Rollen, Gleiten, Fahren

In der Freizeit der Kinder nehmen die Fortbewegungsarten **Rollen**, **Gleiten** und **Fahren** glücklicherweise noch immer einen hohen Stellenwert ein.
Deshalb bietet es sich an, diese Thematik auch im Sportunterricht zu behandeln. Für ein sichereres Verhalten der Kinder im Straßenverkehr mit rollenden, gleitenden und fahrenden Geräten (z. B. für das Skateboard- oder Fahrradfahren, Schlittenfahren, Eislaufen oder Skilaufen) müssen Kinder sich im Raum orientieren können und mit den Bewegungsarten als solchen vertraut sein.
Ein **Ziel** des Schulsports ist es, die Kinder zu befähigen, **Balance und Gleichgewicht halten** und **Geschwindigkeiten einschätzen** zu können
Der Umgang mit Rollbrettern, Pedalos, Rollschuhen, Skateboards und Ähnlichem verlangt auch besondere **Rücksichtnahme und Kooperationsbereitschaft** gegenüber anderen.
Darüber hinaus erhalten die Kinder durch individuelle, sportartenübergreifende Spiel- und Bewegungserfahrungen **Anregungen zur Gestaltung ihrer Freizeit**.
Unsere Stundenbeispiele beinhalten den Umgang mit Rollbrettern, Teppichfliesen und dem Einsatz von Alltagsgegenständen, die sich zum Gleiten eignen. Zum Beispiel folgende Gegenstände:

- Socken
- Filzpantoffeln
- alte Pullover
- Wolldecken, Handtücher
- Pappkartons
- Teppichfliesen

} in der Halle

- Plastiktüten
- Poporutscher
- alte Regenjacken

} im Schnee, auf Eis

Zum Themenbereich „Fahren“ sind im 1. Schuljahr kaum Spiele möglich.
Insgesamt stellen wir **3 Doppelstunden** und **2 Einzelstunden** zum Thema Rollen, Gleiten, Fahren vor.

VORSCHAU

Einführung Rollbrett

Material: Rollbretter (möglichst eines pro Kind), Skatspiel (32 Karten), 4 Hütchen

Einstieg:

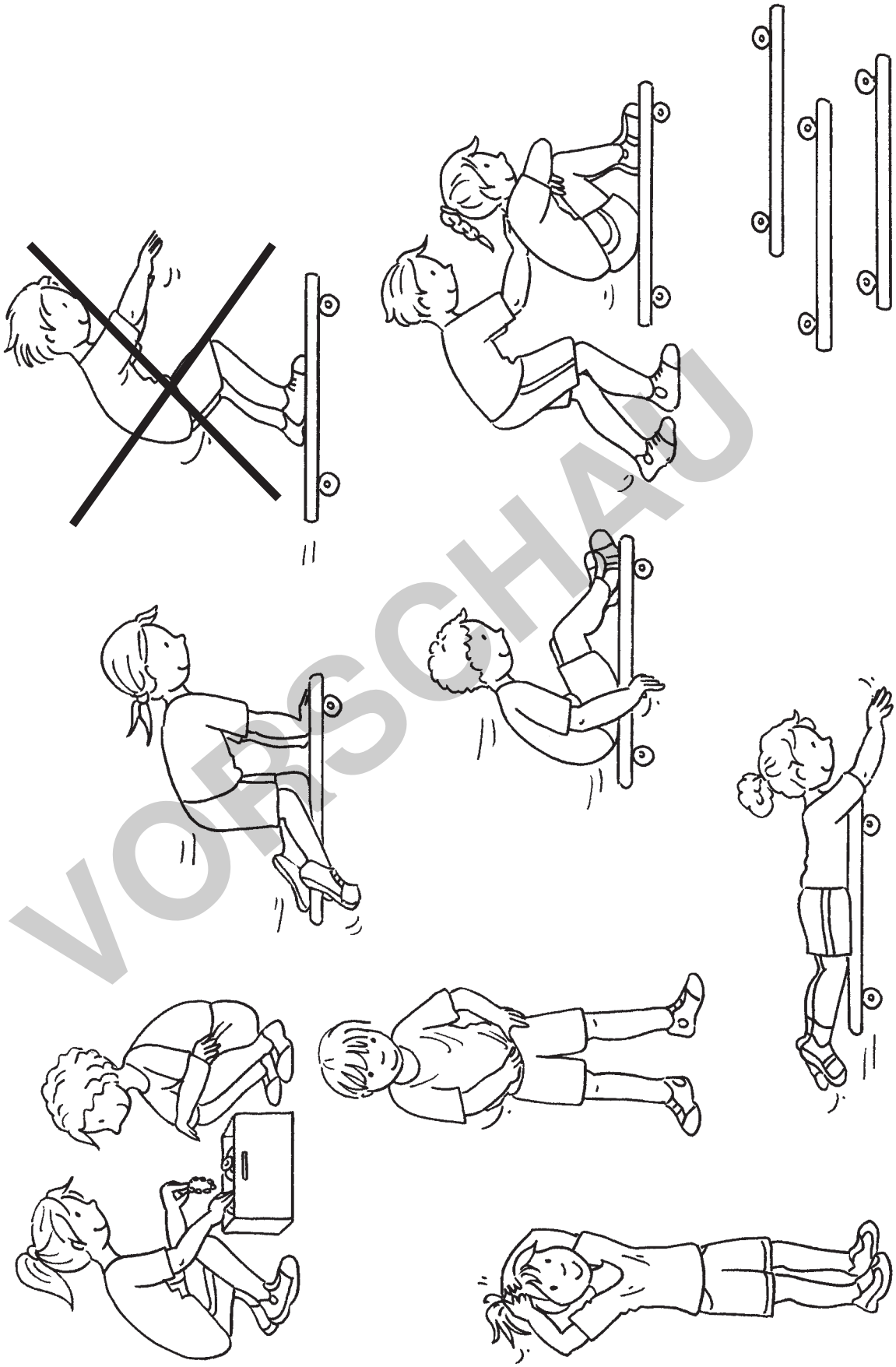
Gemeinsam werden im Sitzkreis die ab sofort geltenden Rollbrettregeln anhand des Regelplakats (KV S. 3) gemeinsam besprochen.

Hauptteil:

Die Kinder dürfen allein und in Kleingruppen (je nach Anzahl der vorhandenen Rollbretter) die Rollbretter ausprobieren.
Nach einer kurzen Erprobungsphase parken alle Kinder ihre Rollbretter in der vorher festgelegten „Rollbrettgarage“ und treffen sich wieder im Kreis. Dort wird gemeinsam über folgende Fragen gesprochen:

- *Wie kannst du steuern?*
- *Wie kannst du bremsen?*
- *Mit welcher Körperhaltung kannst du am besten fahren?*

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion



VORSCHAU

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Spiel zum Rollbrett

Material: 3 Rollbretter, 3 kleine Kästen, 12 Parteibänder

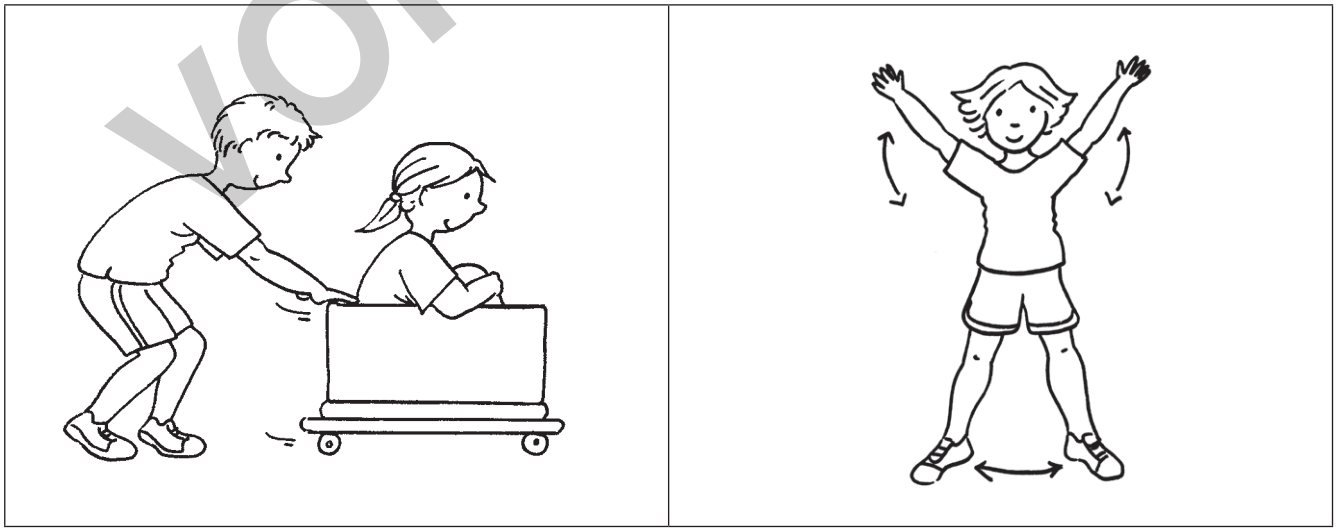
Einstieg: → bereits bekanntes Spiel „**Komm mit, lauf weg**“ (S. 16)

Hauptteil: → Spiel „**Müllmonster**“
1–2 Kinder sind die „Müllmonster“ und werden mit Parteibändern gekennzeichnet. Ihre Aufgabe ist es, die anderen Kinder abzuschlagen. Die „gefangenen“ Kinder verwandeln sich zu Müll, indem sie sich auf den Hallenboden setzen und darauf warten, dass die Müllabfuhr kommt und sie zur Müllhalde fährt.
Die „Müllabfuhr“ besteht aus 2–3 Kindern. Jeder Müllmann steuert einen umgedrehten kleinen Kasten auf einem Rollbrett. Er fährt zu dem am Boden liegenden „Müll“, sammelt diesen ein (das Kind steigt in den Kasten) und bringt ihn zur Müllhalde (das Tor).
Dort muss jedes abgeladene Kind 5 Hampelmänner absolvieren, um sich endgültig zu befreien und erneut am Spiel teilnehmen zu können.
Nach einer gewissen Zeit werden „Müllmonster“ und „Müllabfuhr“ regelmäßig durch neue Kinder ausgetauscht.

Abschluss: → bereits bekanntes Spiel „**Der Löwe ist los**“ (S. 16)

Beobachtungshinweise: Gerade beim Spiel „Müllmonster“ lassen sich die Kinder sehr gern abschlagen, um dann mit dem Rollbrett abgeholt zu werden.
Auch schwächere Kinder sitzen mitunter schneller auf dem Boden. Nach einigen Stunden mit dem Rollbrett wird sich dieses Phänomen aber legen.

Bildkarte Müllabfuhr & Hampelmann



VORSCHAU

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stationen mit Teppichfliesen

Material: Teppichfliesen, Hütchen, Seile, Langbänke, Stationskarten (KVs S. 10–11)

Einstieg:

Zu Beginn der Stunde stellt der Lehrer den Kindern unterschiedliche Fortbewegungsaufgaben mit den Teppichfliesen vor, die diese dann auch frei ausprobieren sollen:

- **Tretroller:** mit einem Fuß abstoßen (Dies kann stehend oder kniend probiert werden.)
- **Orang-Utan:** irgendwie vorwärtskommen, aber mit beiden Beinen auf der Teppichfliese stehenbleiben
- **Raupe**: die Hände auf einer und die Füße auf einer anderen Teppichfliese und sich wie eine Raupe fortbewegen
- **Skilanglauf:** mit zwei schmalen Teppichfliesen laufend vorwärtskommen

Zusätzlich sollen die Kinder eigene Fortbewegungsmöglichkeiten mit den Teppichfliesen ausprobieren.

Hauptteil:

Es werden gemeinsam 4 Stationen aufgebaut. Um die Position der jeweiligen Station festzulegen, wird die Karte an die betreffende Stelle gelegt. Der Lehrer benennt jeweils Kinder, die für den Aufbau der einzelnen Station verantwortlich sind. Bei Station 3 hilft der Lehrer beim Einhängen von 2 Bänken an die Sprossenwand. Je nach Gruppengröße und vorhandenen Materialien können Stationen auch mehrfach aufgebaut werden.
Bevor die Kinder starten dürfen, wird für jede einzelne Station exemplarisch gezeigt, wie diese durchzuführen ist.

Station 1 – Slalomgleiten
Die Kinder stehen auf den Teppichfliesen und gleiten im Slalom um die Hütchen.

Station 2 – Kehrmaschine
Die Kinder beugen sich nach vorne und schieben mit beiden Händen eine Teppichfliese um eine festgelegte Strecke bis zum Hütchen und zurück.

Station 3 – Rauf und runter
Die Kinder stehen an einer Bank und ziehen sich bäuchlings auf der Teppichfliese hoch. Die andere Bank rutschen sie auf der Teppichfliese sitzend herunter.

Station 4 – Abschlepper
Jeweils ein Kind sitzt auf der Teppichfliese. Ein anderer Schüler schleppt es mit einem Seil ab.

Abschluss:

Am Stundenende wird gemeinsam abgebaut und das Spiel „**Katz und Maus**“ gespielt.

Tipp: Die Teppichfliesen haben immer eine gut gleitende und eine schlechter gleitende Seite. Das kann gemeinsam mit den Kindern herausgearbeitet werden.

VORSCHAU

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

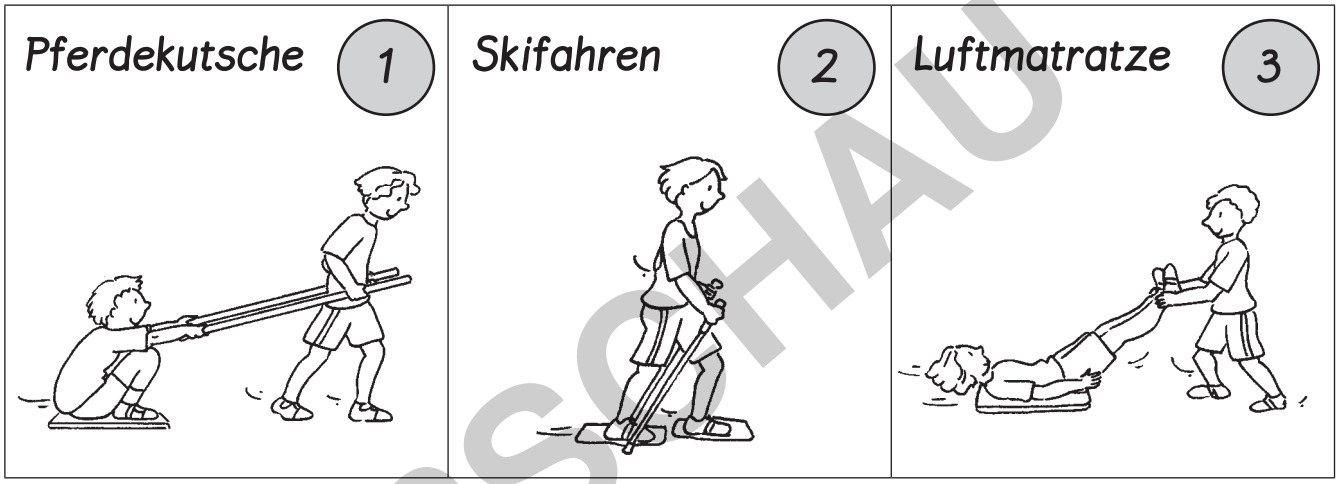
Gleiten mit Teppichfliesen

Material: Seile, Gymnastikstäbe, Reifen, kleine Kästen, Alltagsmaterialien (Socken, Filzpantoffeln, alte Pullover, Wolldecken, Pappdeckel, Teppichfliesen, Plastiktüten, Walkingstöcke)

Einstieg:

Die Kinder bewegen sich zu Beginn der Stunde in Kleingruppen (3–4 Kinder) auf Teppichfliesen, nutzen aber noch zusätzliche Geräten wie Seile und Gymnastikstäbe als:

1. Pferd und Kutsche
2. Skifahren mit 2 Teppichfliesen
3. Luftmatratze: ein Kind liegt auf dem Rücken, die anderen Gruppenmitglieder schieben oder ziehen an den Beinen



VORSCHAU

Hauptteil:

Mit den unterschiedlichen Alltagsmaterialien bzw. Alltagsgeräten (siehe Material) sollen die Kinder das Gleiten ausprobieren und sich dabei zu folgenden Fragen Gedanken machen:

- *Wie groß ist der Spaßfaktor mit dem Gerät?*
- *Wie gut gleitet das Gerät?*
- *Wie handlich ist das Gerät?*
- *Können mehrere Kinder das Gerät benutzen?*
- *Kann ich das Gerät nur mit Hilfe benutzen?*
- *Wie kann ich das Gerät nutzen (im Sitzen, im Stehen, im Liegen, …)?*

Zum entdeckenden Lernen müssen außer den Alltagsmaterialien eventuell auch noch Hilfen in Form von Seilen, kleinen Kästen oder Reifen angeboten werden. Nur so ist wirklich ein vielseitiges Ausprobieren für die Schüler möglich.
Am Ende können die Kinder ihren Mitschülern zeigen, was sie ausprobiert haben. Hierzu darf immer ein Kind im Kreis etwas vormachen.

Abschluss: → bereits bekanntes Spiel „**Schwänzchenfangen**“ (S. 16)

Tipp: Die Kinder können für die Stunde auch Alltagsmaterialien von zu Hause mitbringen.

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag

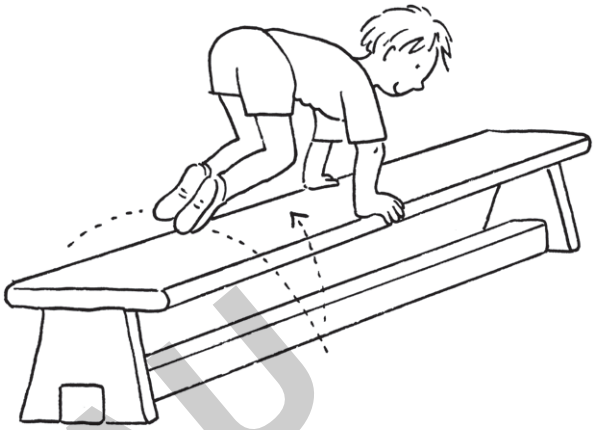
netzwerk lernen

zur Vollversion

Fahren I

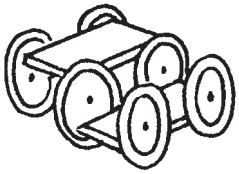
Material: 2–4 Rollbretter, eine Bank, Fahrgeräte: Roller, Cityroller, Pedalos (evtl. aus Pausenausleihe o. Ä.)

Einstieg: → Fangspiel „**ADAC**“
Alle Kinder laufen als „Autos“ frei durch die Sporthalle. 1–2 Kinder sind die Fänger. 2–4 andere Schüler warten als Abschleppwagen am Rand mit je einem Rollbrett.
Die Fänger fügen den umherfahrenden „Autos“ durch Antippen eine „Panne“ zu. Jedes kaputte Auto wartet auf einen „Abschleppwagen“, der es rollend in die Werkstatt bringt.
In der Werkstatt, eine Bank am Spielfeldrand, muss das kaputte Auto 5 Hockwenden machen um repariert zu werden. Danach kann es wieder zurück in den Straßenverkehr.



Hauptteil:
Alle vorhandenen Fahrgeräte wie Pedalos, Roller, Cityroller und andere Tretfahrzeuge kommen in dieser Stunde zum Einsatz. Idealerweise ist für jeweils 2 Kinder ein Fahrzeug vorhanden. Vorab entwickeln die Kinder mit ihrem Partner Ideen, welche Stationen für einen Geschicklichkeitsparcours mit den Fahrzeugen aufgebaut werden könnten, in dem alle Schüler verschiedene Aufgaben erfüllen müssen.
Für Paare die sich mit Ideen schwertun, können folgende Hilfen genannt werden, zum Beispiel:

- Slalom um Hütchen
- durch eine enge Gasse fahren
- Bremsen/Notbremsen üben
- hintereinanderfahren
- etwas auf dem Kopf transportieren



Abschluss:
Die Zeit in dieser Stunde wird vermutlich nicht mehr dazu ausreichen, dass die Zweiergruppen den Mitschülern ihre eigenen Stationen präsentieren. Dies folgt in der nächsten Sportstunde. Sollte genügend Zeit vorhanden sein, können auch schon in dieser Stunde erste Ideen präsentiert werden.

VORSCHAU

liewe/K. Rücker: Sportunterricht mit Erstklässlern
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion