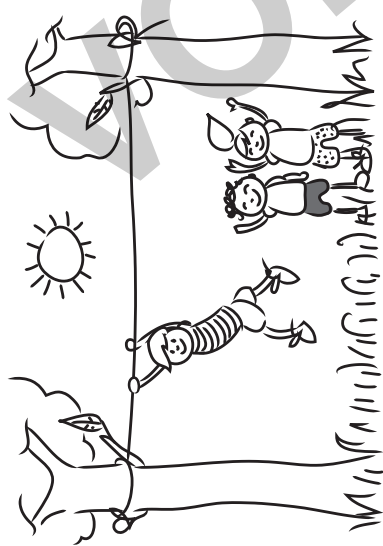




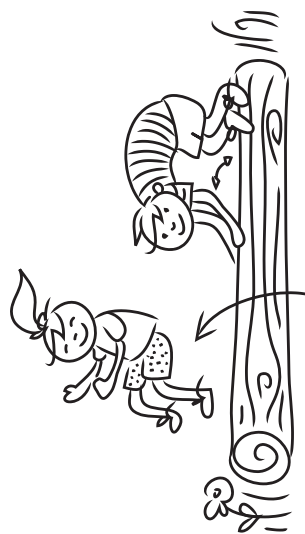
KV Naturwettkampf – Stationen 1–4

Station 1: Seilwettkampf



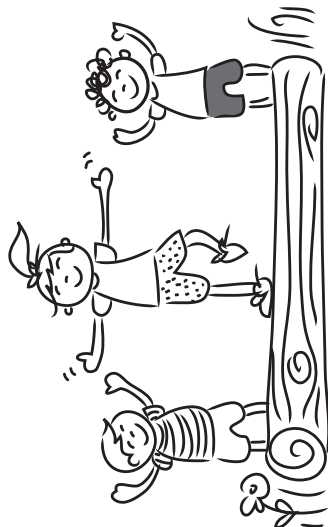
Spannt ein Seil zwischen zwei Bäume und befestigt es. Ihr könnt es entweder hoch (zum Hangeln) oder knapp über dem Boden (zum Balancieren) anbringen.

Station 3: Baumstamm-Weitsprung



Sucht euch einen geeigneten Baumstamm zum Überspringen oder für Hockwenden. Macht 20 Hockwenden über den Baumstamm.

Station 2: Baumstamm-Balancieren



Sucht euch einen geeigneten Baumstamm zum Balancieren. Balanciert fünfmal über den Baumstamm.

Station 4: Graben-Weitsprung

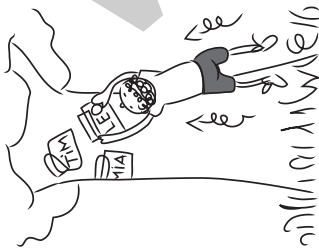


Springt über einen „Graben“. Markiert euren Graben auf dem Boden mit Zweigen. Springt Zehnmal über den Graben.



KV Naturwettkampf – Stationen 5–8

Station 5: Papier-Hochsprung



Befestigt euer Papier so hoch wie möglich mit Krepband an einem Baum. Jeder Schüler beschriftet ein kleines Stück Krepband mit seinem Namen und versucht es möglichst hoch zu platzieren. Übt vorher an anderen Bäumen mit und ohne Anlauf.

Station 7: Rasender Reporter



Legt euch ein Zeitungsblatt auf die Brust und lauft so schnell wie möglich. Das Blatt haftet durch den Luftwiderstand fest am Körper.

Station 6: Tannenzapfen-Weitwurf



Werft Tannenzapfen aus einiger Entfernung in einen Eimer. Wer trifft am häufigsten?

Station 8: Stein-Weitwurf



Werft Steine so weit wie möglich. Messt und vergleicht!
Vorsicht: Markiert Abwurf- und Landezone genau und haltet diese frei!



2. Radfahren



Ziele

- Bewegungserlebnisse im Freien erfahren
- vorausschauendes Denken und Handeln trainieren
- Gemeinschaft erfahren und Rücksicht nehmen



Inhalte

- Radfahren und Laufen: auf Wegen, im Geländer, im Parcours
- Biathlon (Radfahren und Rückwärtslauf)



Stundenverlauf 1: Radfahrparcours

| | |
|--------------|---|
| Material | Fahrräder, 20 Pylonen (alternativ: Joghurtbecher und Steine zum Stabilisieren), Straßenmalcreiden (alternativ: Sägemehl), kleine Bälle (alternativ: Tannenzapfen oder kleine Steine) |
| Organisation | Je zwei bis drei Schüler teilen sich ein Fahrrad. Bewegungsraum Schulhof, freies Gelände (Waldlichtung, Kiesgrube mit verschiedener Bodenbeschaffenheit oder großer Parkplatz). Die Strecke wird festgelegt und durch Fahrbahnmarkierungen kenntlich gemacht. |

Einstimmung

Alle Schüler fahren abwechselnd ein oder zwei Runden mit den Rädern und gewöhnen sich so an das Gerät. Auf genügend Abstand achten!

Variationen:

- Die restlichen Schüler laufen neben ihrem Radfahrer her (Ausdauer, Hilfestellung).
- Die Schüler bauen inzwischen, nach Anleitung des Lehrers bzw. der Stationenkarten (vgl. KV Radfahrparcours) den Hindernisparcours auf.
- Verwendung von Cityrollern möglich (je nach Untergrund), siehe auch Kapitel 4 „Cityroller fahren“.

Hauptteil

| | |
|--------------|--|
| Organisation | Zwei bis drei Schüler pro Station, Wechsel der Stationen im Uhrzeigersinn alle sechs Minuten. Dies entspricht zwei bis drei Minuten Übungszeit pro Schüler je Station. |
| Ablauf | Alle Schüler üben miteinander an den verschiedenen Stationen des Hindernisparcours. |

Ausklang

- Jeder Schüler versucht, so lange wie möglich auf dem stehenden und unbeweglichen Rad zu balancieren. Hilfestellung rechts und links! Zeit stoppen und vergleichen.
- Stehen auf den Zehenspitzen beider Füße: aufrechte Haltung, Po und Bauch sind fest. Spannung!
- Stehen auf einem Bein (auf dem ganzen Fuß, auf dem Fußballen, auf den Zehenspitzen).

Hausaufgabe

Zu Hause einen Parcours aufbauen und üben. Einbeinstand üben: aufrechter Körper!



Tipp für die nächste Sportstunde

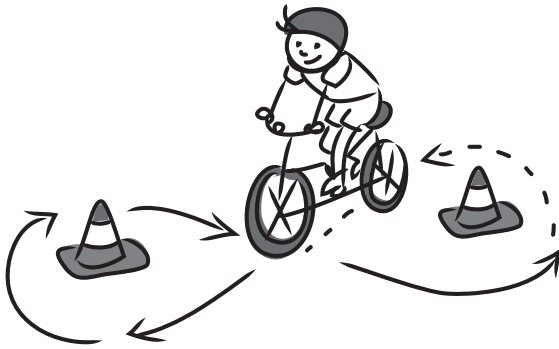
Rad-Olympiade mit einem ähnlichen Parcours veranstalten (Zeit- und Fehlermessung). Die Olympiade kann als Mannschafts- oder Einzelwertung ausgetragen werden. Urkunden nicht vergessen!



KV Radfahrparcours – Stationen 1–6



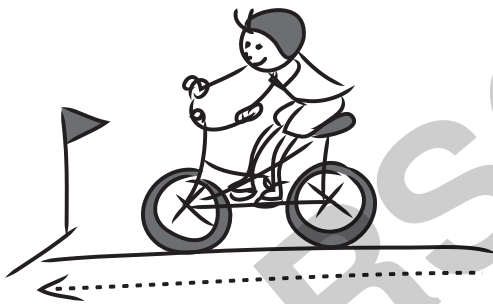
Station 1: Achter fahren



Station 2: Slalom



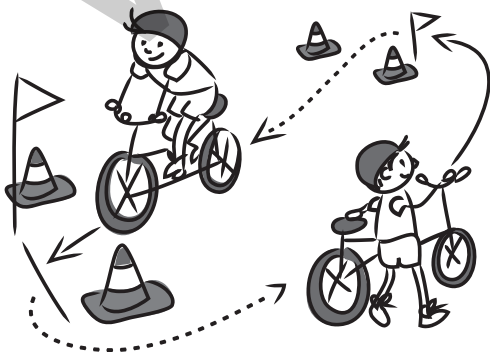
Station 3: gerade Linie



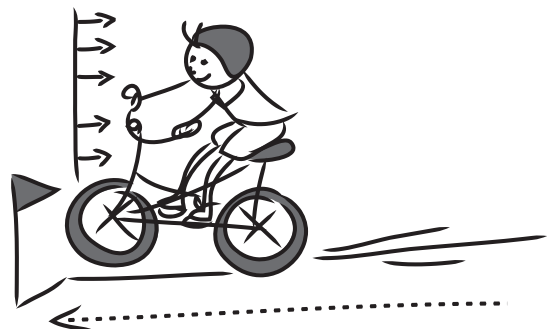
Station 4: Kreis



Station 5: Rennstrecke mit Laufteil







Station 6: Zielbremsung




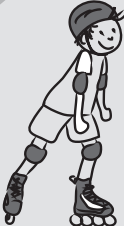


✓ Grundlagen

Wichtige Grundpositionen

| | | |
|---------------|--|---|
| V-Position |  | Die Fersen stehen aneinander (verhindert ein Wegrollen nach hinten), der Vorderfuß zeigt schräg nach außen. Diese Haltung kann auch als Startposition verwendet werden. |
| A-Position |  | Die beiden vordersten Rollen werden aneinander gedrückt (verhindert ein Wegrollen nach vorne), die Fersen zeigen nach außen. |
| Startposition |  | Die Füße stehen parallel etwa schulterbreit auseinander; die Arme sind vor dem Körper. Eine leichte Körpervorlage verhindert Stürze auf Hinterkopf und Po. |
| Scheren |  | Ein Skate wird leicht nach vorne, der andere wird nach hinten verschoben; der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte. Alle Rollen werden belastet. Diese Haltung ist günstig beim Kurvenfahren und beim Heel-Stop. |

Bremsen

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| Heel-Stop |  | Langsam anfahren und den Skate mit Bremse leicht nach vorn scheren. Der Körperschwerpunkt befindet sich zwischen den Skates. Die Zehen des vorderen Fußes leicht anheben, damit der Bremsklotz leicht den Boden berührt. Den Körperschwerpunkt auf den hinteren Fuß verlagern. Durch Beugen des hinteren Beines wird der Körperschwerpunkt gesenkt und der Druck auf den Bremsklotz erhöht. Die Arme bleiben vor dem Körper (Vermeidung von Rücklage und Sturz). |
| T-Stop (für Fortgeschrittene) |  | Anfahren, Beine scheren, Körperschwerpunkt komplett auf den vorderen Skate verlagern. Hinteren Skate leicht abheben, im 90°-Winkel ausdrehen und 30 bis 50 Zentimeter im Abstand zum vorderen Skate auf der Innenkante absetzen (Gewicht auf alle Rollen). Die beiden Skates bilden ein „T“. Durch Erhöhung des Druckes auf den hinteren Skate wird die Bremswirkung maximiert. Um Stürzen vorzubeugen, ist ein stabiler Oberkörper mit guter Körperspannung vonnöten sowie gleichmäßiges Aufsetzen des hinteren Skates im rechten Winkel. Balanceübungen wie das Fahren auf einem Bein in der Vorbereitungsphase sind hilfreich. |



4. Cityroller fahren



Ziele

- den richtigen Umgang mit einem schnellen Fortbewegungsmittel lernen
- Sicherheitshinweise erkennen und berücksichtigen
- richtiges Verhalten im Straßenverkehr



Inhalte

- richtiges Fahren und Bremsen mit dem Cityroller
- rückschonendes Verhalten
- Reaktions-, Brems- und Absprungsübungen
- Pflege und Wartung des Cityrollers
- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtes
- Verbesserung der Koordination



Ausrüstung und Sicherheitshinweise

- Schutzausrüstung tragen: Helm, Arm- und Knieschoner!
- Gute Cityroller haben ein Prüfsiegel und sind sicherer!
- Regelmäßig bremsen, Räder und Rahmen überprüfen!
- Das Hinterrad wird durch häufiges Bremsen besonders stark beansprucht und ungleichmäßig abgenutzt. Es empfiehlt sich, Vorder- und Hinterrad ab und zu zu tauschen und evtl. durch neue Räder zu ersetzen.
- Abgenutzte oder rissige Räder sowie ein rutschiger Untergrund führen zum Ausbrechen und Wegrutschen des Rollers, woraus häufig ein Sturz resultiert.
- Rutschgefahr bei nassem Fahruntergrund, Splitt oder Laub
- Vorsicht bei Verschmutzungen, Unebenheiten und Löchern im Straßenbelag
- Achtung: Bordsteinkanten
- Verkehrsteilnehmer mit Cityrollern gelten als Fußgänger und sind verpflichtet, den Bürgersteig zu benutzen. Rücksicht nehmen auf Fußgänger, Bremsweg beachten!



Übungsverlauf 1: Erste Übungen mit dem Roller

| | |
|----------------------|--|
| Organisation | Schulhof, Turnhalle oder ein sicherer Parkplatz dienen als Übungsgelände. Alle Schüler fahren sich langsam ein. |
| Vor Beginn der Fahrt | <ul style="list-style-type: none"> • Ist der Roller fest eingerastet und der Lenker richtig eingestellt? • Sind die Räder sauber? Funktioniert die Bremse? • Sitzt die Schutzausrüstung richtig? • Hängt etwas herunter (z. B. Kordel vom Anorak, Tragriemen des Rollers), was beim Fahren behindern könnte? |
| Koordination 1 | Alle versuchen, ihr Gewicht genau in der Mitte des Rollers zu halten und schieben dreimal mit dem linken Fuß an. Die Schüler fahren in gerader Richtung und bremsen langsam mit der Bremse ab. Mehrmals wiederholen. Ebenso mit dem anderen Bein. |
| Koordination 2 | Wie oben, jedoch nur zwei Sekunden bremsen und dann vom Roller seitlich abspringen. |