



## Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

### 1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse/Kurs **7a** (Anzahl **33 SuS, 18w/ 15 m**)

Zeit:

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in: /

Ausbildungslehrer/in: /

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Streetsurfen auf dem Waveboard - Erweiterung von Bewegungserfahrungen auf einem neuen Fortbewegungsmittel im Buddy-System unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes

### Thema der Unterrichtsstunde:

Wie Surfen, nur anders! - Erarbeitung der verschiedenen Fahrbewegungen auf dem Waveboard unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen an Stationen im Buddy-System

### Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schüler\*innen wenden die Technik der wellenförmigen Fortbewegung des Waveboardfahrens an und variieren diese, um sich mit dem Waveboard sicher fortbewegen zu können, indem sie in einem Stationsbetrieb unterschiedliche Bewegungsaufgaben kooperativ auf dem Waveboard erproben, reflektieren und zu ihrem individuellen Bewegungsrepertoire des Waveboardfahrens hinzufügen.

## **Inhalt**

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.2	Begründungszusammenhänge .....	2
2.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen .....	2
2.2.2	Curriculare Legitimation .....	4
3	Unterrichtsstunde .....	6
3.1	Ziele.....	6
3.2	Begründungszusammenhänge .....	6
3.2.1	Lernausgangslage .....	6
3.2.2	Didaktische Begründung des Schwerpunkts .....	7
3.2.3	Begründung des methodischen Vorgehens .....	7
3.3	Verlaufsplan.....	9
4	Literatur.....	10
5	Anhang .....	10

## 2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

### 2.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema:

- a) Surfen, aber sicher! - Induktives Erproben der neuen Fortbewegungsart „Waveboarden“ unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte wie Schutzausrüstung und Regelabprache
- b) Wie Surfen, nur anders! - Erarbeitung der verschiedenen Fahrbewegungen auf dem Waveboard unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen an Stationen im Buddy-System**
- c) Meinen ersten Trick Surfen! - Kooperative medienunterstützte Erarbeitung eines ersten Waveboardtricks
- d) Surfen im Parcours! - Selbstständige Entwicklung eines Parcours, der die erlernten Fahrtechniken überprüft

### 2.2 Begründungszusammenhänge

#### 2.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Die Schülerinnen und Schüler (im Weiteren SuS) (18m/15w) zeigten zu Beginn des neuen Schuljahres große Motivation zum Sporttreiben. Allgemein herrscht in der Klasse ein sehr harmonisches Verhältnis und kooperatives Miteinander.</p> <p>Die Lehramtsanwärterin (im Weiteren LAA) hat die Klasse im letzten Jahr im Rahmen des bedarfsdeckenden Unterrichts unterrichtet.</p> <p>Durch die Pandemie hat das letzte Halbjahr zur Hälfte nur Online stattgefunden. In der Sporthalle müssen weiterhin Masken getragen werden und es gelten Hygieneregeln, die den Sportunterricht in seiner Vielfalt einschränken.</p>	<p>Die Einführung des Buddy-Systems sollte deshalb kein Problem darstellen und von der Klasse schnell übernommen werden.</p> <p>Auf ein gemeinsames Regel- und Ritualrepertoire kann zurückgegriffen werden. Es besteht eine gewisse Vertrauensbasis, welche in Bezug auf den aktuellen Unterrichtsgegenstand förderlich sein kann.</p> <p>Dies führt zu einem neuen kreativen Umgang mit der Situation, wobei sich hier das Waveboardfahren anbietet, da es im Freien an der frischen Luft stattfinden muss und ohne Maske durchgeführt werden kann.</p>
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	<p>Die meisten SuS zeigen eine gute Sportlichkeit und hohen Bewegungsdrang, viele SuS treiben auch in ihrer Freizeit Sport (Volleyball, Hockey uvm.). Die SuS sind in der Regel im Schulsport sehr motiviert.</p> <p>Eine S(w) ist nach den Ferien neu in die Klasse gekommen.</p>	<p>Die sehr positive und lernmotivierte Atmosphäre wirkt sich förderlich auf den Unterricht aus. Die Motivation der SuS sollte durch kurze Wartezeiten und viel Bewegung sowie durch Reflexionsanlässe in der Bewegung verstärkt werden, um diese für bewusstes und reflektiertes Bewegen zu nutzen.</p>

	<p>Ein S(m) ist längerfristig verletzt und darf nur passiv am Sportunterricht teilnehmen.</p> <p>2 SuS haben bis jetzt ebenfalls nur als Helfer ohne Waveboard teilnehmen können. Es ist noch nicht klar, ob sie an der heutigen Stunde aktiv teilnehmen können.</p> <p>5 SuS waren in der Einführungsstunde krank und nicht anwesend.</p> <p>Der Gegenstand „Waveboarden“, wirkt sich allgemein sehr positiv auf die Motivation der SuS aus.</p>	<p>Die S(w) wurde bis jetzt freundlich in der Klasse aufgenommen und im Sportunterricht von den anderen akzeptiert und integriert.</p> <p>Um diesen S(m) so oft wie möglich ins aktive Unterrichtsgeschehen mit einzubinden, wird er im Buddy-System mithelfen.</p> <p>S.o</p> <p>Durch die Wiederholung am Anfang und dem Buddy-System, sollte der Anschluss der SuS sichergestellt sein</p> <p>Schnelle Fortschritte beim Bewegungslernen sowie herausfordernde neue Aufgaben für die „Köner“ sollen diese Motivation aufrechterhalten.</p>
<b>Vorkenntnisse/Vorerfahrungen</b>	Die SuS haben keine schulischen Erfahrungen im Bereich Waveboard fahren. Lediglich 5 SuS haben Vorerfahrungen mit dem Waveboard fahren.	Die Vorerfahrungen der SuS im Umgang mit dem „Waveboarden“ können die anderen SuS positiv beeinflussen. Gleichzeitig stellen sie einen hohen Anspruch an den Unterricht selbst ebenfalls neues zu lernen.
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	Rituale: Versammeln im Kreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Pfiff und nonverbale Signale als Aufmerksamkeitslenkung.	Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann.
<b>Äußere Bedingungen</b>	<p>Der Unterricht findet auf dem Schulhof statt.</p> <p>Es sind 14 Waveboards in der Schule vorhanden.</p> <p>Waveboarden dürfen nur SuS mit voller Schutzausrüstung.</p>	<p>Äußere Bedingungen wie Wetter, andere SuS können den Unterricht stören. Klare Regeln und eine gute räumliche Organisation sollen den Unterricht strukturieren.</p> <p>Durch die Organisation im Buddy-System kann die Anzahl der vorhandenen Waveboards optimal genutzt werden. Außerdem haben einige SuS eigene Waveboards, welche zusätzlich mitgebracht werden. Dies kann dazu führen, dass SuS, die ihre Schutzausrüstung vergessen, nur als Helferbuddy am Sportunterricht teilnehmen dürfen.</p>

## 2.2.2 Curriculare Legitimation

### Sek I

#### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wahrnehmung und Körpererfahrung</b></li> <li>• <b>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</b></li> <li>• Struktur und Funktion von Bewegung</li> <li>• Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> </ul>
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
c) Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungssteuerung</li> <li>• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen</li> </ul>

#### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
8) <b>Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/ Bootssport /Wintersport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rollen und Fahren auf Rollgeräten</b> oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee</li> </ul>
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>

<sup>1</sup> Vgl. MSW NRW 2019, S. 28 Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP Gymnasium (aufsteigend ab 2019/20) aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

<sup>2</sup> Vgl. MSW NRW 2019, S. 19

### Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Sekundarstufe I<sup>3</sup>

<b>Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport</b>
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen,</b></li></ul>
<b>Sachkompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben,</b></li><li>• für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</li></ul>
<b>Methodenkompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.</b></li></ul>
<b>Urteilskompetenz</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten.</li></ul>

<sup>3</sup> Vgl. MSW NRW 2019, S. 28f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

## **3 Unterrichtsstunde**

### **3.1 Ziele**

#### **Kernanliegen**

Die Schüler\*innen wenden die Technik der wellenförmigen Fortbewegung des Waveboardfahrens an und variieren diese, um sich mit dem Waveboard sicher fortbewegen zu können, indem sie in einem Stationsbetrieb unterschiedliche Bewegungsaufgaben kooperativ auf dem Waveboard erproben, reflektieren und zu ihrem individuellen Bewegungsrepertoire des Waveboardfahrens hinzufügen.

#### **Teillernziele**

Die Schüler\*innen

- reflektieren ihre Bewegungserfahrungen, indem sie durch gegenseitige Beobachtung im Buddy-System Tipps zur Bewegungsverbesserung geben.
- reflektieren ihren eigenen Lernzuwachs, indem sie ihren Lernerfolg dokumentieren.
- erweitern ihr Bewegungsrepertoire des Waveboardfahrens.

### **3.2 Begründungszusammenhänge**

#### **3.2.1 Lernausgangslage**

In der gezeigten Unterrichtsstunde soll die Auseinandersetzung mit der Erweiterung motorischer Fähigkeiten beim Waveboardfahren im Mittelpunkt stehen. In der vorangegangenen Unterrichtseinheit wurden zunächst die theoretischen und praktischen Grundlagen des Boardsports erworben, indem sich die SuS induktiv mit dem neuen Gerät Waveboard auseinandersetzten, sprachliche Besonderheiten der „Skatersprache“ anwandten und aus ihren Erfahrungen mögliche Gefahren erkannten. Es erfolgte der Transfer aus daraus resultierenden Regeln für den Sportunterricht auf dem Schulhof. Neue Bewegungsformen wurden im Rahmen der Regeln exploriert. Auf Grundlage der gemachten Bewegungserfahrungen erkannten die SuS ihre Fußstellung und konnten diese mit den richtigen Fachbegriffen (regular/goofy) benennen. Nach den ersten Bewegungserfahrungen reflektierten die SuS ihr aktuelles Fahrkönnen und ordneten sich dementsprechend in Vierergruppen zu.

### **3.2.2 Didaktische Begründung des Schwerpunkts**

Das im Rahmen der Unterrichtsstunde zu erreichende Kernanliegen basiert auf den Kompetenzerwartungen aus dem Kernlehrplan Sport für die Sekundarstufe I in NRW G9.

Der Schwerpunkt der Stunde liegt dabei auf der Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoire des Waveboardfahrens durch angeleitete Bewegungsaufgaben an Stationen, gegenseitiges Feedback und Hilfestellung im Buddy-System.

Ziel dieser Stunde und des gesamten Unterrichtsvorhabens ist eine Vertiefung der Bewegungswahrnehmung beim Erlernen eines neuen Fortbewegungsmittels. Um den Erfolg der SuS zu visualisieren, dient die Reflexionsscheibe (siehe AB im Anhang) welche nach jeder Stunde ausgefüllt und gemeinsam besprochen wird. Um das Endergebnis nicht nur schriftlich, sondern auch praktisch zeigen zu können, sollen die SuS in der letzten Stunde einen Parcours entwickeln, in welchem sie, alle gelernten Fahrtechniken präsentieren können.

### **3.2.3 Begründung des methodischen Vorgehens**

Die Einführung des Buddy-Systems soll von der ersten Stunde an das kooperative Lernen im Team fördern. Auch die coronabedingten Umstände werden hierbei berücksichtigt, sodass es keine ständig wechselnden Paare gibt. Aufgrund der Organisation bietet es sich an, dass sich die Buddy-Systeme zu viert das Material für die Stationen teilen.

Auf eine Erwärmung wird in dieser Stunde verzichtet, da das Waveboardfahren keine starke körperliche Anstrengung erfordert und das Verletzungsrisiko auf Grund mangelnder Erwärmung sehr gering erscheint. Des Weiteren soll die Bewegungszeit der SuS auf den Waveboards erhöht werden.

Die Einstimmung auf die Stunde erfolgt durch eine kurze Wiederholung und Klärung der Begrifflichkeiten aus der letzten Stunde, da die „Skatersprache“ für viele SuS neu ist und die Wörter erst noch gelernt werden müssen. In Vorbereitung auf das selbstständige Lernen an den Stationen wird eine Station exemplarisch vorgestellt.

In der Erarbeitungsphase sollen die SuS selbstständig und kooperativ an den Stationen arbeiten, um aufbauend auf ihrem individuellen Leistungsstand ihr Bewegungsvermögen zu erweitern. Um das individuelle Lernen zu ermöglichen, wird keine Vorgabe gemacht, wie viele



Stationen in einer bestimmten Zeit gemeistert werden müssen. Die SuS sollen selbstständig ihre Arbeitszeit für die Stationen wählen. Die Stationen sind mehrfach vom Anforderungslevel differenziert. Zum einen steigt das Anforderungslevel mit jeder Station, zum anderen können die SuS aber auch an der Station selbst ihr Anforderungslevel erhöhen, indem sie die gleiche Aufgabe meistern, wenn sie ihre Fußstellung wechseln (Switch fahren).

Die Reflexion soll dem Bewusstmachen des eigenen Lernzuwachses dienen, aber auch den Lernweg dahin beleuchten, um daraus Schlüsse ziehen zu können, was ihnen dabei hilft, die Bewegung zu lernen.

### 3.3 Verlaufsplan

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b>			
L. begrüßt SuS und stellt das Thema der Stunde vor, überprüft die Schutzkleidung, erinnert an die Regeln.	Wiederholung der Regeln (Sicherheitsaspekt) und der Fachbegriffe der letzten Stunde.	SuS nennen die abgesprochenen Regeln. SuS knüpfen an Gelerntes der letzten Stunde an.	Stehkreis
<b>Einstimmung</b>			
L. leitet Arbeitsphase und Aufgabenstellung an, indem an einem exemplarischen Beispiel gezeigt wird, wie an den Stationen gearbeitet werden soll.	Jedes Buddy-Paar hat einen Hefter mit der Selbstreflexion der letzten Stunde, den Stationskarten und einer Selbstreflexion für die heutige Stunde.	SuS verstehen die Aufgabenstellung, reflektieren ihr Können aus der letzten Stunde und wählen ihre persönlichen Ziele für die Stunde.	Stehkreis
<b>Erarbeitung</b>			
L. ist Lernbegleiter beobachtet und unterstützt, wenn Hilfe nötig ist.	Station 1: Geradeaus fahren Station 2: Alleine aufsteigen Station 3: Bremsen Station 4: Kurven fahren Station 5: Variationen Station 6: Dein Style	SuS arbeiten eigenverantwortlich unter Beachtung der abgesprochenen Regeln an den Stationen. Zwei Buddy-Paare bilden eine Vierergruppe, die sich das Material teilt.	Stationsarbeit in GA
<b>Reflexion</b>			
L. erklärt die Aufgabe der Reflexion.	Dokumentationsbogen	SuS reflektieren ihren eigenen Lernerfolg und dokumentieren diesen.	PA
<b>Sicherung</b>			
L. sammelt die Ergebnisse aus der Reflexion und würdigt diese, gibt Impulse, Ausblick auf die nächste Stunde.	Impulse: Vergleicht eure Zielscheibe mit der von gestern. Beschreibt was euch geholfen hat die Bewegung zu lernen.	SuS stellen Bezug zur letzten Stunde her, ziehen Schlüsse über ihren Lernerfolg.	Stehkreis

---

## **4 Literatur**

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2019). Kernlehrplan für die Sekundarstufe I- Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport.

Waveboard fahren – Methodische Anwendung. Schritt für Schritt Waveboard fahren lernen. Aufgerufen am 29.08.2021 unter <http://www.streetsurfing-online.de/faq/waveboard-methodische-anwendung.html>

## **5 Anhang**

### **Mögliches Tafelbild**

### **Materialien**

Waveboards, Helme, Schoner, Buddymappen, Stationskarten, Hütchen, Stangen, Seil, Plakate

### **Arbeitsblatt**

# Waveboard - Regeln

## 1. Mein Schutz:

Bevor ich auf das Waveboard steige, ziehe ich meine komplette Schutzausrüstung (Handgelenks-, Ellenbogen-, Knieschoner und Helm) an.

## 2. Vorausschauendes Fahren:

Ich nehme Rücksicht auf alle und verursache keine Crashes.

## 3. Sicheres Fahren:

Ich fahre nur so schnell, wie ich es mir zutraue. Ich steige kontrolliert ab.

## 4. Das Waveboard:

Ich behandle das Waveboard gut, sodass es nach meiner Benutzung genauso aussieht, wie vorher.

## 5. Parken:

Wenn ich nicht auf dem Waveboard bin, dann bringe ich das Waveboard in die „Parkposition“ am Rand, damit niemand über das Waveboard stolpert.

# Station 1

## Geradeaus fahren

In der letzten Stunde hast du gelernt, welches Bein vorne stehen soll.  
Wenn dein rechtes Bein vorne steht, dann heißt das Goofie.  
Wenn dein linkes Bein vorne steht, dann heißt das Regular.

### Wie fahre ich geradeaus?

1. Stelle dich auf das Brett und nimm etwas Schwung (mit Buddy-Hilfe).
2. Gehe leicht in die Knie.
3. Der Oberkörper bleibt gerade und aufrecht!
4. Nun machst du Drehbewegungen mit der Schulter nach vorne und hinten.
5. Der hintere Fuß wippt dabei synchron auf Fersen und Zehen mit.
6. Die Hüfte bleibt stabil.

### Aufgabe Fahrer:

Fahre mit dem Waveboard geradeaus von einem Hütchen zum anderen. Dein Buddy kann dir helfen.

### Aufgabe Buddy:

Beobachte, ob sich der/die Fahrer\*in an die oben genannten Punkte hält.  
Gib ihm/ihr dazu ein Feedback.

### Aufgabe zu leicht?

Probiere Switch zu fahren. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

### Material:



## Station 2

# Alleine aufsteigen

**Wie steige ich alleine auf?**

1. Lege das Waveboard vor Dir auf den Boden.
2. Stelle dann den vorderen Fuß gerade und mittig auf das Deck.
3. Durch Druck auf die Zehen richtest du das Board auf.
4. Nun stößt Du Dich mit dem hinteren Bein kräftig nach vorne ab.
5. Danach setzt Du den hinteren Fuß auf das hintere Deck.
6. Gleite ein wenig und versuche im Gleichgewicht zu bleiben.

**Aufgabe Fahrer\*in:**

Steige wie oben beschrieben auf das Waveboard auf und stoße dich kräftig ab. Wie weit schaffst du es zu gleiten, ohne dich zu bewegen?

**Aufgabe Buddy:**

Beobachte, ob sich der/die Fahrer\*in an die oben genannten Punkte hält. Gib ihm/ihr dazu ein Feedback. Miss wie weit das Waveboard ohne Fahrbewegung rollen kann.

**Aufgabe zu leicht?**

Probiere Switch aufzusteigen. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

## Station 3

### Bremsen

Damit keine Unfälle geschehen, musst du sicher und kontrolliert bremsen und absteigen können.

#### Wie bremsen ich?

1. Drücke mit beiden Füßen gleichzeitig die Zehen nach vorne.
2. Jetzt klappt das Waveboard nach vorne ab und du kannst nach vorne weglaufen.
3. Bei schneller Fahrt stellst du das Board zuerst quer und verfahrst dann genauso wie bei Punkt 1 und 2.

#### Aufgabe Fahrer:

Fahre mit dem Waveboard geradeaus. Versuche in der markierten Zone zu bremsen und kontrolliert abzusteigen. Dein Buddy kann dir helfen.

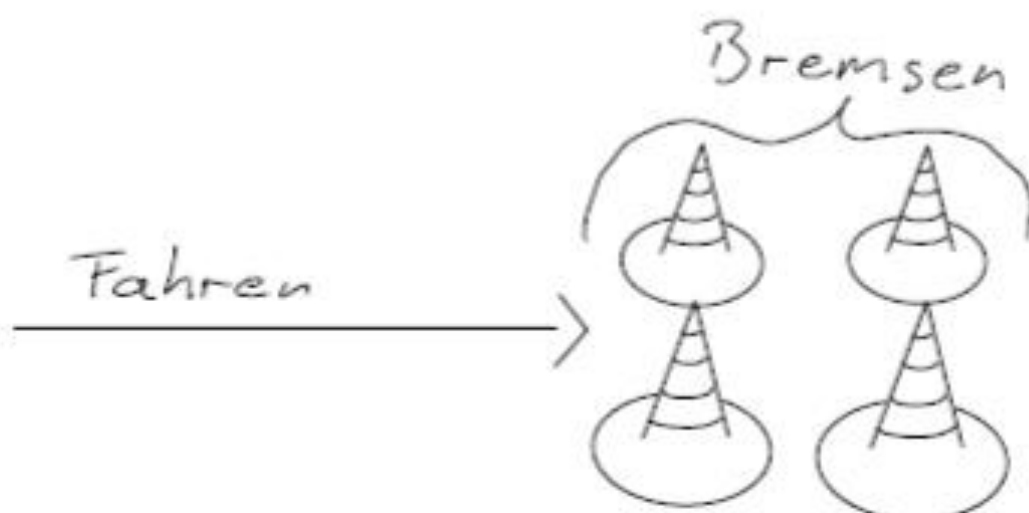
#### Aufgabe Buddy:

Beobachte, ob sich der/die Fahrer\*in an die oben genannten Punkte hält. Gib ihm/ihr dazu ein Feedback.

#### Aufgabe zu leicht?

Probiere Switch zu fahren. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

#### Material:



## Station 4 Kurven fahren

Um anderen ausweichen zu können und deine Richtung zu ändern, musst du Kurven fahren.

### Wie fahre ich eine Kurve?

1. Kurven steuerst du mit dem vorderen Fuß.
2. Durch Druck auf die Zehen machst du eine Frontside-Kurve - also eine Kurve in Richtung deiner vorderen (Bauch) Seite.
3. Durch Druck auf die Ferse machst du eine Backside-Kurve - also eine Kurve in Richtung deiner hinteren (Rücken) Seite.

### Aufgabe Fahrer:

Probiere beide Kurven (Backside und Frontside) aus. Gibt es eine Kurve, die dir besser liegt? Erkläre, woran das liegen kann.

Fahre im Slalom um die Hütchen.

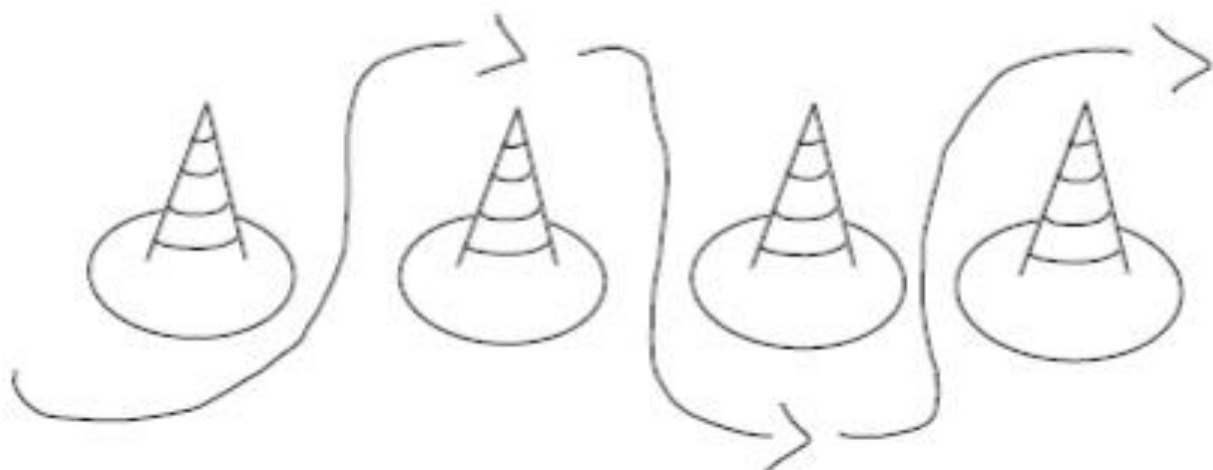
### Aufgabe Buddy:

Beobachte, ob sich der/die Fahrer\*in an die oben genannten Punkte hält. Gib ihm/ihr dazu ein Feedback.

### Aufgabe zu leicht?

Probiere Switch zu fahren. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

### Material:





## Station 5 Variationen

Jetzt kannst du schon die wesentlichen Grundlagen im Waveboardfahren.  
Versuchen wir Variationen!

### Aufgabe Fahrer:

**Limbo:** Fahre unter dem Seil zwischen den beiden Stangen hindurch, indem du dich während der Fahrt ganz klein machst.

**Hüpfen:** Fahre geradeaus und versuche für kurze Zeit zu hüpfen und wieder auf dem Board zu landen.

**Sprungstart:** Lege das Board vor dich hin, so als ob du ganz normal aufsteigen willst. Laufe schräg an und hüpf mit beiden Füßen gleichzeitig auf das Board.

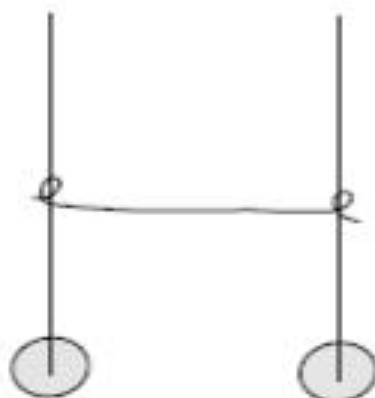
### Aufgabe Buddy:

Beobachte, ob sich der/die Fahrer\*in an die oben genannten Punkte hält.  
Gib ihm/ihr dazu ein Feedback.

### Aufgabe zu leicht?

Probiere Switch zu fahren. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

### Material:



## Station 6

### Dein Style

Man kann das Waveboard auf ganz verschiedene Art und Weisen fahren. Z.B. kannst du es nur durch die Oberkörperbewegung mit fester Hüfte oder mit Bewegung des hinteren Beines oder des vorderen Beines beschleunigen.

#### **Aufgabe Fahrer:**

Überlege dir mit deinem Buddy verschiedene Bewegungen, mit denen du dein Waveboard beschleunigen kannst. Probiere diese aus. Vergleiche die Bewegungen. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

#### **Aufgabe Buddy:**

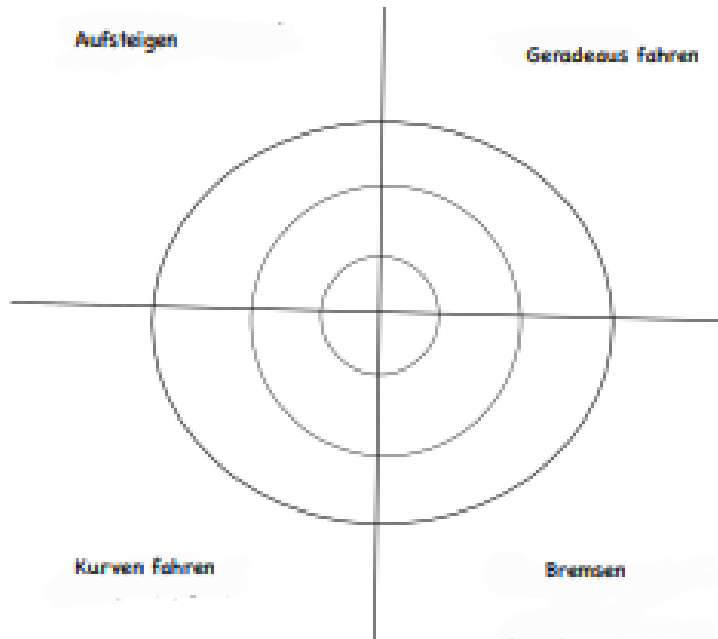
Beobachte den/die Fahrer\*in. Vergleiche die Bewegungen. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es? Gib ihm/ihr dazu ein Feedback.

#### **Aufgabe zu leicht?**

Probiere Switch zu fahren. Das heißt, dein anderes Bein steht jetzt vorne.

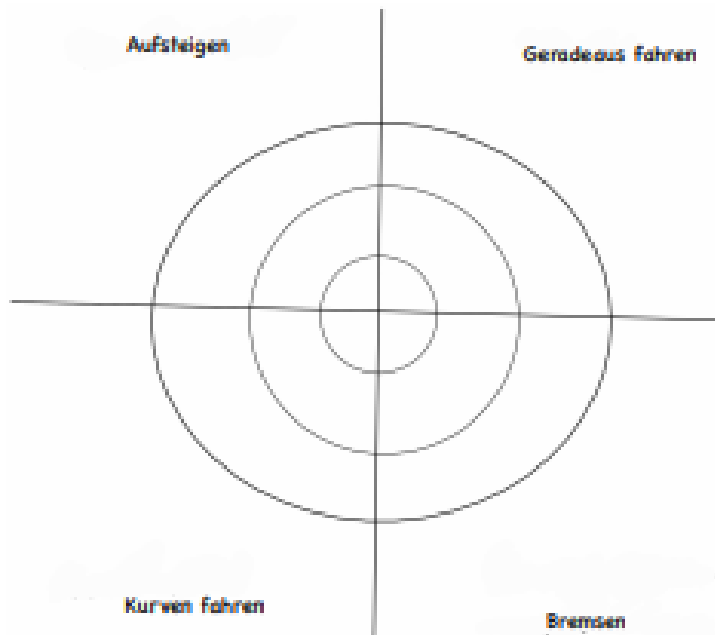
Tag 2

Name: \_\_\_\_\_



Beschreibe, was du noch mit dem Waveboard kannst:

Name: \_\_\_\_\_



Beschreibe, was du noch mit dem Waveboard kannst: