

## VIII.8

### Gleiten, Fahren, Rollen

# Skateboarding in der Schule – Übungen und Tricks rund um das Skateboardfahren

Carola Flatten und Olaf Küsgens



© RAABE 2024

© Olaf Küsgens

Das Skateboarden bietet zum einen Anknüpfungspunkte an die Lebenswelt der Jugendlichen, zum anderen können die Hierarchie-Ebenen innerhalb einer Lerngruppe aufgebrochen werden, da viele möglicherweise noch nicht mit dem Sportgerät in Kontakt gekommen sind. Durch das Eingehen von Wagnissen und das Überwinden von Hindernissen erhält das Skateboardfahren Erlebnischarakter, was die Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit erfahren lässt. Anfänger und Fortgeschrittene können gemeinsam unterrichtet werden und sich gegenseitig durch Hilfestellung unterstützen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/n:	5–13, Anfänger/Fortgeschrittene
Dauer:	4–5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen und verantworten
Thematische Bereiche:	Gleiten, Fahren, Rollen, Skateboardfahren
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Feel your Board – Materialhandhabung, Fallen, Pushen und Bremsen

M 1	Das Skateboard-ABC
M 2	Fallschule
M 3	Aufnehmen des Skateboards
M 4	Stance
M 5	Pushen
M 6	Bremsen

**Benötigt:** 1 Skateboard und 1 Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner) pro Person, geeignete Rollfläche (z. B. Skatepark)

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Das Skateboard lenken

M 7	Turns
M 8	Lenken mit dem Tail
M 9	Kippbewegungen und Drehungen

**Benötigt:** s.o., Pylonen

### 3.–5. Doppelstunde

**Thema:** Skateboard-Spiele und Tricks

M 10	Eine Bank auf- und abfahren
M 11	Roll In
M 12	Drop in, Drop to Rock
M 13	Ollie
M 14	Turns auf der Rampe
M 15	Kickflip mit 180-Grad-Drehung
M 16	Fakie Turn
M 17	Manual (Wheelie)
M 18	Roll Out
M 19	Fakie Pushen
M 20	Nose Train mit Sliden
M 21	Walk the Dog
M 22	Quick Start
M 23	Hippie Jump
M 24	Body Varial
M 25	Milk Flip
M 26	Sweeper
M 27	Boneless

**Benötigt:** s.o., Pylonen, Kreide, ggf. 1 Stange

## Fallschule

M 2

### Fallen vorwärts

**Material** 1 Schutzausrüstung pro Person

**Aufgabe** Lass dich zuerst auf die Knie fallen und fange den Oberkörper dann mit den geöffneten Händen ab.

**Beachte** Die Arme sollten nie durchgestreckt werden!



### Fallen rückwärts

**Material** 1 Schutzausrüstung pro Person

**Aufgabe** Winkle die Arme neben dem Körper an und rolle dich über den Rücken nach hinten ab. Dabei wird das Kinn auf die Brust gelegt, sodass der Kopf den Boden nicht berührt.



### M 3 Aufnahmen des Skateboards

#### Aufgabe

Stelle das Skateboard vor dich auf den Boden. Schnippe es mit dem Fuß fallen über das Tail in deine Hand.

#### Beachte

Probiere aus, wie fest du auf das Tail treten musst, damit die Nase des Skateboards sanft in deiner Hand landet. Wiederhole die Übung mehrmals.



#### Variationen

Du beherrschst das Aufnehmen schon gut? Dann versuche die Übung mit deinem schwachen Fuß / mit geschlossenen Augen.

### M 4 Stance

#### Aufgabe

Das Aufsteigen erfolgt in 3 Schritten.

1. Stelle den vorderen Fuß mit dem Ballen über der Vorderachse in Längsrichtung auf das Board.
2. Platziere nun den hinteren Fuß quer über der Hinterachse.
3. Drehe den vorderen Fuß so, dass dieser parallel zum hinteren Fuß über der Vorderachse steht.



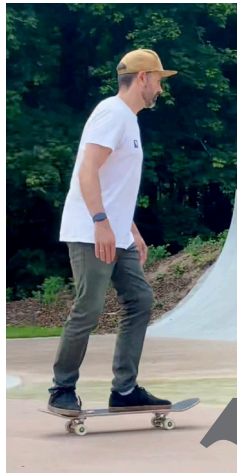
#### Beachte

Du stehst nun auf Höhe der Schrauben, parallel auf dem Skateboard. Deine Beine sollten leicht gebeugt sein.

## M 6 Bremsen

**Aufgabe** Zum Bremsen gibt es 3 Techniken. Erprobe sie in dieser Reihenfolge:

1. Side Step-Off: Nimm deinen hinteren Fuß wie beim Pushen seitlich vom Board und bediene das Abbremsen durch ein paar Schritte bis in den Stand.
2. Front Step-Off oder Ablaufen: Mach mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorn über die Nase, in die Fahrtrichtung und laufe nach vorn ab.
3. Drag Foot: Lass den hinteren Fuß über den Boden schleifen, indem du ihn ganz flach auf den Boden aufsetzt und dabei kontrolliert Druck auf den Boden gibst.



**Beachte** Erprobe alle Techniken zunächst mit geringer Geschwindigkeit. Erst wenn du dich sicher fühlst, solltest du die Geschwindigkeit steigern.



**Variation**

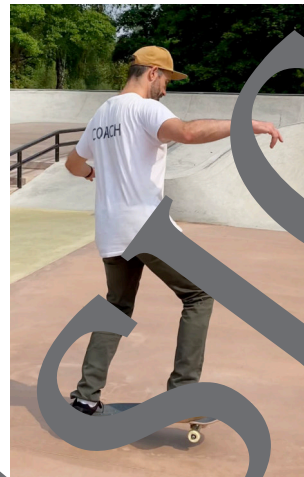
Bremse auf ein akustisches Signal hin oder an einer bestimmten Stelle (z. B. eine aufgestellte Pulone).

## Kippbewegungen und Drehungen

M 9

**Aufgabe** Führe folgende Übungen durch:

1. Stelle deinen hinteren Fuß auf das Tail und belaste ihn so stark, dass du mit dem Tail den Boden berührst bzw. auf dem Tail stehst. Schaffst du es, die Nose vom Boden zu heben, oder mit dem Tail den Boden zu berühren?



2. Drehe dich mit deinem Skateboard auf der Stelle, indem du durch Gewichtsverlagerung auf das Tail die Nose vom Boden abhebst und ein kleines Stück nach vorn setzt.

Wiederhole diese Bewegung, bis du dich einmal Frontside im Kreis gedreht hast.

3. Wiederhole die Übung anschließend mit Drehbewegungen nach hinten (Backside).



**Tipp**

Lass dir Hilfestellung durch eine andere Person geben: Sie kann sich vor dich stellen und dir beide Hände zur Stütze reichen. Aber Achtung bei den Rotationsbewegungen! Hier muss die helfende Person gut reagieren und mitgehen.

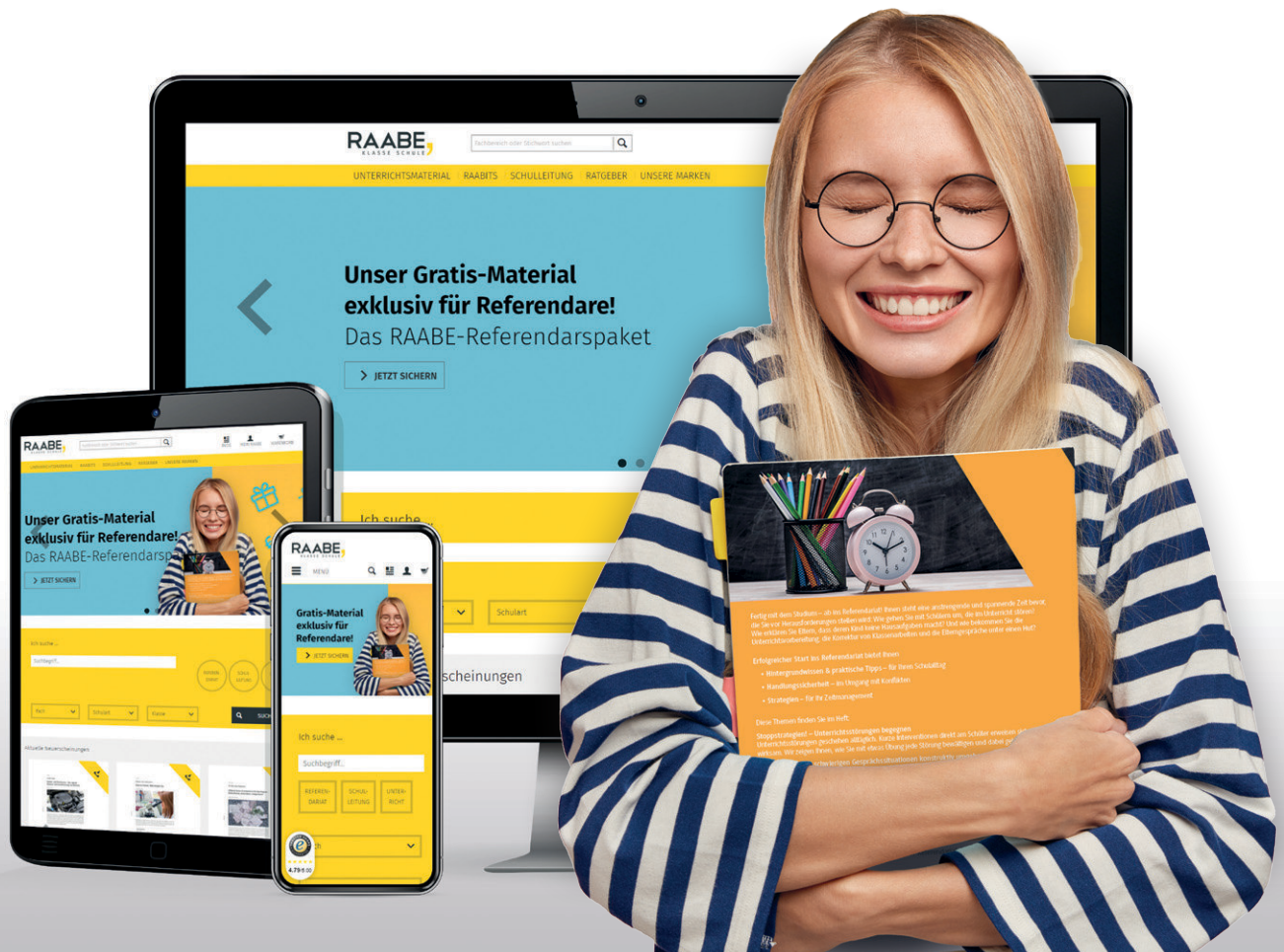


**Variation**

Kannst dich sicher in beide Richtungen mit dem Board drehen? Dann probiere aus, dich mit einer Bewegung um 45/90/180 Grad usw. zu drehen.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**