

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>Rollen und Gleiten als Phänomen menschlicher Entwicklung</b> .....	<b>3</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Zur Begründung eines sportartübergreifenden Vermittlungsansatzes</b> .....	<b>9</b>
2.1	Komponenten des Bewegungsumfeldes beim Rollen und Gleiten .....	14
2.2	Rollen und Gleiten aus der Bewegerperspektive .....	18
2.2.1	Persönlichkeit und Motivation .....	19
2.2.2	Sinnperspektiven im Rollen und Gleiten .....	20
2.2.3	Beziehungen zwischen Sinnperspektive und Persönlichkeit .....	22
2.3	Rollen und Gleiten – reine Gefühlssache? .....	25
2.4	Das Baukastenprinzip .....	29
2.4.1	Koordinationsbausteine zum Rollen und Gleiten .....	31
2.4.2	Technikbausteine zum Rollen und Gleiten .....	33
2.4.2.1	Technikbausteine zur Raumorientierung .....	34
2.4.2.2	Technikbausteine zur Kinästhesie .....	35
2.4.2.3	Technikbausteine zur Gleichgewichtskontrolle .....	36
2.4.2.4	Technikbausteine zur Roll- und Gleitkontrolle .....	38

<b>Kapitel 3</b>	<b>Die Systematik der Roll- und Gleitschule</b> . . . . .	41
3.1	Koordinationsbausteine der Roll- und Gleitschule . . . . .	43
3.1.1	Koordinationsbausteine – Zeitdruck . . . . .	45
3.1.2	Koordinationsbausteine – Variabilitätsdruck . . . . .	50
3.1.3	Koordinationsbausteine – Organisationsdruck . . . . .	53
3.1.4	Koordinationsbausteine – Komplexitätsdruck . . . . .	56
3.1.5	Koordinationsbausteine – Präzisionsdruck . . . . .	62
3.2	Technikbausteine der Roll- und Gleitschule . . . . .	66
3.2.1	Technikbausteine – Gleichgewicht . . . . .	68
3.2.2	Technikbausteine – Raumorientierung . . . . .	75
3.2.3	Technikbausteine – Kinästhesie . . . . .	82
3.2.4	Technikbausteine – Roll- und Gleitkontrolle . . . . .	92
	Literatur . . . . .	105

## 3.1.1 Koordinationsbausteine – Zeitdruck

## Huskyrennen

## Komplexität: I

Zeitdruck

Leisten

Kinästhesie

**Beschreibung**

Ein auf einer Teppichfliese sitzender Schüler wird von einem Mitschüler mit einem Seil gezogen und muss als Rennteam gegen andere Teams antreten.

**Hinweise**

- Gut geeignet für Staffelspiele
- Fördert die Differenzierung des Verhältnisses zwischen Zugkraft und Reibung

**Variationen**

- Material: Rollbrett, Skateboard (Komplexität: II)
- Körperposition: stehend (Komplexität: II)
- Energie: mit mehreren „Huskys“ (Komplexität: I)
- Raum: Hindernisse (Slalomparcours etc.) (Komplexität II/III)

### 3.1.3 Koordinationsbausteine – Organisationsdruck

#### Gleitball

#### Komplexität: II

Organisationsdruck

Spiele

Raumorientierung



#### Beschreibung

Zwei Teams spielen gegeneinander Handball auf ein Tor ohne Torwart (umgedrehtes Kastenoberteil). Es darf nicht gedribbelt werden, der Ball darf maximal drei Sekunden gehalten werden. Ein Fuß befindet sich allerdings auf einer Teppichfliese, es wird also nicht gelaufen, sondern geglitten!

#### Hinweise

- Auf ein definiertes Spielfeld (eventuell mit Zone) und klare Regeln achten! – Trikots/Parteibänder erleichtern die Orientierung erheblich!
- Maximal 5er-Mannschaftsgrößen

#### Variationen

- Raum: auf einen Basketballkorb, als Fußball auf ein Fußballtor, als Ball-über-die-Schnur

Homo erectus

Komplexität: II

Komplexitätsdruck

Erleben/Leisten

Gleichgewicht/  
Körperposition



**Beschreibung**

Ein Schüler beschleunigt ein Rollbrett in kniender Position. Während der Rollphase muss er seinen Körper in eine aufrecht stehende Position bringen.

**Hinweise**

- Schult die Rollkoordination in verschiedenen Körperpositionen
- Mit langsamer Rollgeschwindigkeit beginnen, allmählich steigern
- Einseitiges Belasten des Rollbretts verursacht Kippen!

**Variationen**

- Umgekehrte Reihenfolge: vom Stand in den Kniestand (Komplexität: II)
- Material: Skateboard (Komplexität: III, wegen geringerer Fläche des Skateboards)