

I.50

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Ein Brett auf Rädern – wir üben für den Rollbrett-Führerschein

Carolin Müller

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE 2022

© RealPeopleGroup/E+





KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1 bis 4
Dauer:	ca. 3 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Schulung der koordinativen Fähigkeiten, mit Geräten sachgerecht umgehen, Körperspannung zielgerichtet anwenden
Thematische Bereiche:	Spiel- und Sportgeräte; Rollen, Fahren, Gleiten
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	Farbige Bildkarten (M 5)

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Sicherheitshinweise	 Hinweis/Tipp
 Gespräch	 Variation/Differenzierung

1. Stunde

Thema: Erkunden von rollenden und gleitenden Geräten

Aufwärmen: Die SuS führen ein ihnen bekanntes Lauf-/Fangspiel durch (z. B. Zombieball).

Hauptteil: Offene Werkstatt: Den SuS werden unterschiedliche Geräte zur Verfügung gestellt, die sie frei erproben dürfen.

Besprechen Sie mit den SuS vorab Sicherheits- und Verhaltensregeln, damit keine Zusammenstöße oder Unfälle passieren.

Die SuS sollen mehrere Geräte ausprobieren und sich nach jeweils 5–10 Minuten Feedback geben.

Zwischen oder am Ende der Experimentierphasen finden Reflexionen statt:

- Welche Geräte habt ihr ausprobiert? Was war schwierig/einfach daran?
- Was bedeutet „Rollen, Fahren, Gleiten“? Mit welchem Gerät habt ihr welche Fortbewegung gemacht?
- Was braucht man, damit man nicht von dem Gerät herunterfällt? (Gleichgewicht, Körperspannung)

Abschluss: Einzelne SuS dürfen Kunststücke mit den Geräten präsentieren.

Benötigt: verschiedene Geräte, z. B. Teppichfliesen, Pedalos, Skateboards, Roller, Einräder, Rollschuhe, Rollbretter; ggf. Pylonen zur Markierung von Zonen/Fahrbahnen

2./3. Stunde

Thema: Üben für den Rollbrett-Führerschein

Aufwärmen: Einige Rollbretter liegen umgedreht in der Halle aus. Die SuS laufen zu Musik frei um die Rollbretter herum. Bei Musikstopp stellen/setzen/legen sie sich neben eines der Rollbretter.



Hauptteil: L teilt den SuS mit, dass sie in dieser Stunde das Fahren mit dem Rollbrett erlernen und den Führerschein machen werden.

M 1 **Wichtige Regeln für das Rollbrettfahren** / Die Sicherheits- und Verhaltensregeln werden besprochen.

Damit sich die SuS an die Regeln erinnern, können die Bildkarten an der Hallenwand ausgehängt werden.



M 2 **Ideen für das Rollbrettfahren zu zweit** / Die SuS erproben das Rollbrettfahren zunächst mit Partner.

Es findet ggf. eine Zwischenreflexion statt und L bespricht mit den SuS den Ablauf des folgenden Stationsbetriebs.



M 3 **Rollbrettfahren an Stationen**

Die SuS durchlaufen die Stationen nach ihrem eigenen Können und Tempo. L steht ihnen beratend zur Seite. Der Stationswechsel (jeweils nach 3–5 Minuten) kann durch Einspielen von Musik angezeigt werden.



Die Rollbretter werden vor Verlassen der Stationen umgedreht!



Die SuS dürfen sich eigene (Geräte-)Arrangements und Übungen ausdenken (Absprache mit und Überprüfung auf Sicherheit durch L, bevor die SuS darangehen).



Abschluss: Reflexion und ggf. Präsentation von eigenen Ideen der SuS.

M 4 **Glückwunsch zum Rollbrett-Führerschein!** / L teilt die Rollbrett-Führerscheine an die SuS aus und lobt sie für die bestandene Prüfung.

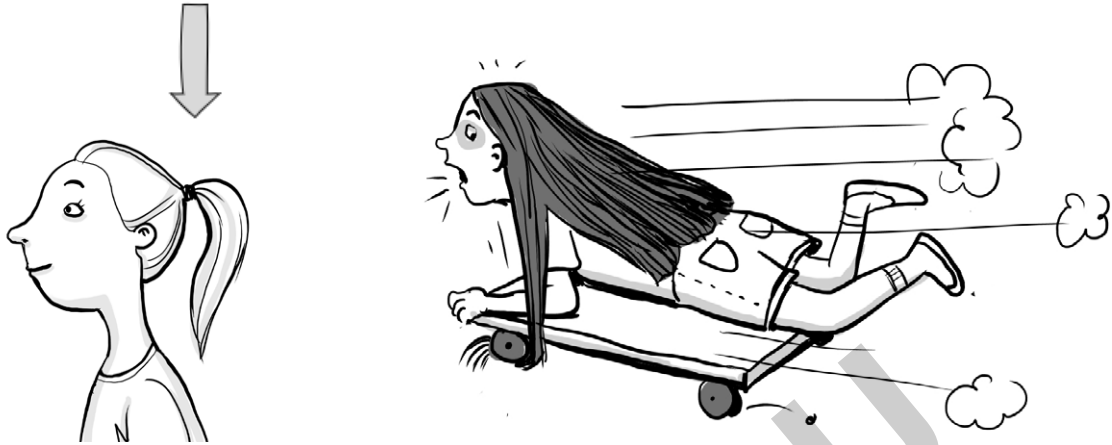
Sollte noch Zeit übrig sein, kann das Spiel „Mattenrutschen“ durchgeführt werden: Zwei Gruppen erhalten je eine Weichbodenmatte und sollen diese von einer Hallenseite zur gegenüberliegenden befördern, indem das ganze Team gleichzeitig anläuft und sich bäuchlings auf die Matte wirft. Welches Team hat seine Matte zuerst bis zur anderen Seite gebracht?



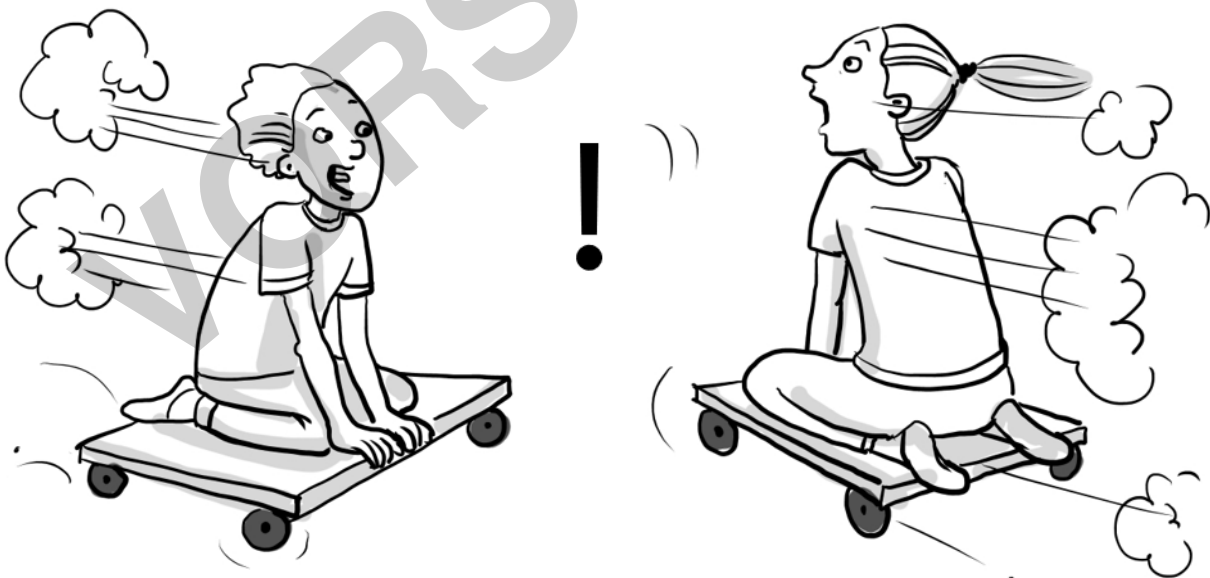
Benötigt: Musikanlage und Musik, Rollbretter, 1 Springseil pro Paar, 2 große Kästen, 2 Weichbodenmatten, 1 kleiner Kasten, 1 Langbank, verschieden große Bälle, 1 Sandsäckchen, 5–6 Slalomstangen, Kreppklebeband, Hütchen zur Markierung von Startpunkten

Wichtige Regeln für das Rollbrettfahren

M 1





Lange Haare zusammenbinden, damit sie nicht in die Rollen geraten.



Zusammenstöße vermeiden.

Rollbrettfahren an Stationen

M 3

Station 1	Durch den Tunnel
<p>Ihr braucht</p> <p>1 Rollbrett, 2 große Kästen, 1 Weichbodenmatte</p>	 <p>Fahr mit dem Rollbrett durch den Tunnel.</p>
<p> Probiere doch mal, den Tunnel enger/breiter/niedriger zu machen und hindurchzufahren. ... rückwärts durch den Tunnel zu fahren.</p>	

Glückwunsch zum Rollbrett-Führerschein!

M 4

Rollbrett-Führerschein

_____ hat die Prüfung erfolgreich bestanden und kann diese Aufgaben mit dem Rollbrett meistern:

- ✓ Auf dem Rollbrett liegen/sitzen/knien und sich anschieben.
- ✓ Vorwärts- und rückwärtsfahren.
- ✓ Sich mit dem Rollbrett drehen.
- ✓ Durch einen Tunnel fahren.
- ✓ Kurven/im Slalom fahren.
- ✓ Vor einem Hindernis abbremsen.
- ✓ Kennt die Sicherheitsregeln.
- ✓ Nimmt Rücksicht auf andere.

Ort, DatumUnterschrift