

M 2 Bewegungsaufgaben

Organisation

Bilde eine Gruppe mit anderen Kindern, die dasselbe Fahrzeug haben wie du. Sucht euch einen Platz in der Halle und grenzt ihn von den anderen ab. Besprecht eure Fahrbahn und markiert sie.

Übungen

- Kannst du mit einem Bein vorn besser fahren? Welche ist deine „Schokoladenseite“?
- Was musst du beim Beinwechsel beachten?
- Geht das Kurvenfahren zu einer Seite besser als zur anderen?
- Wie kannst du am besten anhalten? Gibt es verschiedene Techniken?



Vereinbart ein Stopp-Signal, sodass es beim Ausprobieren nicht zu Unfällen kommt.



Variationen

- Rückwärtsfahren.
- Die Richtung ändern.
- Gemeinsam mit einem Partner fahren.
- Mit geschlossenen Augen und der Hilfe eines Partners fahren.

Beachtet

- Achtet auf eine einheitliche Fahrtrichtung und haltet die vereinbarten Regeln ein.
- Tauscht nach einiger Zeit die Fahrzeuge mit den anderen Gruppen.

Stopp-Techniken

M 3

Der A-Stopp

Bedeutet abruptes Bremsen (mit einem Bein). Ein Fuß ist auf dem Fahrzeug (z. B. Roller) und das andere drückt stark auf den Boden. Dabei verlagert sich das Körpergewicht nach hinten. Möglich ist auch, vom Fahrzeug abzuspringen und mit beiden Füßen abrupt zu landen.



Achtung: Rollgerät dann sofort festhalten.

Letzteres sollte erst bei langsamem Tempo geübt werden. Erst wenn das Bremsen da gut klappt, kann die Geschwindigkeit schrittweise erhöht werden.

Der Schleif-Stopp

Bedeutet langsames Abbremsen, indem ein Fuß auf dem Fahrzeug bleibt und der andere vorsichtig am Boden schleift.



Wichtig: Ganze Fußsohle. So verringert man seine Geschwindigkeit und kommt langsam zum Halt.

Der Lauf-Stopp

Bedeutet, dass man vom Fahrzeug absteigt/abspringt und nebenherläuft. Im Lauf wird dann die Geschwindigkeit verringert.

Diese Variante bedeutet keinen eigentlichen Stopp, sondern eine Verlangsamung, und eignet sich, um zum Beispiel eine Bordsteinkante zu überwinden oder um eine steile Kurve zu „fahren“.



Achtung: Fahrzeug dabei festhalten.

M 4 Stationskarten

Station 1: Stopp

Material Kreppband, Hütchen o. Ä. zur Markierung der Fahrbahn

Beschreibung Unterschiedliche Bremstechniken einüben, um so schnell wie möglich anhalten zu können.

Übungen

- Fahrt in eurem eigenen Tempo los. Leitet kurz vor der Markierung die Bremsung ein.
- Wiederholt dies bei der zweiten Markierung.
- Fahrt auf der linken Seite zurück und klatscht ab, sodass der Nächste losfahren kann.
- Versucht, euren Bremsweg bei jedem Durchgang zu verkürzen.



Diese Fragen können euch helfen, eure Technik zu verbessern:

- Mit welcher Bremstechnik war euer Bremsweg am kürzesten?
- Wie schnell könnt ihr fahren, um noch sicher anhalten zu können?
- Wie könnt ihr verhindern, dass ihr abgelenkt seid?
- Was hilft euch, schnell zum Halten zu kommen?



Variationen

- Unterschiedliche Bremstechniken ausprobieren.
- Die Übung mit eurer „Nicht-Schokoladenseite“ ausführen.
- Sich nicht von einem Mitschüler ablenken lassen, der euch etwas zuruft.
- Ein anderes Fahrzeug ausprobieren.