

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fahren, Rollen, Gleiten - let's move

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Einleitung	4
Leistungsbewertung	5
Führerschein	6
Rollbrett	6
Inlineskates	13
Fahrrad	22
Parcours	28
Teppichfliesen	28
Pedalo	36
Waveboard	44
Projekt	52
Schlitten	52
Schlittschuhe	55
Roller	60
Skateboard	69
Klassensportfest zum Fahren, Rollen, Gleiten	76



Station 1 Bremsfahrt

Bremsen



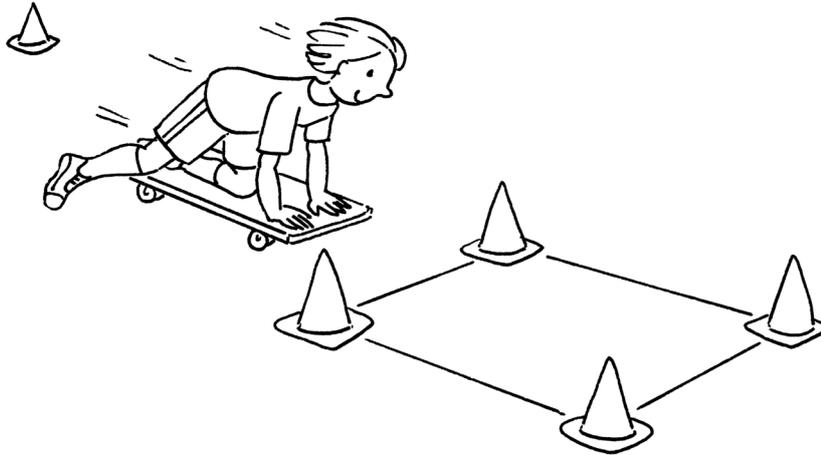
Du brauchst

1 Rollbrett, 5 Hütchen (1 Start, 4 Zielbereich, Abstand zum Start: 8–10 m)



So geht's

- 1 Mit dem Rollbrett holst du Schwung.
- 2 Innerhalb des markierten Feldes musst du zum Stehen kommen.



Station 2 Tunnelfahrt

zielgerichtetes Fahren



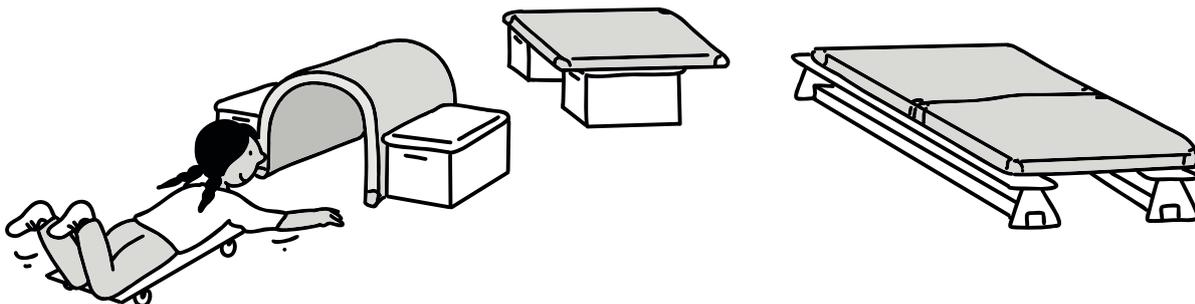
Du brauchst

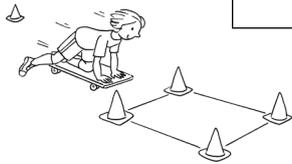
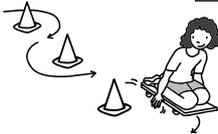
1 Rollbrett, 1 Hütchen (Start), 4 kleine Kästen, 2 Langbänke, 4 kleine Matten (kreisförmig angeordnet: 2 kleine Kästen mit gebogener Matte dazwischen; 2 kleine Kästen mit aufgelegter Matte; 2 Langbänke mit 2 aufgelegten Matten)



So geht's

Fahre zügig durch die Tunnel, ohne sie zu berühren.



<p>Station 1</p>  <p><i>Bremsen</i></p>	<p>Station 2</p>  <p><i>Zielgerichtetes Fahren</i></p>
<p>Station 3</p>  <p><i>Kurvenfahren</i></p>	<p>Station 4</p>  <p><i>Sicheres Fahren</i></p>
<p>Station 5</p>  <p><i>Drehen</i></p>	<p>Station 6</p>  <p><i>Wenden/ Rückwärtsfahren</i></p>
<p>Theorie Die Rollbrettregeln beherrschst du alle!</p>	

Rollbrett-Führerschein

Name: _____

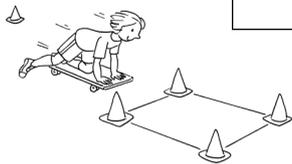
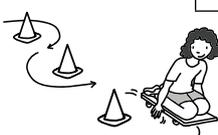



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Rollbrett-Führerscheinprüfung mit Bravour bestanden!



Unterschrift Lehrkraft

<p>Station 1</p>  <p><i>Bremsen</i></p>	<p>Station 2</p>  <p><i>Zielgerichtetes Fahren</i></p>
<p>Station 3</p>  <p><i>Kurvenfahren</i></p>	<p>Station 4</p>  <p><i>Sicheres Fahren</i></p>
<p>Station 5</p>  <p><i>Drehen</i></p>	<p>Station 6</p>  <p><i>Wenden/ Rückwärtsfahren</i></p>
<p>Theorie Die Rollbrettregeln beherrschst du alle!</p>	

Rollbrett-Führerschein

Name: _____



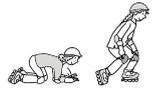

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Rollbrett-Führerscheinprüfung mit Bravour bestanden!



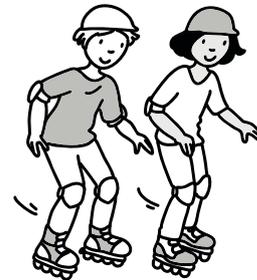
Unterschrift Lehrkraft



Station 1  Bremsen	Station 2  Fallen & Aufstehen
Station 3  Stabiles Fahren	Station 4  Kurvenfahren
Station 5  Richtungswechsel & Wenden	Station 6  Sicheres Fahren
Extra-Station 7  Einbeiniges Fahren	Extra-Station 8  Rückwärtsfahren
Theorie Du kennst die Sicherheitsregeln zum Fahren mit Inlineskates!	

Inlineskates-Führerschein

Name: _____



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die Inlineskates-Führerscheinprüfung mit Bravour bestanden!

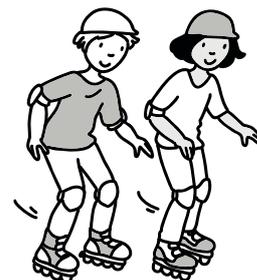


Unterschrift Lehrkraft

Station 1  Bremsen	Station 2  Fallen & Aufstehen
Station 3  Stabiles Fahren	Station 4  Kurvenfahren
Station 5  Richtungswechsel & Wenden	Station 6  Sicheres Fahren
Extra-Station 7  Einbeiniges Fahren	Extra-Station 8  Rückwärtsfahren
Theorie Du kennst die Sicherheitsregeln zum Fahren mit Inlineskates!	

Inlineskates-Führerschein

Name: _____



Herzlichen Glückwunsch!

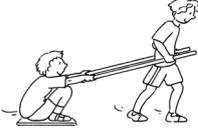
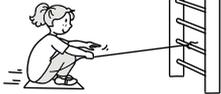
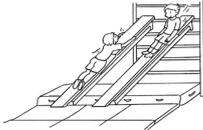
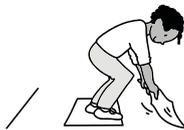
Du hast die Inlineskates-Führerscheinprüfung mit Bravour bestanden!



Unterschrift Lehrkraft

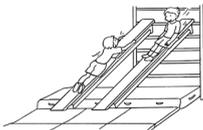
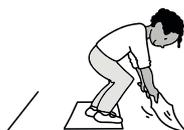
Laufzettel Teppichfliesen-Parcours



<p>Station 1 Abschlepper</p> 	<p>Station 6 Fliesenraupe</p> 
<p>Station 2 Stalom</p> 	<p>Station 7 Tauziehen</p> 
<p>Station 3 Dreibein</p> 	<p>Station 8 Rauf und runter</p> 
<p>Station 4 Schubkarre</p> 	<p>Station 9 Flussüberquerung</p> 
<p>Station 5 Schlittern</p> 	

Laufzettel Teppichfliesen-Parcours



<p>Station 1 Abschlepper</p> 	<p>Station 6 Fliesenraupe</p> 
<p>Station 2 Stalom</p> 	<p>Station 7 Tauziehen</p> 
<p>Station 3 Dreibein</p> 	<p>Station 8 Rauf und runter</p> 
<p>Station 4 Schubkarre</p> 	<p>Station 9 Flussüberquerung</p> 
<p>Station 5 Schlittern</p> 	

Urkunde

Herzlichen Glückwunsch!

hat erfolgreich am
Pedalo-Parcours
teilgenommen!



Du kannst stolz
auf dich sein!



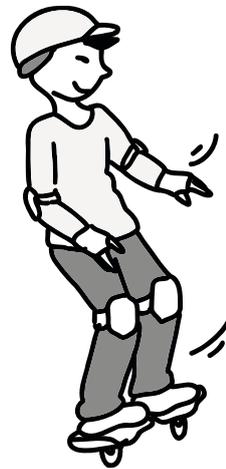
Datum & Unterschrift Lehrkraft



Urkunde

Herzlichen Glückwunsch!

hat erfolgreich am
Waveboard-Parcours
teilgenommen!



Du kannst stolz
auf dich sein!



Datum & Unterschrift Lehrkraft



Techniktraining 1 Erste Fahrversuche auf dem Eis



So geht's

- 1 Halte dich am Rand fest und versuche, ein Gefühl für das Eis zu bekommen.
- 2 Pendle hin und her. Hebe dazu ein Bein hoch und verlagere das Gewicht auf das andere. Dann wechselst du die Seite.
- 3 Stelle dich v-förmig auf: Die Fersen sind nah beieinander, die Zehen auseinander.
- 4 Versuche nun mit leicht gebeugten Knien einen Fuß vor den anderen zu setzen.
- 5 Halte den Blick nach vorne, nicht zum Boden, der Körper folgt dem Kopf.
- 6 Sobald du wieder ruhig stehst, hole erneut Schwung und versuche nach und nach eine fließende Bewegung daraus zu machen.



Zum Fahren gehört das richtige Fallen:
Versuche immer, nach vorne zu fallen, und stütze dich mit den Fäusten oder den flachen Händen auf dem Eis ab.



Techniktraining 2 Grundtechniken



So geht's

Fahrtechnik:

- 1 Stoße dich mit einem Bein aus der V-Form zur Seite ab, gleite und bringe das hintere Bein wieder in die V-Form. Dann stoße dich mit dem anderen Bein ab.
- 2 Achte beim Fahren darauf, dass die Knie leicht gebeugt und das Becken leicht nach vorne gekippt sind. Der Oberkörper bleibt stabil.
- 3 Neige den Oberkörper zum Kurvenfahren in die gewünschte Richtung, verlagere dein Gewicht auf das Innenbein und fahre auf der Kante.

Bremstechnik:

- 1 Bringe beide Füße in die verkehrte V-Form: Fersen auseinander, Zehen zusammen (wie ein Schneeflug).
- 2 Drücke nun die Schlittschuhe leicht und dann fester auf die Eisfläche. Dabei solltest du etwas Schnee vom Boden wegkratzen. Achtung: Wenn du zu viel Druck ausübst, kann sich deine Kufe im Eis verhaken!



Versuche die halbe Schneeflugbremse: Bringe dafür nur ein Bein in die V-Form, ziehe es nach vorne quer zur Fahrbahn und schabe dabei Schnee ab.

Bewegungsspiele mit dem Roller

Wettrennen

Material: 2 Roller, 2 Hütchen, Kreide

Es werden 2 Teams gebildet, für die jeweils ein Hütchen am Ende einer Strecke aufgestellt wird. Das jeweils erste Kind bekommt einen Roller. Ziel ist es, das Hütchen zu umrunden, zurückzufahren und den Roller an das nächste Kind zu übergeben. Das Team, dessen Kinder als erstes alle wieder zurück sind, hat gewonnen.

Variante 1: Es wird nur ein Hütchen am Ende aufgestellt, sodass die Kinder besonders aufmerksam sein müssen, weil nun jeweils zwei Kinder gleichzeitig das Hütchen umrunden.

Variante 2: In regelmäßigem Abstand werden auf dem Boden (mit Kreide) Markierungen gemacht. Auf diesen muss das Schwungbein abgesetzt werden, um neuen Schwung zu holen.

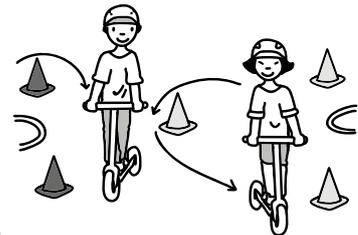
Fauler Apfel

Alle Kinder sind auf Rollern unterwegs. Die Spielleitung gibt vor, an welcher Stelle der Apfel faul ist, z. B. „am Kopf“. Sogleich versuchen die Kinder, sich immer wieder am Kopf zu berühren, um die faule Stelle anzuzeigen.

Farben umrunden

Material: je 4 blaue, rote, gelbe, grüne Hütchen, je 4 blaue, rote, gelbe, grüne Reifen

Die bunten Hütchen und Reifen sind mit etwas Abstand zueinander verteilt. Die Kinder bewegen sich frei auf der Fläche auf ihren Rollern. Auf Zuruf der Spielleitung sollen sie einen Gegenstand in der jeweiligen Farbe umrunden.



Variante: Es werden zusätzlich zu der Farbe auch Zahlen gerufen. Diese Anzahl an Hütchen und Reifen muss dann umrundet werden.

Feuer, Wasser, Blitz

Die Kinder bewegen sich auf ihren Rollern frei in der Halle. Auf Zuruf der Spielleitung führen sie unterschiedliche Aufgaben aus:

„Feuer“ – zu den Notausgängen fahren

„Wasser“ – sich mit dem Roller auf einen höheren Gegenstand retten

„Blitz“ – sich möglichst klein neben den liegenden Roller hocken

Transport-Rallye

Material: 2 Roller, 2 kleine Kästen, eine gerade Anzahl an Sandsäckchen

Die Kästen stehen einander gegenüber am Ende einer Strecke. Die Sandsäckchen sind gleichmäßig auf beide Kästen verteilt. Es werden zwei Teams gebildet. An jedem Kasten startet ein Kind, transportiert ein Sandsäckchen auf dem Kopf zum anderen Kasten, wirft es hinein, fährt zurück und übergibt den Roller dem nächsten Kind. Welches Team schafft es, nach 5 Minuten die wenigsten Sandsäckchen in seinem Kasten zu haben?



Die große Trickkiste



So geht's

Tic-Tac:

- 1 Mache einen kleinen „Kick-Turn“ in die eine Richtung und gleich darauf in die andere.
- 2 Reihe auf diese Art mehrere „Kick-Turns“ schnell aneinander, sodass du in Schlangenlinien vorwärtsfährst, ohne mit dem Bein am Boden Schwung zu holen.



Manual (Wheelie):

- 1 Stelle dich auf das Skateboard und hole leicht Schwung.
- 2 Verschiebe deinen Schwungfuß wie beim „Kick-Turn“ nach hinten in die Kuhle am Ende des Skateboards, verlagere dein Gewicht und drücke so das Board vorne hoch.
- 3 Halte deinen Schwerpunkt in der Mitte. Gehe vorne etwas in die Knie und balanciere dich mit den Armen und dem Oberkörper aus.
- 4 Fahre so lange wie möglich nur auf den hinteren Rollen geradeaus.



Die Trick-Erfinderwerkstatt



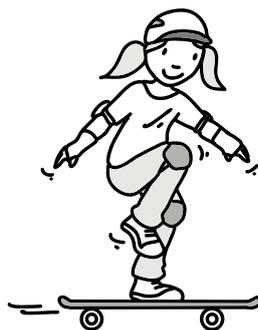
Du brauchst

1 Skateboard, 1–2 Partnerkind(er), Arbeitsblatt, eventuell weiteres Material



So geht's

- 1 Probiert aus, was ihr mit dem Skateboard 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.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fahren, Rollen, Gleiten - let's move

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

