


Folge	Thema	Akteure	
5	Skateboard	Karla Borger Nationalspielerin Beachvolleyball Deutsche Meisterin 2019 Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt- Tailfingen	

Benötigte Materialien: Handtuch, 2 Paar Socken

Aufbau: Handtuch längs in der Mitte falten (= Skateboard), auf den Boden legen

Aufwärmung:



- 10 Runden um das Handtuch laufen, Blick immer nach vorne, Richtungswechsel nach 5 Runden
- 6 x seitlicher Schrittsprung über das Handtuch
- 6 x frontal beidbeinig über das Handtuch springen + halbe Drehung + zurück
- 4 x vor- und zurückspringen (ohne Drehung)
- Stand längs hinter dem Handtuch
⇒ mit den Händen rechts vom Handtuch nach vorne „laufen“ (in den Liegestütz), Handtuch mit den Händen übersteigen, auf der linken Seite zurück „laufen“ (2 x)
⇒ Richtungswechsel (2 x)



Hauptteil: **Skateboard** (Rollen & Gleiten)

- Anschieben** Stand längs neben dem Handtuch, 1 Bein auf dem Handtuch
⇒ „Anschieben des Skateboards“ mit dem Bein, das nicht auf dem Handtuch steht
⇒ Beinwechsel (anderes Bein auf das Handtuch, „Anschieben“ auf der anderen Seite)

2. *Fahren*

- Seitlicher Stand mit beiden Beinen auf dem Handtuch, Blick nach vorne (= Skateboard fahren)
- ⇒ tief in die Hocke gehen, dabei wippen
 - ⇒ mit dem Oberkörper nach vorne, nach hinten und zur Seite neigen (= Kurvenlage)
 - ⇒ kleiner Sprung (= über den Bordstein)
 - ⇒ nach unten ducken (= Ast)



3. *Kunststücke*

- Seitlicher Stand neben dem Handtuch (wie beim Anschieben)
- ⇒ Standwaage (auf dem Handtuch, Arme zur Seite strecken) + Beinwechsel (je 2 x)
 - ⇒ einbeinige Kniebeuge (anderes Bein und Arme dabei nach vorne strecken) + Beinwechsel (je 2 x)

Beidbeiniger Stand quer auf dem Handtuch + 1 Sockenpaar in der Hand, leicht in die Hocke gehen
⇒ beidbeiniger Sprung mit 180° Drehung + wieder zurück mit Landung auf dem Handtuch!
(je 3 x)

Seitlicher Stand neben dem Handtuch (wie beim Anschieben)

⇒ seitlich über das Handtuch springen, Handtuch mit dem „oberen“ Bein kurz antippen, dabei das Sockenpaar von der einen in die andere Hand werfen

Einbeiniger Stand auf dem Handtuch

⇒ Sockenpaar seitlich auf den Boden ablegen, kurz aufrichten, dann Sockenpaar wieder aufheben

⇒ Seitenwechsel + Beinwechsel (jedes Bein 3 x)

Seitlicher Stand links neben dem Handtuch (wie beim Anschieben), Gewicht auf das linke Bein, Sockenpaar in der linken Hand

⇒ rechtes Bein anheben, Sockenpaar unter dem rechten Bein durchwerfen + fangen

⇒ Bein- und Handwechsel (maximale Wiederholungszahl)



Seitlicher Stand mit beiden Beinen auf dem Handtuch + in jeder Hand ein Sockenpaar

⇒ Socken jonglieren: ein Paar hoch werfen + mit anderer Hand fangen, das andere Paar währenddessen von einer Hand in die andere übergeben

⇒ Richtungswechsel

Weitere Idee:

Sitzend fahren

Auf das Handtuch sitzen, mit beiden Händen anschieben (Hände ein paarmal vom Boden wedrücken).

Oberkörper nach hinten lehnen, evtl. die Beine vom Boden abheben und sitzend fahren, dabei auch nach hinten schauen...

Abschluss:

Fantasiereise „Auf dem Skateboard nach Hause fahren“

Die geübten Elemente: Anschieben, Fahren und Springen werden integriert.



Challenge Rollen & Gleiten:

Wie oft und wie schnell schaffe ich es, das Sockenpaar im Wechsel unter dem Bein durchzuwerfen und wieder zu fangen?

