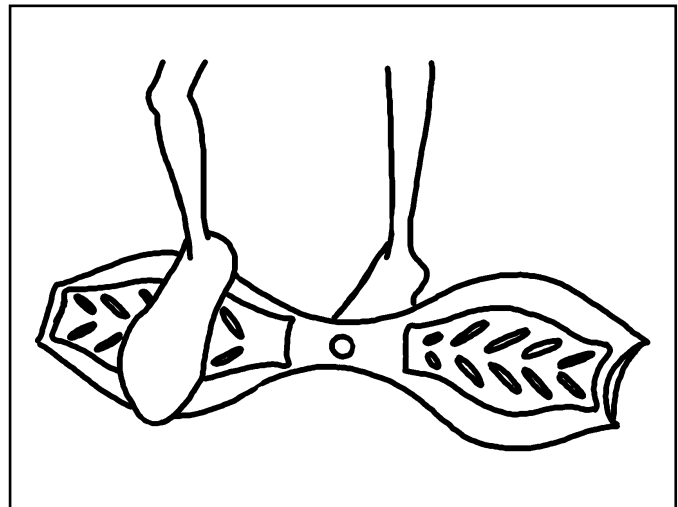
(Hinweis: Die Figuren in den Zeichnungen sind aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht mit der vorgeschriebenen Sicherheitsausrüstung ausgestattet. Wichtig: Es muss mit den Kindern immer besprochen werden, dass bei allen Übungen eine Schutzausrüstung zu tragen ist!)

### Aufsteigen

- 1** Lege das Waveboard vor dir auf den Boden.

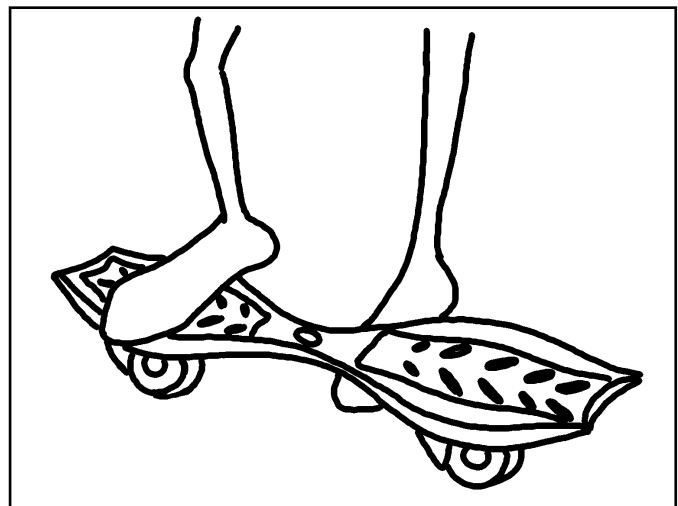


- 2** Stelle dann deinen stärkeren Fuß gerade in die Mitte auf die vordere Plattform.



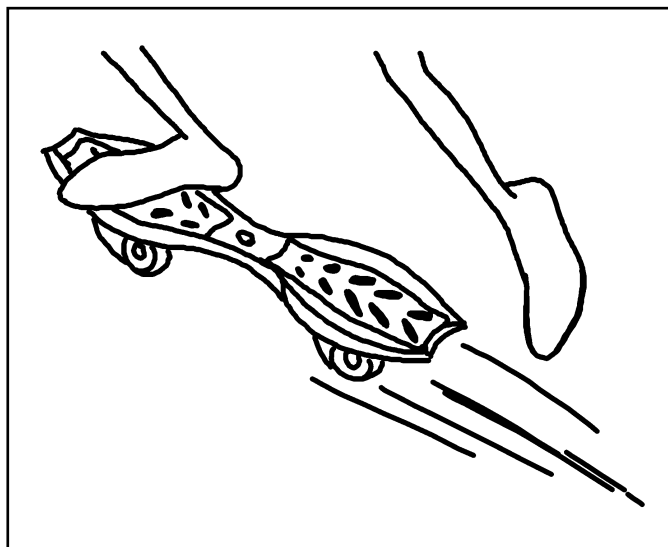
- 3** Richte das Waveboard auf, indem du Druck auf die Zehen gibst.

Das andere Bein bleibt auf dem Boden.

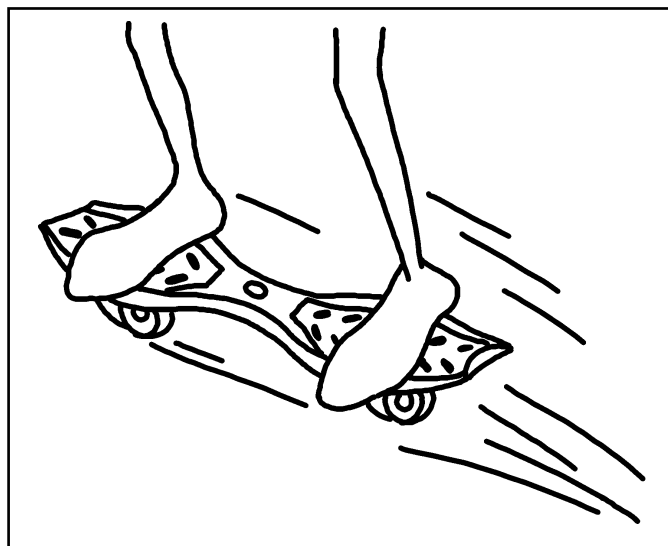


## Losfahren

- 4** Stoße dich kräftig mit dem hinteren Bein in Fahrtrichtung ab.



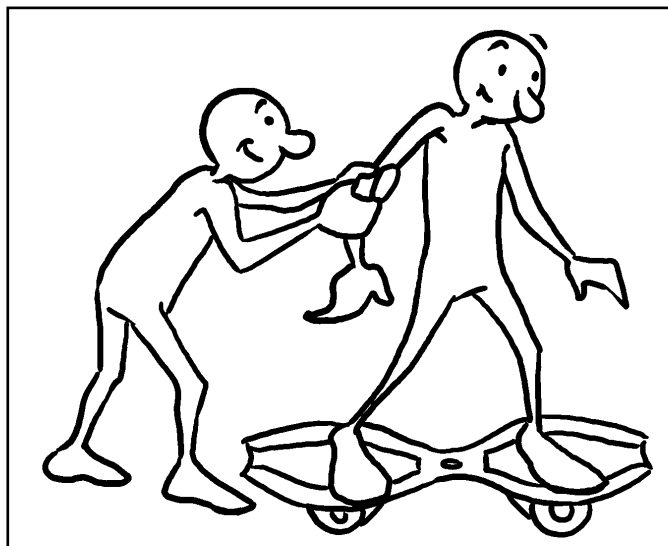
- 5** Setze nun den hinteren Fuß auf die hintere Plattform.



## Hilfestellung Bodyguard

Fasse den Partner an den Unterarmen. Hilf ihm beim Ersteigen des Waveboards.

Du kannst deinen Partner leicht anschieben, sodass er den ersten Schwung zum Fahren erhält.



## 1. Sportstunde

### Kompetenzen/ Feinziele:

**Kennenlernen des Waveboards**

**Erste Erfahrungen mit dem neuen Sportgerät sammeln**

**Umgang mit dem Gleichgewicht, Aufgaben des Balancierens, Verlagerung des Körperschwerpunktes schulen**

### Material:

Waveboards für mindestens die Hälfte der Kinder und Schutzkleidung für jedes Kind, Langbänke, Kreppband, Pylonen

### Erwärmung:

Vorstellen des Sportgeräts: Auf die Besonderheiten des Geräts eingehen (zwei Standflächen, die flexibel miteinander verbunden sind und sich in der Längsachse gegeneinander verdrehen, eine Spur und zwei Rollen).

**Festlegen der Fahrtstrecke! Rundparcours. Darauf hinweisen, dass der Parcours nur in eine Richtung befahren werden darf, gegebenenfalls mit Kreppband und Pylonen den Parcours markieren.**

#### Autofahrt

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind sitzt auf dem Waveboard und lässt sich von dem anderen Kind durch die Turnhalle schieben.

**Wichtig:** Die Kinder müssen die Arme seitlich ausgestreckt haben, damit die Finger nicht zwischen die Rollen geraten und so das Gleichgewicht besser ausbalanciert werden kann.

### Hauptteil:

#### Reflexion:

Erste Eindrücke verbalisieren.

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ihre Aufgabe ist es, auf einer umgedrehten Langbank zu balancieren und seitwärts stehen zu üben.

Vorstellung der Hilfestellung Bodyguard (s. Plakat, S. 59).

Im Anschluss bleiben die Paare zusammen und führen erste praktische Übungen des Gleichgewichtes auf dem Waveboard mit gegenseitiger Fehlerkorrektur unter Einbeziehung des Bodyguard-Helfersystems aus.

Präsentieren des Plakats „Kurzanleitung Waveboarden“ (Schritte 1–5, S. 58–59).

Die Kinder paarweise ausprobieren lassen und besprechen, ggf. Hilfestellung anbieten.

### Ausklang:

#### Gassi gehen:

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Pro Paar wird ein Waveboard benötigt. Ein Kind gibt die Fahrtrichtung vor, das andere versucht, dem Partner zu folgen. Im Anschluss wird getauscht.

#### Differenzierung:

Bei guten Fahrern kann auch schon das Tempo variiert werden. Schwächere Kinder können am Rand auch noch einmal das sichere Aufsteigen in Kleingruppen üben.