



Noch keine Stunde auf den Inline-Skates und schon ist der Sprung kein Problem mehr.

Foto: Golbs

## Vor allem richtiges Fallen will gut gelernt sein

**ANGEBOT** An der ARS haben Schüler die Möglichkeit, am Projekt Skate@school kennenzulernen

**NEU-ANSPACH** (ugo). Sportunterricht, das war früher Turnen, Leichtathletik und vielleicht noch Schwimmen. Das Angebot hat sich enorm erweitert, vor allen im Wahlpflichtunterricht. An der Adolf-Reichwein-Schule (ARS) in Neu-Anspach als integrierter Gesamtschule ist Sport sowohl für die Mittelstufe als auch für die Oberstufe Pflichtfach. Daneben gibt es Sport AGs und ab der Jahrgangsstufe 7 Sport im Rahmen des Wahlpflichtunterrichts. Hier können Schülerinnen und Schüler Kurse mit sportlichem Schwerpunkt wählen. Das Kursangebot variiert von Schuljahr zu Schuljahr. Häufig im Programm sind Ballspiele, Fitness, Tanzen, Selbstverteidigung. Eines der Angebote lautet: rollen, gleiten, fahren und beinhaltet die Bewegung auf Rädern und Rollen, das Gleiten auf Wasser, Schnee und Eis. Sportlehrerin Ivonne Ellinger wurde jüngst in diesem Zusammenhang aufmerksam auf das Projekt Skate@school und lud die Trainerinnen für zwei Schulstunden ein.

Das Projekt gibt es seit 2009, mittlerweile nehmen jährlich bis zu 1000 Schulen daran teil. Das Konzept beinhaltet verschiedene Kurse und Kurs-

inhalte. Durch das Schulen von Grundtechniken und Verhaltensregeln kann die Verkehrssicherheit verbessert werden und mit den positiven Erfahrungen sollen die Kinder Freude an körperlicher Bewegung bekommen.

An der ARS wurde am vergangenen Mittwochmorgen ein Brems- und Sicherheitskurs angeboten. Ellinger, selbst auf Inlinern und in entsprechendem Dress, hatte die Klasse 7g in zwei Gruppen aufgeteilt, eine für bereits fortgeschrittene Skater und eine für Neulinge. Die Ausstattung mit Inlinern, Schutzkleidung und Helmen wird von Skate@school zur Verfügung gestellt. Dazu kommen noch Lehrmaterialien wie Reifen, Hütchen und Gegenstände zum Markieren und Aufgreifen. Spielerisch werden beim Unterricht die Basistechniken vermittelt. Das heißt in erster Linie bremsen, ausweichen und vor allem „richtig“ fallen. Eine Figur dabei heißt „Rock-Star“. Hier sollen beim Fallen die Finger die Bewegungen des Gitarrenspiels nachmachen und damit den Kindern helfen, auf die geschützten Knie zu fallen und nicht vornüber, wo Kopf und Arme verletzt werden könnten.

Für Koordination und Balance gab es immer wieder das Kommando „Füße kitzeln“ also nach den Füßen greifen, genauso geht das mit dem Aufheben von Gegenständen auf dem Boden. Ein Reif um den Körper soll das Gefühl für Abstand und damit besserem Ausweichen vermitteln. Das Umfahren von Hütchen hilft, ein Gefühl für das Stehen und Fahren auf den Inline-Skates aufzubauen.

Die beiden Trainerinnen Madeleine Arndt und Lisa Rühl haben ihre Aufgaben mit viel aufmunternden und motivierenden Worten begleitet. Sie kennen ihre Arbeit und sind selbst mit viel Begeisterung dabei. Das überträgt sich auf die Schüler, daher sah man auch keine enttäuschten Gesichter, wenn es mal nicht klappte. Das kommt anfangs noch öfter vor, aber mit jeder Übung werden die Teilnehmer sicherer. So waren auch der Geschicklichkeitsparcours und das Überspringen kleinerer Hindernisse mit der Zeit kein Problem mehr. Zum Schluss gab es sogar eine kleine Rampe. Diese musste am Anfang noch mithilfe der Trainerinnen bewältigt werden, aber auch das bestimmt nicht mehr lange.