

Zeit	Artikulation	Lehrakte / Lernakte	Sozialformen	Medien / Arbeitsmittel
10 min	Hinführung Aufwärmen	<p><b>Welche Bremstechniken haben wir schon gelernt?</b>            Verbale Wiederholung und Vorführen der Bewegungsabläufe der bereits erlernten Bremsarten</p> <p><b>Aufwärmenspiel</b>            Jede Bremsart gehört zu je einer Sportart:            Heel Stop: Fußball            Pflug: Ski alpin            T- Stop: Leichtathletik            Hockey Stop: Tennis            Alle Studenten fahren wild durcheinander. Bei Zurufen eines berühmten Sportlers muss die Sportart zugeordnet werden und anschließend die richtige Bremstechnik dazu ausgeführt werden.  <i>Zielsetzung: Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems und der Konzentrationsfähigkeit, Wiederholung und Festigung der schon erlernten Bewegungsformen</i></p>	Kreisaufstellung	Inline- Ausrüstung
15 min	Hauptphase I	<p><b>Kennenlernen, Erarbeiten und Üben neuer Bewegungsläufe</b>            Erarbeitung von vier neuen Bremsarten an Stationen            Die Gruppe wird in vier Gruppen aufgeteilt.            An jeder Station, die in den Ecken des rechteckigen „Teer“- Feldes aufgebaut sind, wird die Funktionsweise einer Bremsart selbstständig in Zusammenarbeit erlernt.            Anschließend hat die Gruppe Zeit zu üben.            Gemeinsam wird nach der Erarbeitungsphase von Station zu Station gegangen- Jede Gruppe stellt ihre Bremsart vor und demonstriert diese.            Wurden alle Stationen vorgestellt, verbleiben 5 – 10 Minuten, sodass jeder die Bremsarten ausprobieren kann.  <i>Zielsetzung: Schulen selbstregulierten Lernens, Förderung sozialer Fähigkeiten durch</i></p>	Gruppenarbeit – Stationsarbeit	Stationskarten Hütchen

		Zusammenarbeit		
20 min	Hauptphase II	<p><b>Üben der Bewegungsabläufe am Berg</b>            Die Gruppe wird in zwei Gruppen geteilt, um Übungsmöglichkeit zu erhöhen und Wartezeiten zu verkürzen</p> <p>Gruppe 1            Ca. 10 Studenten üben die neuen Bremstechniken nun am Berg mit leichtem Gefälle. Wenn jemand eine Hilfestellung braucht, kann er mit Partner – oder mit der Referentin ohne Inline Skates – üben.            Die sicheren Studenten können die Bremstechniken auch bei mehr Gefälle ausprobieren.</p> <p>Gruppe 2            Wer stoppt am besten?            Jeder Student der Gruppe 2 schätzt wie lange er braucht, um stehen zu bleiben, wenn er ab einer festgelegten Markierung zu bremsen beginnt. Die Bremstechnik darf frei gewählt werden.            Nacheinander markieren immer zwei Studenten mit einem Hütchen den Ort, an dem sie denken stehen zu bleiben.            Anschließend starten immer zwei Studenten gegeneinander.</p> <p>Nach 10 Minuten werden die Gruppen getauscht.</p>	Partnerarbeit Offene Organisationsfor men	Hütchen
	Abschluss	<p><b>Geschwindigkeitsspiel</b>  <b>Wer kommt auf die höchste Geschwindigkeit?</b>            Das Ziel des Spiels ist es mit seiner Gruppe (dieselben wie beim Stationsbetrieb) die höchste Geschwindigkeitszahl zu erreichen. Verweis auf die Abfahrtschocke, um weniger Widerstand zu erzeugen. Jeder Student fährt von einer Markierung los durch die Lichtschranke, die einen Zeitraum von etwa 10- 15 Metern misst. Die Zeit wird bei seiner Gruppe notiert und am Ende werden alle erfahrenen Werte addiert.</p>	Reihenaufstellung	Lichtschranke Hütchen

Universität Regensburg  
Institut für Sportwissenschaft  
Dr. Christoph Kössler  
Inline Skating / SS 2016  
Cornelia Sollfrank, Julia Liedl  
*Bergabfahren*