

Einleitung

In der Freizeit der Kinder nehmen die Fortbewegungsarten Fahren, Rollen und Gleiten glücklicherweise noch immer einen hohen Stellenwert ein. Besonders das Aufnehmen von hohen Geschwindigkeiten animiert und motiviert die Kinder neue Bewegungsabläufe auszuprobieren und somit ihre Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten zu entwickeln und zu erweitern.

Das Bewegen auf Rollen, Rädern und Kufen schult die Gleichgewichtsfähigkeit. Diese ist eine der Grundsäulen des Sportunterrichts der Grundschule. Die Kinder sollen befähigt werden, Balance und Gleichgewicht halten zu können sowie Geschwindigkeiten einschätzen zu lernen. Darüber hinaus erhalten die Kinder durch individuelle, sportartenübergreifende Spiel- und Bewegungserfahrungen Anregungen zur Gestaltung ihrer Freizeit. Bei nahezu allen Bewegungsangeboten ist dabei auf festes Schuhwerk der Kinder zu achten.

In diesem Buch werden die drei Bereiche
Fahren (Roller, Fahrrad, Waveboard, Skateboard),
Rollen (Rollbrett, Inlineskates, Pedalo) und
Gleiten (Teppichfliesen, Schlitten, Schlittschuhe) aufgegriffen.

Aufbau des Buches

Die drei Themenfelder Fahren, Rollen und Gleiten werden in die Bereiche
Führerschein (Rollbrett, Inlineskates, Fahrrad) mit Schwerpunkt auf der Technik,
Parcours (Teppichfliesen, Pedalo, Waveboard) mit dem Ziel, eine Hindernisstrecke auf dem Gerät zurückzulegen,
und **Projekt** (Schlitten, Schlittschuhe, Roller, Skateboard) untergliedert.

Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Beschreibung des Sportgerätes und seines Einsatzes sowie organisatorischen Hinweisen und Tipps. Die **wichtigsten Regeln** werden aufgeführt, auf **Techniken** wird eingegangen, **Hilfestellungen** beschrieben sowie **Kopervorlagen zu Stationenkarten, Führerscheinen, Urkunden, Pässen oder Elternbriefen** bereitgestellt.

Generell bauen unsere Vorschläge nicht aufeinander auf, sondern können nach Belieben durchgeführt werden. Natürlich bietet es sich an, für jede Einheit eine gewisse Zeit am Stück einzuplanen, um inhaltlich bei diesem einen Thema bleiben und es vertiefen zu können. Zum Abschluss wird die Durchführung eines **Klassensportfestes** beschrieben, welches alle drei Themenfelder (Fahren, Rollen, Gleiten) mit kooperativen Übungen aufgreift.

Um auch bei den einzelnen Themenbereichen die Bewertung der Kinder nicht gänzlich außen vorzulassen, hat es sich in unserer Praxis bewährt, ein Beobachtungsprotokoll zu führen. Dieses bezieht sich auf die unterschiedlichsten Fertigkeiten der Kinder.

Auch ein die Einheiten abschließendes Reflexionsgespräch ist empfehlenswert, v. a. wenn sich die Kinder selbst Tricks überlegt haben.

Impulsgeber für das Reflexionsgespräch

Besonders gut geklappt hat ...	Mir ist leicht gefallen ...
Beim nächsten Mal würde ich ...	Mir ist schwer gefallen ...
Gut geholfen hat mir ...	Ich konnte nicht besonders gut arbeiten, weil ...

Let's move!

Viel Freude beim Fahren, Rollen und Gleiten wünschen
Hannah Gliewe und Kristin Rücker



Das Erlernen des Inlineskatens kann für viele Kinder sehr reizvoll sein, es stellt aber koordinativ eine hohe Herausforderung dar. Besonders die Gleichgewichtsfähigkeit ist hierbei gefordert. Generell ist es beim Erlernen, Üben und Vertiefen des Inlineskatens enorm wichtig, an den Techniken zu arbeiten, um darin Sicherheit zu erlangen. Deshalb wird ein (kurzes) Techniktraining empfohlen:

Fahrtechnik:

Das Fahren auf ebener Fläche bekommen viele Kinder zügig hin. Schwierig wird es hingegen, sobald es etwas abschüssig wird, weshalb dies auch auf leicht abschüssiger Fläche geübt werden sollte.

Bremstechnik:

Das Bremsen ist mit dem Fallen die wichtigste Technik und sollte entsprechend intensiv geübt werden. Hier wird die Fersenbremse (der sog. Heel Stop) vorgestellt, da dies eine am Anfang einfach zu erlernende effektive Bremstechnik ist. Geübte Inlineskater*innen könnten auch die T-Bremse (T-Stop) einbringen, sollten aber mit den anderen die Fersenbremse üben.

Falltechnik:

Das sichere Fallen sollte gut geübt werden, um den Kindern die Unsicherheit zu nehmen. Idealerweise wird die Falltechnik zuerst ohne Inlineskates geübt, damit sich die Kinder ganz auf die Technik konzentrieren können. Alle Kinder müssen verinnerlichen, dass das Fallen immer nach vorne gerichtet und nicht nach hinten erfolgt! Fortgeschrittenen sollte für höhere Geschwindigkeiten auch das „Double-Kneeling“ gezeigt werden: Hierbei soll sich das Kind auf die Knie fallen lassen, den Oberkörper nach hinten lehnen, wie wenn es sich auf die Fersen absetzen möchte, und die Arme dabei so abwinkeln, dass es sich wie gelernt abstützen kann, falls es doch nach vorne kippt.

Aufstehtechnik:

Zum Fallen gehört das kontrollierte Aufstehen. Bei Fahranfänger*innen ist es wichtig, auch etwas mehr Zeit für das wiederholte Einüben von Aufstehen und ruhigem Stehen mit den Inlinern einzuplanen.

Der Erwerb des Führerscheins ist für asphaltierte Flächen (z. B. den Schulhof) ausgelegt.

Generell ist wichtig

Das Inlineskaten findet ausnahmslos mit kompletter Schutzausrüstung statt! Hierzu zählen: Helm, Ellbogen-, Handgelenks- und Knieschützer.

Übungen und Spiele für Einstieg und Abschluss

Einbeiniges Versteinern

Zwei Kinder werden mit Bändern gekennzeichnet und müssen auf Inlineskates innerhalb eines vorgegebenen Feldes die anderen Kinder fangen. Gefangene Kinder „versteinern“, d. h. sie bleiben auf einem Bein stehen und recken die Arme in die Luft. Die Versteinerung wird aufgelöst, indem ein Kind dreimal auf den Rücken des*der Versteinerten tippt.

Das dritte Kind fängt

Die Kinder liegen zu zweit bäuchlings nebeneinander. Zwei Kinder starten, indem ein Kind das andere fangen muss. Das wegfahrende Kind kann sich retten, indem es sich neben ein liegendes Kind fallen lässt. Das dritte Kind in dieser Reihe muss nun versuchen, das Kind des ersten Pärchens zu fangen. Tipp: Bei vielen Kindern können auch zwei fangende Kinder unterwegs sein.

Musterlauf

Die Kinder malen verschiedene Muster (Wellenlinie, Zickzack, Acht, Kreis) mit Kreide auf den Schulhof. Diese sollen dann mehrfach abgefahren werden.



Techniktraining 1 Fahrtechnik



Stelle dich immer zuerst in eine stabile Grundposition.
Nase, Knie und Schuhspitze sind dabei auf einer Linie positioniert.

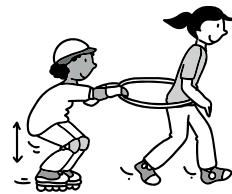


So geht's

Übe mit einem Partnerkind (du auf Inlineskates, dein Partnerkind in Turnschuhen) das Fahren mit Inlineskates:



- Lass dich mit einem Stab ziehen.
- Lass dich mit einem Stab ziehen und gehe in den Knien hoch und tief.
- Lass dich mit einem Stab ziehen und hebe abwechselnd einen Fuß an.
- Lass dich mit einem Reifen ziehen.
- Lass dich mit einem Reifen ziehen und gehe in den Knien hoch und tief.
- Lass dich mit einem Reifen ziehen und hebe abwechselnd einen Fuß an.
- Bewege die Füße nach außen und innen und deute dabei „Ostereier“ an.



Techniktraining 2 Bremstechnik: Heel Stop



Das Bremsen mit der Ferse (der sogenannte Heel Stop) ist eine der wichtigsten Bremstechniken beim Inlineskaten.



So geht's

- 1 Richte zunächst die Füße parallel und Schulterbreit aus.
- 2 Gehe in die Knie und beuge den Oberkörper nach vorne.
- 3 Winkle die Arme an und beuge sie nach oben. Schiebe dabei den Fuß mit der Bremse nach vorne.
- 4 Hebe die Fußspitze leicht an und gib Druck auf die Bremse.





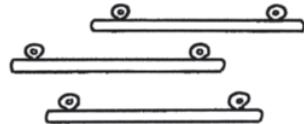
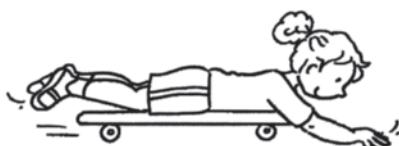
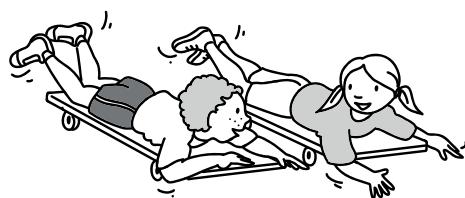
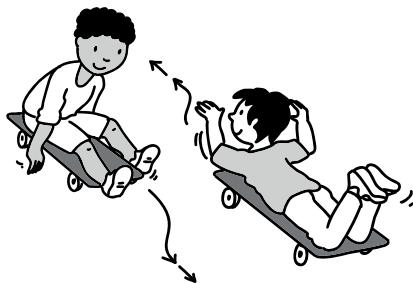
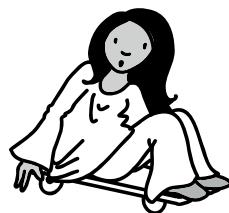
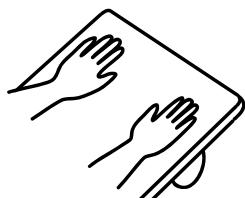
Rollbrett

Name: _____

Datum: _____

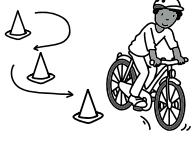
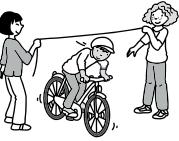
Theoretische Prüfung zum Rollbrett-Führerschein

Was ist nicht erlaubt? Streiche durch.



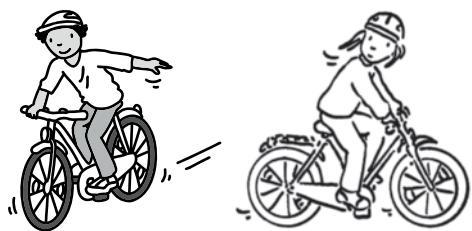


Fahrrad

Station 1  <i>Spurhalten</i>	<input type="checkbox"/>	Station 2  <i>Bremsen</i>	<input type="checkbox"/>
Station 3  <i>Kurvenfahren</i>	<input type="checkbox"/>	Station 4  <i>Stabiles Fahren</i>	<input type="checkbox"/>
Station 5  <i>Einhändig Fahren</i>	<input type="checkbox"/>	Station 6  <i>Umschauen</i>	<input type="checkbox"/>
Station 7  <i>Sicheres Fahren</i>	<input type="checkbox"/>	Extra-Station 8  <i>Bücken</i>	<input type="checkbox"/>

Radfahr-Führerschein

Name: _____



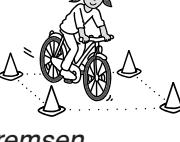
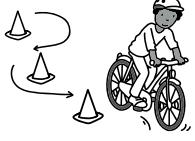
Herzlichen Glückwunsch!

Du beherrschst das Radfahren super!



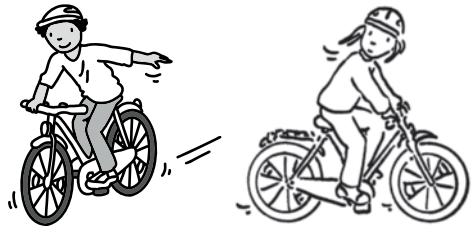
Unterschrift Lehrkraft

Diese Führerscheinprüfung dient als Vorbereitung auf die Radfahrausbildung zum verkehrssicheren Fahrradfahren.

Station 1  <i>Spurhalten</i>	<input type="checkbox"/>	Station 2  <i>Bremsen</i>	<input type="checkbox"/>
Station 3  <i>Kurvenfahren</i>	<input type="checkbox"/>	Station 4  <i>Stabiles Fahren</i>	<input type="checkbox"/>
Station 5  <i>Einhändig Fahren</i>	<input type="checkbox"/>	Station 6  <i>Umschauen</i>	<input type="checkbox"/>
Station 7  <i>Sicheres Fahren</i>	<input type="checkbox"/>	Extra-Station 8  <i>Bücken</i>	<input type="checkbox"/>

Radfahr-Führerschein

Name: _____



Herzlichen Glückwunsch!

Du beherrschst das Radfahren super!



Unterschrift Lehrkraft

Diese Führerscheinprüfung dient als Vorbereitung auf die Radfahrausbildung zum verkehrssicheren Fahrradfahren.



Station 5 Bremstester



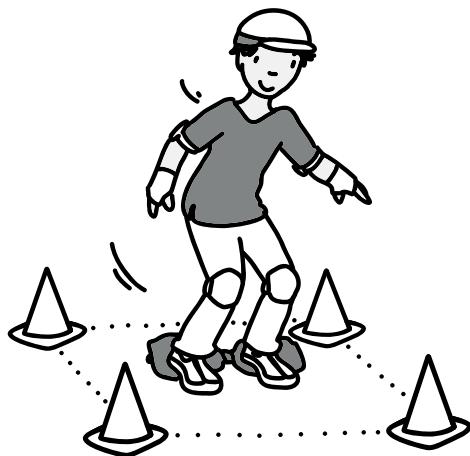
Du brauchst

1 Board, 4 Hütchen (Bremsfeld, Abstand zum Start: 15 m)



So geht's

- ① Stelle dich auf das Board und hole Schwung.
- ② Bremse und versuche im markierten Bereich zu stoppen.
- ③ Notiere dir deine erreichten Punkte:
im Feld = 3 Punkte
zum Teil im Feld = 2 Punkte
ganz vor/hinter dem Feld = 1 Punkt
- ④ Wiederhole die Übung, bis du 6 Punkte erreicht hast.

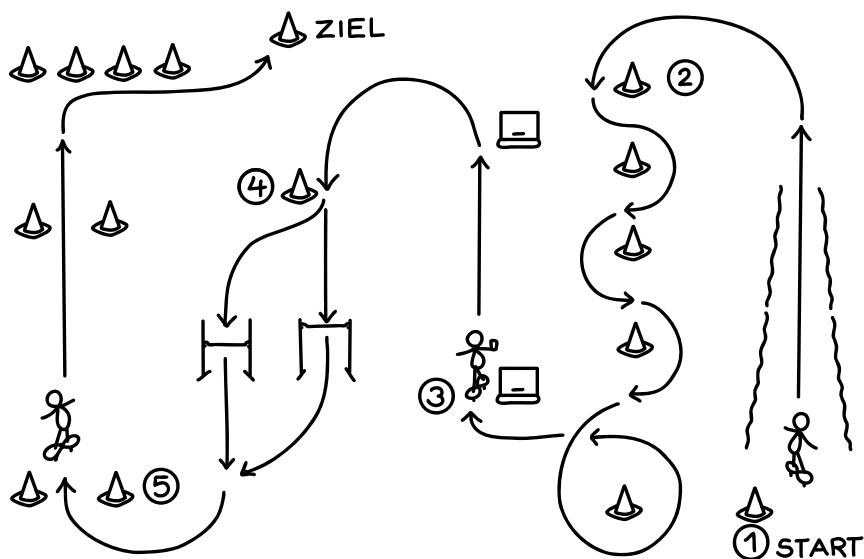


Waveboard-Parcours



Du brauchst

1 Waveboard, Start: 1 Hütchen, ① 2 Seile / Striche (enger werdende gerade Fahrspur), Station ② Slalommeister, ③ Transport: 2 kleine Kästen, Sandsäckchen, 2x Station ④ Wellentaucher (unterschiedlich hoch), Station ⑤ Bremstester + 2 Hütchen (Start), Ziel: 1 Hütchen

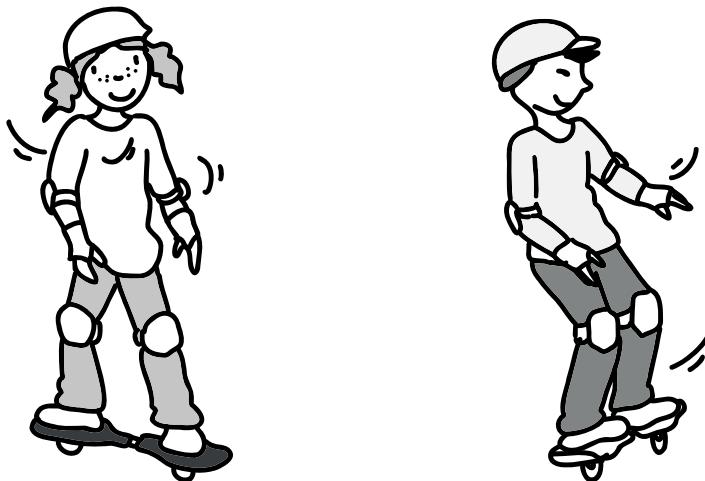




Urkunde

Herzlichen Glückwunsch!

hat erfolgreich am
Waveboard-Parcours
teilgenommen!



Du kannst stolz
auf dich sein!



Datum & Unterschrift Lehrkraft



Schlitten



Gleiten



ca. 180 Minuten



1./2. Klasse

Eine längere Schneephase macht es möglich, relativ kurzentschlossen und ohne lange Vorbereitungszeit einen Schlittentag durchzuführen. In erster Linie sollte der Schlittentag selbstverständlich Spaß machen, durch gemeinsame Spiele gewinnt der Ausflug aber an Struktur und es können „ganz nebenbei“ auch Geschicklichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert werden. Vor allem bei steileren Hanglagen, aber auch grundsätzlich wäre ein kleines Techniktraining wünschenswert, da es nicht nur zur Sicherheit der Veranstaltung beiträgt, sondern die Kinder so auch das Sportgerät Schlitten in seiner Handhabung kennen- und dessen Gleitbewegungen kontrollieren lernen. Je nach Beschaffenheit und Auslastung des Geländes können auch verschiedene Stationen für die Technikeinheiten und Spiele eingerichtet werden.

Checkliste für das Schlittenprojekt

- Geeignete Rodelbahn in der Nähe auswählen. Diese sollte auf mögliche Gefahrenstellen gründlich überprüft werden. Dabei gleich Bereiche für Pausen und Sammelplätze festlegen.
- Anfahrtsweg auf gute Erreichbarkeit (zu Fuß mit den Schüler*innen, aber auch für Rettungskräfte) überprüfen und festlegen.
- Eltern über Ausflug informieren. Der Elternbrief dient auch der Abfrage der Begleitpersonen.
- Ausreichend Begleitpersonen verpflichten, denn nur mit genügend Begleitpersonal ist eine sichere Aufsicht garantiert. Je mehr Begleitpersonen Sie dabeihaben (z.B. 1 Begleitperson/ ca. 5 Kinder), desto besser können die Kinder betreut werden und umso mehr verschiedene Aktivitäten können angeboten werden.
- Verhaltensregeln mit den Kindern am Tag zuvor besprechen. Dazu gehören: auf andere Rücksicht nehmen, nicht zu schnell fahren, Abstand zu anderen Kindern halten, keine Zusammenstöße provozieren, nur sitzend oder auf dem Rücken liegend (nicht in Bauchlage) abfahren, bei Bedarf auf sich aufmerksam machen, Pausen nur in einem bestimmten Bereich machen, nicht gebrauchte Schlitten an einer vereinbarten Stelle sammeln.
- Art der zugelassenen Rodelgeräte (Schlitten und Schneerutscher) mit den Kindern besprechen. Auch andere Geräte wie Schlitten-, Ski- und sog. Zipfelbobs, aufblasbare Schneegleiter usw. bewusst ansprechen und ggf. deutlich ausschließen.
- Erste-Hilfe-Ausrüstung und Handy mitnehmen.

Kleines Techniktraining für Schlitten

Bremstraining

Material: 4 Markierungen (z.B. Hütchen)

An einem leichten Hang einen Bremsbereich markieren. Die Kinder sollen innerhalb des Bereichs anhalten.

Technik: Zum Bremsen beide Füße fest in den Boden stemmen. Zusätzlich kann der Schlitten an den Hörnern nach oben gezogen werden.



Kurventraining

Material: 2 Markierungen (z.B. Hütchen)

An einem leichten Hang 2 Markierungen mit größerem Abstand zueinander aufstellen. Die Kinder sollen zwischen den Hütchen hindurchfahren.

Technik: Vor der Kurve bremsen, Lenkriemen in die äußere Hand nehmen, Gewicht aufs Kurveninnere verlagern, evtl. inneren Arm ausstrecken und/oder Fuß aufsetzen, äußeren Fuß seitlich gegen Kufe drücken.





Schlittschuhe

Spiele für Kleingruppen

Orchester

Ein Kind dirigiert das Orchester und gibt Bewegungsaufgaben vor, z. B.:

- In die Hocke gehen.
- Nach rechts/links drehen.
- Arme nach oben/vorne/hinten strecken.
- Auf einem Bein stehen.
- Pirouette/im Kreis fahren.



Kettenfahren

Bis zu 6 Kinder fassen sich an den Händen und bilden so eine lange Kette. Nun werden verschiedene Aufgaben ausprobiert, z. B.:

Können sich die Mittleren oder Äußenen ziehen lassen?

Können sich alle zusammen mit dem gleichen Schwungbein abstoßen?

Pantomimeraten

Es werden zwei Teams mit bis zu 6 Kindern gebildet und ein Thema wird ausgewählt, z. B. Berufe, Zootiere, Bauernhof. Das eine Team bewegt sich auf der Eisfläche und stellt dabei pantomimisch z. B. Bauernhoftiere dar, das andere Team muss die Darstellungen erraten. Wer eine Darstellung erkannt hat, darf mit diesem Kind die Rolle tauschen.

Spiele für größere Gruppen

Schlange fahren

Ein Kind fährt als „Kopf“ der Schlange vorneweg, alle anderen bilden den Körper der Schlange, indem sie sich an der Hüfte festhalten. Auf ein Kommando versucht das letzte Kind, die Schlange zu überholen, um der neue Kopf zu werden.

Klammerjagd

Material: 2 Wäscheklammern für jedes Kind

Jedes Kind befestigt sich seine 2 Wäscheklammern an der Schulter. Nun wird gegenseitig versucht, sich die Wäscheklammern von den Schultern abzunehmen. Wer eine abnehmen konnte, darf sie sich anklammern. Wer keine Klammer mehr hat, muss eine Runde um ein abgestecktes Feld fahren.



Häuschenfangen

Ein bis zwei Kinder sollen die anderen fangen. Wer von ihnen angetippt wird, bleibt zunächst auf der Eisfläche stehen und streckt die Arme in die Luft. Sobald ein anderes Kind gefangen wurde, fahren sie mit gestreckten Armen aufeinander zu und bilden mit den Armen gegenüberstehend ein Dach. Nun können sie befreit werden, wenn ein noch nicht gefangenes Kind durch ihr „Häuschen“ durchfährt.





Elternbrief zum Schlittschuhlaufen



Liebe Eltern,
am _____, den _____.
wollen wir mit den Kindern zum Schlittschuhlaufen nach
_____ fahren. Die Kosten hierfür
belaufen sich auf voraussichtlich: _____ €.

Hierzu benötigt ihr Kind warme Kleidung (dicke Jacke und feste Hose oder Schneehose), Schlittschuhe sowie Schutzausrüstung (Helm und Handschuhe).

Sollte Ihr Kind keine eigenen Schlittschuhe haben, ist es möglich, vor Ort Schlittschuhe auszuleihen. Damit die Ausleihe der Schlittschuhe schneller vonstattengeht und wir diese vorher entsprechend organisieren können, bitten wir Sie, die Schuhgröße Ihres Kindes auf dem untenstehenden Abschnitt vorab einzutragen. Für das Ausleihen der Schlittschuhe fallen weitere Kosten an: _____ €.

Außerdem benötigen wir Eltern, die Zeit und Lust haben, uns zu begleiten.

Bitte geben Sie Ihrem Kind das Geld in einem mit dem Namen ihres Kindes versehenen Umschlag zusammen mit dem Erlaubnisabschnitt mit.

Mit sportlichen Grüßen

(Bitte abtrennen, ankreuzen und bis _____._____._____ zurückgeben.)

Mein Kind, _____,

- besitzt eigene Schlittschuhe.
- muss sich Schlittschuhe ausleihen (Schuhgröße: _____).
- kann bereits Schlittschuhfahren.
- steht das erste Mal auf Schlittschuhen.
- nimmt nicht am Schlittschuhlaufen teil.
- Ich kann die Klasse als Begleitperson unterstützen.

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: _____



Roller

Trickkiste



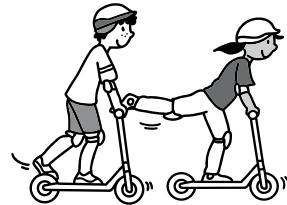
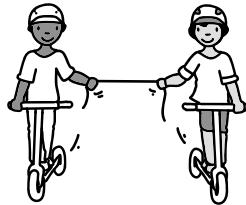
So geht's

Ein-Personen-Tricks:

- ① Flieger: Strecke im Fahren ein Bein gerade nach hinten aus. Kannst du das auch einhändig?
- ② Kniebeuge: Gehe im Fahren in die Hocke. Kannst du das auch einhändig oder nur mit einem Bein?
- ③ Hopser: Springe kurz hoch. Kannst du dabei gleichzeitig den Roller anheben?

Zwei-Personen-Tricks:

- ① Tandem: Stellt euch hintereinander auf den Roller und fahrt zu zweit.
- ② Seiltanz: Fahrt nebeneinander und haltet euch dabei mit einem Seil fest.
- ③ Enterhaken: Fahrt hintereinander. Das vordere Kind streckt sein Bein nach hinten und hakt sich mit dem Fuß am Lenker des hinteren Kindes ein.



Trick-Erfinderwerkstatt



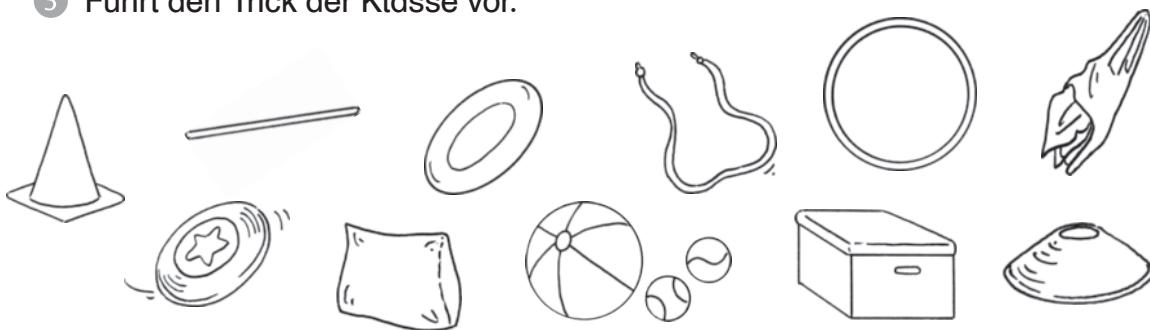
Du brauchst

1 Roller, 1–2 Partnerkind(er), Arbeitsblatt, eventuell Material: Bälle, Stäbe, Hütchen, Sandsäckchen, Frisbees, Kegel, Tücher, Musik, Kisten, ...



So geht's

- ① Probiert aus, was ihr mit dem Roller alles machen könnt.
- ② Überlegt euch dann einen eigenen Trick. Ihr könnt auch andere Materialien dazunehmen.
- ③ Übt den Trick und verbessert ihn.
- ④ Beschreibt euren Trick auf dem Arbeitsblatt.
- ⑤ Führt den Trick der Klasse vor.





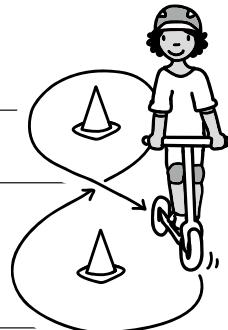
Unser Trick mit dem Roller



Unser Trick/Stunt heißt: _____

So viele Kinder machen mit: _____

Wir heißen: _____



Dieses Material benötigen wir: _____

So geht's





Klassensportfest zum Fahren, Rollen, Gleiten



Fahren/Rollen/Gleiten



ca. 180 Minuten



2.–4. Klasse

Beim Klassensportfest geht es darum, leichte Stationen zu absolvieren, bei denen der Spaßfaktor im Vordergrund steht. Es kann nachmittags mit Eltern und Geschwistern stattfinden. Entweder wird es als Kennenlernfest oder zum Abschluss eines Schuljahres veranstaltet, je nachdem wie es besser in die Schuljahresplanung hineinpasst. Es bedarf ein wenig Organisation im Vorfeld, aber dieses Fest ist ein wirklicher Garant für Spaß mit der gesamten Familie auf Klassenebene.

Zunächst wird ein Termin gefunden, an dem sich die Eltern mit den Kindern gemeinsam sportlich betätigen werden. Zusätzliche Organisationspunkte (Essen, Getränke oder Ähnliches) können im Vorfeld mit den Eltern besprochen werden. Die Lehrkraft entscheidet vorab darüber, ob sie den Stationslauf mit den Eltern und Kindern am Anfang des Festes zusammen aufbaut oder dies schon vorher erledigt. Die Stationskarten können auch als Aufbauhilfe dienen und als Durchführungshilfe zur entsprechenden Station gelegt werden.

Für die letzte Station – die optional auch weggelassen werden kann – werden sog. Sommerski benötigt (die ggf. auch durch lange Teppichfliesen ersetzt werden können). Sommerski können im Rahmen des Projekts oder auch im Werkunterricht selbst gebaut werden (s. Anleitung). Einmal gebaut, können sie immer wieder im Unterricht Verwendung finden, um den Themenbereich „Gleiten“ attraktiv für ältere Grundschulkinder zu behandeln. Sommerski (oder auch Trockenski) sind ideal für Gruppenspiele sowie für Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen, da sie für zwei bis vier Personen gedacht sind. Sie können sowohl in der Halle als auch im Freien eingesetzt werden und machen spontan gute Laune. Die Koordinations- und die Kommunikationsfähigkeiten werden beim Vorankommen besonders gefördert. Wettrennen können vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts stattfinden. Auch bestimmte Schritt-kombinationen sind denkbar. Durchaus kann auch eine Choreografie entstehen, die mit Musik untermalt wird.

Laufzettel

Klassensportfest zum Fahren, Rollen, Gleiten

Station 1 Rollerslalom



Station 2 Skateboard- Transportfahrt



Station 3 Rollbrett- Kutschfahrt



Station 4 Pedalo- Tandemfahrt



Station 5 Teppichfliesen- Dreibeinlauf



Station 6 Sommerskilauf



Laufzettel

Klassensportfest zum Fahren, Rollen, Gleiten

Station 1 Rollerslalom



Station 2 Skateboard- Transportfahrt



Station 3 Rollbrett- Kutschfahrt



Station 4 Pedalo- Tandemfahrt



Station 5 Teppichfliesen- Dreibeinlauf



Station 6 Sommerskilauf

