



Von Anja Lange

Rollen – Gleiten – Fahren

Das Bewegungsfeld Rollen, Gleiten und Fahren hat sehr viele Gesichter. Es umfasst die Fortbewegung auf Rollen, z. B. mit Inlineskates, Rollbrettern oder Skateboards, das Fahren mit Fahrrädern, Einrädern oder Rollern aller Art sowie das Gleiten auf Skiern, Teppichfliesen, Schlittschuhen, Boards oder mit Booten. Auch Mattenrutschen auf einer Weichbodenmatte oder das Rollen mit einer Bank, unter der Gymnastikstäbe liegen, ermöglichen wenig aufwändige Roll-, Gleit- oder Fahrerlebnisse. Warum sowohl dieses gesamte Bewegungsfeld als auch Inlineskating, ein Trend vor allem der 1990er-Jahre, heute viele Möglichkeiten bieten, den Sportunterricht attraktiv und abwechslungsreich zu gestalten, zeigt der folgende Beitrag.

Rollen, Gleiten und Fahren ermöglicht vielfältige Naturerlebnisse und zwingt die Fahrer und Fahrerinnen, sich an verschiedene Streckenneigungen und Untergrundbeschaffenheiten anzupassen und sich gegebenenfalls mit Wind und wechselnder Witterung auseinanderzusetzen. Somit werden hohe Anforderungen an

die Anpassungs- und Umschaltfähigkeit gestellt. Räume werden „erfahren“ und in neuer, ungewohnter Weise wahrgenommen.

Die Fortbewegung auf Rollen und Rädern und das Gleiten schulen in starkem Maße die Gleichgewichtsfähigkeit. Alle Bewegungen erfordern das Halten der Balance, um nicht zu stürzen, jede Veränderung des Körperschwerpunktes wirkt sich direkt und spürbar auf das Fahrverhalten aus. Die eigene Körperposition muss immer wieder neu an sich ständig wechselnde Gegebenheiten angepasst werden.



Rollen, Gleiten und Fahren bedeuten auch Wagnis. Der Fahrende kann seine Geschwindigkeit selber beeinflussen, indem er beschleunigt, bremst, einen bestimmten Weg, ein Gelände oder eine Fahrspur aussucht. Man erkundet immer wieder seine Grenzen und Möglichkeiten im Umgang mit dem Material und den äußeren Bedingungen und reizt sie weiter aus. Jeder wählt seinen individuellen Schwierigkeitsgrad selbstständig aus und entscheidet, wie viel kalkuliertes Risiko er zulässt (Abb. 1).

Lernen im Bewegungsfeld Rollen, Gleiten, Fahren erfolgt durch die Beobachtung und den Austausch mit anderen sowie durch Ausprobieren. Lösungen werden eigenständig gefunden und umgesetzt. Mit dem neu gewonnen Können werden anschließend neue Aufgaben in Angriff genommen. Es findet ein erprobendes spielerisches Lernen statt.

Bevor man auf Rollen oder Rädern anfängt zu spielen, sollten in jedem Fall zunächst grundlegende Techniken wie Beschleunigen, Bremsen und Lenken oder Steuern gelernt und beherrscht werden. Spieler und Spielerinnen müssen sowohl ihre Geschwindigkeit regulieren und kontrollieren als auch die Fahrtrichtung steuern können. Dieses ist eine zwingend notwendige Voraussetzung für ein sicheres und verantwortungsbewusstes Fortbewegen unter veränderten Gegebenheiten. Weil man bei Spielen nie alleine ist, muss zusätzlich gelernt werden, die eigene Geschwindigkeit und die der Partner und Partnerinnen einzuschätzen, will man Zusammenstöße vermeiden.

Häufig sind Lehrkräfte unsicher, ob es erlaubt ist, mit Inlinern oder Skateboards in Sport- oder Turnhallen zu fahren. Vor allem aus Angst vor schwarzen Streifen und aufgrund des schlechten Images von Skatern sind Hallenwarte in den meisten Fällen strikt dagegen. Klebt man allerdings die Stopper mit Tape ab oder montiert sie ganz ab und säubert die Rollen, spricht nichts mehr dagegen, Inliner in der Sporthalle zu nutzen. Rollen hinterlassen zwar bei dynamischem Einsatz sichtbare Spuren, doch das ist bei Sportschuhen oft nicht anders. Diese Streifen verschwinden bei einer normalen Feuchtreinigung wieder. Auf einem glatten, ebenen, flächenelastischen Hallenboden wird intensiv Skaterhockey gespielt und es werden sogar mobile Rampen genutzt, ohne dass Beschädigungen festgestellt sind. Parkettboden jedoch ist weniger geeignet und bei einem punktelastischen Hallenboden ist der Rollwiderstand zu hoch.

Asphaltierte Schulhöfe oder abgesperrte Parkplätze sind auch gut geeignet, ebenso wie Skaterhallen, Skaterplätze, geteerte Wege an Flüssen oder Seen sowie Wanderwege.

Für 20 Spieler bzw. Spielerinnen braucht man eine Fläche von ungefähr 800 m². Eventuell ist es sinnvoll, einen Besen mitzubringen, um kleine Steine oder Stöcke zu entfernen. Bei allen Spielformen und Spielen sollten ein Helm und gutschitzende Schoner oder Protektoren Pflicht sein.

Basics

Auf einer vorgegebenen Strecke

- so wenige Abdrücke wie möglich machen,
- mit O- (Abb. 2) oder X-Beinen fahren,
- während der Fahrt Hoch- und Tiefbewegungen machen,
- in der Hocke fahren.



Slalom fahren auf beiden Inlinern: Slalomfahren schult vor allem das Rhythmusgefühl sowie einen Kanten- und Rhythmuswechsel. Der Steuerimpuls kommt von der Belastung und einer gleichzeitigen Drehung bogeneinwärts des bogenäußeren Skate. Bei jedem Bogen wird kurz umgekantet. Der Oberkörper bleibt so ruhig wie möglich und die Skates werden eng geführt.

Variationen: Auf einem Skate, nach und nach kleiner werden bis zur Hockposition, synchron mit einem Partner fahren, kurze und weite Schwünge im Wechsel fahren.

Hütchenslalom: Die Hütchen stehen 1–2 Meter auseinander in einer Linie oder seitlich versetzt. Es kann wie folgt gefahren werden: vorwärts, rückwärts, einbeinig, mit Kreuzen der Beine über dem Hütchen vorwärts und rückwärts (Abb. 3), Öffnen der Beine bei den Hütchen im Zopfmuster vorwärts und rückwärts, im Toe-Heel-Glide vorwärts und rückwärts.



Einbeinig fahren im Wechsel auf dem rechten und linken Bein, einbeinig Slalom fahren, einbeinig auf einer Linie fahren.

Sanduhr fahren vorwärts: Aus der V-Position gleiten die Beine auf den Außenkanten hüftbreit auseinander und werden anschließend auf den Innenkanten wieder zusammengezogen. Wenn sich die Inliner fast berühren, beginnt die Bewegung von vorn.

Rollen – Gleiten – Fahren |

Variation rückwärts: Man drückt beide Innenkanten der Skates zuerst nach außen und schließt den Bogen mit einem Zug nach innen. Die Technik kann durch eine deutliche Vertikalbewegung unterstützt werden: Tiefgehen mit Druck nach außen, Hochgehen mit Zug nach innen.

Duck-Walk oder Duffy: Nur auf den vorderen Rollen (Toe-Toe-Glide) fahren.

Duck-Walk 2: Nur auf den hinteren Rollen fahren (Heel-Heel-Glide). Dieses ist nur ohne Stopper möglich.

Links auf der vorderen Rolle und rechts auf der hinteren Rolle fahren und umgekehrt (Toe-Heel-Glide).

Bremsvarianten

T-Stopp: Den hinteren Skate quer zur Fahrtrichtung aufsetzen und schleifen lassen, das Gewicht bleibt zunächst auf dem Standbein und wird dann langsam auf die Innenkante des schleifenden Skates verlagert.

Heel-Stopp oder Bremsen mit dem Stopper: Der Fuß mit dem Stopper wird nach vorne geschoben und die Fußspitzen angehoben, sodass nur der Stopper und die hinterste Rolle den Boden berühren. Das hintere Bein wird leicht angewinkelt und der Stopper belastet. Unterstützt wird die Bremswirkung, wenn man den Oberkörper mit beiden Händen auf dem Knie des Bremsbeins abstützt.

Schneepflug oder V-Break: In langsamer Fahrt fahren die Skates etwas gegrätscht und werden auf die Innenkanten gestellt. Anschließend werden beide Skates in einem langsamen Bogen zusammengeführt mit deutlichem Druck auf die hinteren Rollen.

Turn-Stopp: Stoppen durch Drehen

Spin-Stopp oder Halbmondbremse: Den linken Skate nach vorne schieben und anheben, sodass er nur noch auf der hinteren Rolle fährt. Anschließend mit dem rechten Skate einen Bogen um die hintere Rolle fahren.

Bogenfahren: Der kurveninnere Fuß ist etwa eine halbe Schuhlänge vor dem anderen, die Knie sind leicht gebeugt und das Gewicht befindet sich etwas mehr auf dem kurvenäußeren Skate.

Bogentreten: Das Gewicht auf das innere Bein verlagern und das kurvenäußere Bein neben das innere setzen und davon abstoßen, dabei das innere Bein anheben und versetzt nach vorne wieder aufsetzen.

Canadierbogen: Man legt sich in den Bogen, führt den kurveninneren Skate nach vorne und kantet beide Skates extrem auf. Der Oberkörper dreht sich entgegen der Bogenrichtung. Um den notwendigen Druck auf die Rollen ausüben zu können, werden die Kniegelenke stark gebeugt.

Übersetzen vorwärts: Das äußere übersteigt das innere Bein.

Rückwärtsfahren: Das Rückwärtsfahren (Abb. 4) wird dadurch schwierig, dass man nicht gut in die Bewegungsrichtung schauen kann. Vorwärts-Fahrtechniken müssen sozusagen seitenverkehrt ausgeführt werden. Eine wichtige Voraussetzung für das Rückwärtsfahren ist der sichere Wechsel von der Vorwärts- in die Rückwärtsfahrt und wieder zurück.



Turn: Drehen von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt durch Umschleifen oder Umspringen.

- Beim Umschleifen wird die Drehung ausgelöst, indem die schräg auswärts abgewinkelte vordere Rolle eines Skates kurz gegen den Boden schleifen gelassen wird. Der andere Skate reagiert und fährt eine Kurve. Wenn die Drehung fast abgeschlossen ist, wird der schleifende Skate beigestellt und man fährt rückwärts.
- Das Umspringen ist ein 180°-Drehsprung. Man kann von vorwärts auf rückwärts oder umgekehrt springen. Eine Vorausdrehung des Kopfes in die Drehrichtung und ein unterstützender Armschwung erleichtern die Drehung. Wichtig ist eine weiche Landung mit Beugung im Knie-, Sprung- und Hüftgelenk.

Hindernisse

Im Fahren niedrige Hindernisse übersteigen, dabei bewusster Wechsel von rechts und links,

- einbeinig über niedrige Hindernisse springen,
- Überspringen von niedrigen Hindernissen mit halber Drehung, rückwärts weiterfahren
- Weitsprung oder Hochsprung über am Boden liegende Seilchen, Teppichfliesen, ein gespanntes Baustellenband, Stäbe oder Matten.

Bälle

Während der Fahrt

- sich selbst einen Ball hochwerfen und wieder auffangen, vorwärts und rückwärts,
- Basketball dribbeln mit rechts und links, vorwärts und rückwärts, in der Hocke dribbeln, einen Slalom dribbeln, während des Dribbelns von der Vorwärtsfahrt in die Rückwärtsfahrt drehen,
- einen Ball wegrollen, hinterherfahren und vom Boden wieder aufnehmen.

Zwei oder mehr Skater

Schattenfahren: Der Hintermann imitiert alle Fahrformen, die sein Partner vormacht.

Spiegelfahren: Partner A fährt rückwärts, Partner B folgt ihm vorwärts.

Synchronfahren: Beide Partner fahren synchron nebeneinander.

Zopf flechten: Partner A und Partner B wechseln fortlaufend durch Kreuzen ihre Spur.

Formationsfahren: Mehrere Skater und Skaterinnen fahren gemeinsam in einer ausgedachten oder vorgegebenen Formation, z. B. Dreieck, Rechteck, Stern, Kette, Kreis oder Pfeil.

Zugfahrt: Alle Spieler und Spielerinnen fassen den Vordermann, ein längeres Seil oder eine Zauberschnur an und fahren immer, ohne das Seil los zu lassen, durch die Halle oder über den Schulhof.

Variation: Zwerg und Riese, also sich ganz groß machen oder ganz klein werden.

Spiele

Irrgarten

Spielidee: Im Spielfeld werden viele Markierungshütchen aufgestellt, die einen Irrgarten darstellen. Alle Spieler und Spielerinnen suchen sich einen eigenen Weg durch den Irrgarten. An den Hütchen sollen sie im Wechsel links und rechts abbiegen. Es gilt die Vorfahrtsregel rechts vor links.

Spielerzahl: ab 4

Material: 20 verschiedenfarbige Markierungshütchen, Inliner und Schutzausrüstung (Abb. 5)

Ort: Sporthalle oder Schulhof

Zeit: ab 5 Minuten

Variation: Die Hütchenfarbe gibt an, ob rechts oder links abgebogen werden muss, z. B. rot bedeutet rechts abbiegen und weiß bedeutet links abbiegen.

Mannschafts-Rundenwettbewerb

Spielidee: Zwei Mannschaften mit vier bis sechs Spielern bzw. Spielerinnen fahren gegeneinander im Kreis. Sie starten an zwei genau gegenüberliegenden Punkten. Ziel ist es, die gegnerische Mannschaft einzuholen oder nach einer vorgegebenen Rundenzahl zuerst die eigene Ziellinie zu überfahren. Alle Fahrer und Fahrerinnen einer Mannschaft fahren nebeneinander und müssen sich festhalten (Handfassung). Die schnelleren Spielerinnen bzw. Spieler sollten außen fahren, die langsa-



meren innen, weil der Weg dort kürzer ist. Reißt die Kette, gewinnt der Gegner.

Spielerzahl: ab 8

Material: Inliner und Schutzausrüstung

Ort: Parkplatz, Schulhof

Zeit: ab 5 Minuten

Fahrplan

Spielidee: Es gibt vier bis acht unterschiedlich weit voneinander entfernte Haltestellen und vier feste Mannschaften. Jede Mannschaft bekommt einen anderen Fahrplan, den es gemeinsam abzufahren gilt. Welche Mannschaft ist zuerst komplett am Ziel?

Spielerzahl: ab 8

Material: 4–8 markierte Haltestellen, 4 Fahrpläne, Inliner und Schutzausrüstung

Ort: Parkplatz, Schulhof

Zeit: ab 5 Minuten

Zugfangen

Spielidee: Es werden Dreiergruppen gebildet, die sich an den Schultern oder Hüften festhalten und so als Züge im Feld umherfahren. Ein einzelner Spieler ist Fänger oder Fängerin, ein anderer wird gejagt. Der oder die Gejagte kann sich vor dem Gefangenwerden retten, indem er oder sie sich hinten an einen der fahrenden Züge anhängt. Daraufhin muss die „Lok“ dieses Zuges fangen und den bisherigen Fänger jagen (Abb. 6).

Spielerzahl: ab 16

Material: Inliner und Schutzausrüstung

Ort: Schulhof, Parkplatz

Zeit: ab 5 Minuten



3-Tore-Ball

Spielidee: Zwei gekennzeichnete Mannschaften spielen gegeneinander auf drei im Raum verteilte Hütchentore Inlinehockey (Abb. 7). Ziel ist es, die Tore so von einer Seite zu durchspielen, dass ein Mitspieler oder eine Mitspielerin diesen Pass auf der anderen Seite annehmen kann. Fängt ein gegnerischer Spieler den Ball ab, so ist seine Mannschaft in Ballbesitz und versucht, Tore zu erzielen. Es darf nicht zweimal durch dasselbe Tor gespielt werden. Welche Mannschaft hat nach Ablauf der Spielzeit die meisten Tore erzielt?

Spielerzahl: ab 10

Material: Hockeyschläger und 6 Hütchen, Inliner und Schutzausrüstung

Ort: Schulhof, Parkplatz

Zeit: ab 10 Minuten

Variation: Mit einem Basketball spielen

Inline-Ultimate

Spielidee: Zwei Mannschaften mit sechs bis acht gekennzeichneten Spielern und Spielerinnen spielen gegeneinander auf einem großen Spielfeld. Einen Punkt können die Mannschaften erzielen, wenn es ihnen gelingt, die Frisbeescheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen. Mit der Scheibe in der Hand darf nicht aktiv gefahren werden, sondern lediglich nach dem Fangen passiv ausgerollt werden. Zum Scheibenbesitzer muss Abstand gehalten werden, es darf keinen Körperkontakt geben. Fängt die gegnerische Mannschaft die Scheibe, darf sie sofort weiter spielen. Landet die Frisbeescheibe auf dem Boden, kommt die gegnerische Mannschaft in Scheibenbesitz. Wer nach Ablauf der Spielzeit die meisten Punkte (Touchdowns) hat, gewinnt.

Spielerzahl: ab 8

Material: Frisbeescheiben oder Bälle, Leibchen, Inliner und Schutzausrüstung

Ort: Schulhof, Parkplatz

Zeit: ab 10 Minuten

Fotos: Autorin



Dr. Anja Lange ist Dozentin an der Bergischen Universität Wuppertal und unterrichtet dort die Kleinen Spiele.