

8.1.5 Da ist für jeden was dabei! – Rollertraining für Experten

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ☐ ihre Handlungskompetenzen im Umgang mit dem Roller verbessern und erweitern,
- ☐ vielfältige Kunststücke während des Fahrens erfinden und erproben,
- ☐ gemeinsam mit einem Partner Fahraufgaben lösen,
- ☐ sich an Sicherheitsvereinbarungen und Handzeichen erinnern und diese beachten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
1. Hinführung Die Lehrkraft wählt ein geeignetes Außengelände (asphalтиerter Schulhof, Parkplatz etc.). Das Fahrareal wird begrenzt. Sich wieder mit dem Roller vertraut machen Die Schüler fahren eigenständig mit ihrem Roller im abgesteckten Areal und reagieren auf visuelle Zeichen der Lehrkraft: Schnecke = langsam vorwärts fahren Rakete = schnell vorwärts fahren Stopp = sofort anhalten Pfeil = langsam rückwärts fahren  Die Schüler wechseln eigenständig zwischen Fahren, Rollen und Laufen: fahren = Vortrieb durch Abdruck mit dem Rollerbein erzeugen rollen = beide Füße auf das Trittbrett stellen und rollen laufen = neben dem Trittbrett laufen  **Die Schüler finden sich in Paaren zusammen und fahren synchron nebeneinander. Sie wechseln dabei zwischen Fahren, Rollen und Laufen. D.h., sie entwickeln eine wiederholbare Bewegungsverbindung, z.B.: „fahren – fahren – rollen – laufen – laufen – ...“ oder „fahren – laufen – laufen – laufen – rollen – ...“	Jedem Schüler steht ein Roller zur Verfügung.  mind. 4 Hütchen oder Slalomstangen  Visuelle Zeichen 8.1.5/M 1 bis M 4 Ziel ist hier das Finden flüssiger Übergänge zwischen den Bewegungsarten.  Zunächst kann die Lehrkraft auch einen Ablauf vorgeben. Wichtig ist dabei eine sprachliche Bewegungsbegleitung, d.h., die Lehrkraft spricht die Tunwörter rhythmisch während der Demonstration der Aufgabe. So fällt es den Paaren leichter, die Aufgabe zu verstehen und später einen eigenen Ablauf zu entwickeln.

8.1 Fahren und Rollen mit allerlei Gerät

8.1.5 Da ist für jeden was dabei!

Zusätzlich können die Paare aufgefordert werden, über ihren Fahrweg zu entscheiden: • geradlinig – wie kehren wir um? • kurvig – wann verändern wir die Fahrtrichtung wie und wohin?	
2. Erarbeitung Im Folgenden werden Aufgaben vorgestellt, die die Grundfertigkeiten im Umgang mit dem Roller weiter herausfordern, um so die Handlungssicherheit der Schüler zu vertiefen und ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Als Organisationsform für diese Aufgaben wurde das Fahren in Fahrbahnen gewählt. Die Lehrkraft kann dann entscheiden, ob • auf allen Fahrbahnen die gleiche Aufgabe angeboten wird oder • auf jeder Fahrbahn eine andere Aufgabe zu lösen ist.  Die Lehrkraft richtet so viele Fahrbahnen ein, dass pro Bahn 4-5 Schüler beginnen. Die Schülerpaare (s. Hinführung) finden sich dazu jeweils zu Vierergruppen zusammen. Fahren mit Zusatzaufgaben Die Schüler bewegen sich in ihren Gruppen auf den Fahrbahnen von einer Seite des Areals zur anderen. Auf ihrer Fahrt transportieren sie verschiedene Gegenstände auf unterschiedliche Art und Weise, z.B. „Kannst du fahren und die Zeitung oder das Chiffontuch ohne deine Hände oder Füße zu benutzen transportieren?“ „Kannst du den Medizinball oder die Steine auf dem Trittbrett deines Rollers transportieren?“ „Kannst du während des Fahrens einen Tennisring oder ein Bohnensäckchen auf dem Kopf balancieren?“ ** „Kannst du gemeinsam mit einem Partner auf deinem Roller fahren? Welche Möglichkeiten findest du, um deinen Partner mitzunehmen?“ • Passiver Mitfahrer: Partner B steht oder sitzt in oder gegen die Fahrtrichtung auf dem Trittbrett und hält sich evtl. an Partner A oder dem Lenker fest. Partner A fährt und steuert.	 Fahrbahnen 8.1.5/M 5  Da bei einigen Aufgaben zusätzliche Gegenstände verwendet werden, sind Behälter für deren Aufbewahrung vonnöten.  • Zeitungen • Chiffontücher • Medizinbälle • größere Steine • (Bananen-)Kartons • Tennisringe • Bohnensäckchen • etc.

• Aktiver Mitfahrer: Partner A und B stehen hintereinander auf dem Trittbrett (Partner B hält sich an A fest). Beide fahren, aber nur Partner A steuert. ** „Kannst du den Löffel mit dem Tischtennisball in einer Hand halten und mit der anderen Hand den Roller lenken, während du auf die andere Seite fährst?“ ** „Kannst du den Basketball prellen, während du dich mit einer Hand am Lenker festhältst und auf die andere Seite fährst?“ Fahren und Stoppen Die Lehrkraft sagt an, wie viele Gegenstände pro Fahrbahn gelegt werden sollen, denn die Anzahl der Gegenstände pro Fahrbahn bestimmt den Schwierigkeitsgrad der Stoppaufgabe: • viele Gegenstände – niedrigeres Tempo – häufig stoppen • wenige Gegenstände – höheres Tempo – selten stoppen. Die Schüler verteilen die Gegenstände auf den Fahrbahnen und begeben sich wieder in ihre Gruppen. Sie fahren nun von einer Seite zur anderen. Wann immer sie einen Gegenstand erreichen, müssen sie sofort stoppen (möglichst VOR dem Gegenstand). Fahren und Beinwechsel Die Schüler fahren im Slalom um die Gegenstände von einer Seite zur anderen. Die Schüler wählen eigenständig, welches Bein sie als Rollerbein benutzen.  Die Lehrkraft gibt das Rollerbein an. **Die Gegenstände dürfen nur unter Nutzung des bogeninneren Rollerbeins umfahren werden. Die Schüler fahren von einer Seite zur anderen und müssen dabei jeden Gegenstand mit einem Fuß berühren. Die Schüler wählen, welchen Fuß sie zur Berührung des Gegenstands einsetzen.  Es darf nur der rechte (linke) Fuß zum Berühren der Gegenstände genutzt werden.	 Esslöffel und Tischtennisbälle  Basketbälle  pro Fahrbahn: 2-6 Gegenstände, z.B. • Medizinbälle • Tennisbälle • Gymnastikbälle • Steine • Bananenkartons • Reifen • Hütchen • Tennisringe Die Tennisringe werden unter die Bälle gelegt, damit diese nicht wegrollen. Je nach Roller kann stoppen bedeuten, die Hand- und/oder Fußbremse zu betätigen oder abzuspringen. Die Anzahl der Gegenstände auf den Bahnen kann erhöht werden, um die Schwierigkeit der Aufgabe zu steigern. So wird ein ständiger Beinwechsel erforderlich.
---	--

8.1 Fahren und Rollen mit allerlei Gerät

8.1.5 Da ist für jeden was dabei!

****Die Gegenstände werden abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß berührt.**



Die Schüler entfernen die Gegenstände von den Bahnen und legen sie in die bereitgestellten Behälter.

Fahren und Rollen

Die Gruppen erhalten von der Lehrkraft Straßenkreide und zeichnen gemäß den Angaben der Lehrkraft Wege auf ihre Fahrbahn.

Die Schüler fahren von einer Seite zur anderen. Erreichen sie einen der gezeichneten Wege, versuchen sie diesen möglichst genau nachzufahren. Die Schüler wählen, ob sie fahren oder rollen.



Auf den gezeichneten Wegen darf nur gerollt werden.



****Einige gerade Rollwege werden durch Zeichnen einer zweiten Linie zu Gassen umgebaut. Nun können die Schüler von beiden Seiten starten und Rollen üben. Kommen sie an eine Gasse, versuchen sie ohne Berührung der Linien oder des Bodens aneinander vorbei zu rollen.**

Nachdem die Schüler nun Fahraufgaben für Anfänger und Fortgeschrittene gelöst haben und so viele Anregungen erhalten haben, können sie ihren eigenen Experten-Parcours für Rollerfahrer zusammenstellen.

Experten-Parcours für Rollerfahrer – Entwicklung und Aufbau



Jede Vierergruppe überlegt sich eine Aufgabe, benennt die notwendigen Materialien, zeichnet sie auf das Aufgabenblatt und beschreibt, was zu tun ist.

Im Anschluss überprüfen die Schüler ihre Überlegungen in der Praxis und verändern und verbessern ihre Station, falls dies notwendig sein sollte.

Nachdem alle Stationen fertig aufgebaut und die Karten an den Anfang der Stationen gelegt wurden, können die Schüler in ihren Gruppen ihre Proberunde beginnen, um festzustellen, ob sie die Aufgaben verstanden haben. Der Wechsel von Station zu Station erfolgt auf ein Signal hin.



Roll- und Fahrwege 8.1.5/M 6

Die Lehrkraft gibt jeweils an, wie viele Wege und in welcher Form diese gezeichnet werden sollen.

Als Zeichenhilfe kann die Länge der Wege mit Steinen markiert werden.

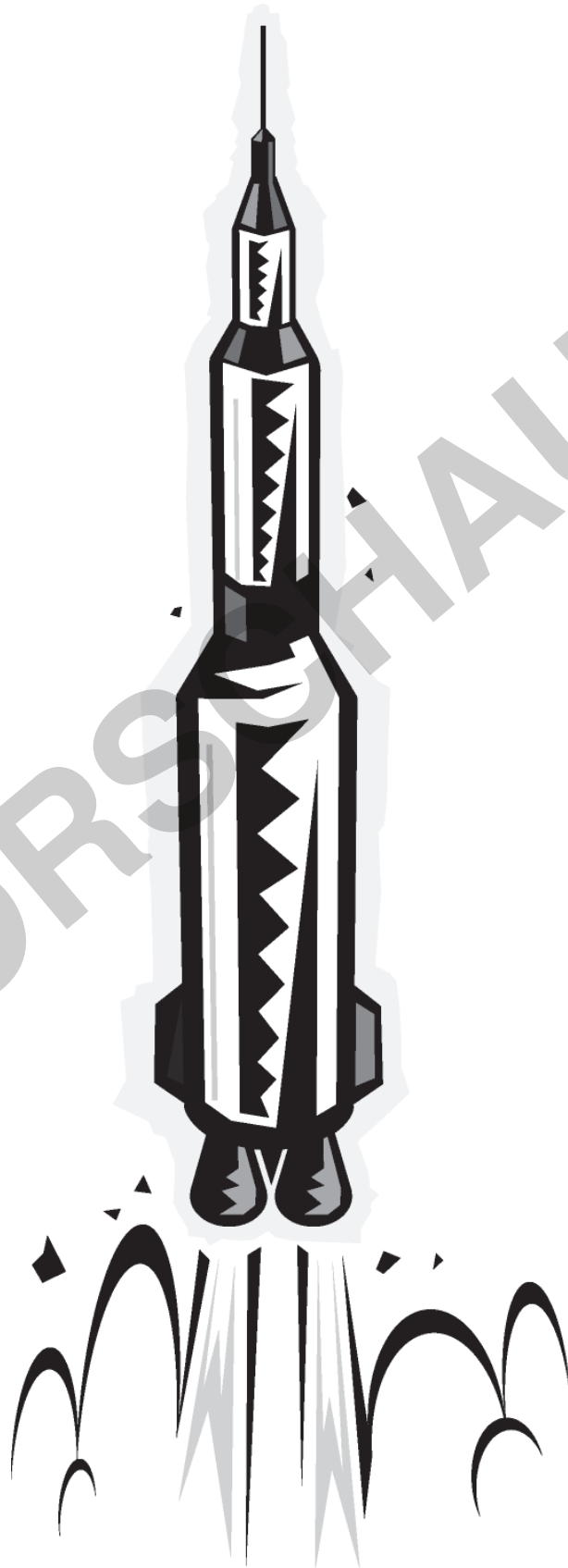


Stationen für Rollerexperten 8.1.5/M 7

Für die Aufgabe dürfen die Schüler die bisher verwendeten Materialien nutzen und in Absprache mit der Lehrkraft weitere Materialien verwenden.

Experten-Parcours für Rollerfahrer – Training  Die Vierergruppen teilen sich wieder in Paare und beginnen ihr Training. Das Training läuft wie folgt ab: • Jedes Paar erhält eine Trainingskarte. • Fahrer A löst die Aufgabe, Fahrer B kontrolliert, gibt Hilfe und trägt die Ergebnisse in die Karte ein. Danach wechseln die Fahrer die Rollen. • Jeder Fahrer hat für seine Aufgabe drei Versuche. Nach Beendigung des Trainings bestätigt die Lehrkraft die erfolgreiche Teilnahme mit einem Stempel und ihrer Unterschrift, während die Schüler eigenständig die Stationen abbauen. Die Lehrkraft gibt die Trainingskarten zurück an die Paare und fragt, welche Stationen für wen und warum schwierig waren. Konnte der Partner Hilfen anbieten?	 Trainingskarte 8.1.5/M 8 Das Training kann in gleicher Form wiederholt werden, wenn viele Schüler die Aufgaben erst im zweiten oder dritten Anlauf gemeistert haben. Hat die Mehrzahl der Schüler die Aufgaben bereits im ersten Versuch erfolgreich bewältigt, dann können die Aufgaben modifiziert – erschwert – werden. An einem weiteren Trainingstermin können sie dann erprobt werden.
3. Weiterführung Schon mal versucht, ein Langseil mit dem Roller zu unterfahren? Oder mit dem Roller im Langseil zu springen? Oder mit dem Roller zu Musik zu tanzen?	Diese unglaublichen Kunststücke sind tatsächlich möglich!  Seilspringen im Langseil ist nur mit Kickboards möglich, nicht jedoch mit einem klassischen Tretroller oder dem psychomotorischen Roller.

Visuelle Zeichen – Rakete



Fahrbahnen

Es ist günstig, die Fahrbahnen längs zum Fahrareal anzulegen, damit ausreichend Übungsstrecke zur Verfügung steht.

Der Abstand zwischen den Bahnen sollte ausreichend breit sein, damit die Schüler mit den Rollern am Anfang und am Ende eine Kurve fahren können.

Der Anfang und das Ende der Fahrbahnen werden mit unterschiedlich farbigen Hütchen (z.B. blau und gelb) markiert.

Gegenüberliegende Anfangspunkte erlauben einen fließenden Wechsel von einer Fahrbahn zur nächsten (Achtung: Wechsel von der letzten zur ersten Fahrbahn klären!).



Stationen für Rollerexperten

Das ist das Material für unsere Station (Name): _____

- _____
- _____
- _____
- _____

So sieht unsere Station für Rollerexperten aus:

Das musst du tun:

Die Station wurde entworfen von: