

5 Bewegen auf Rollen und Rädern

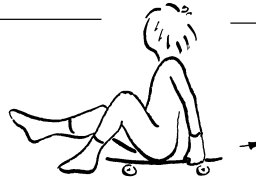
5.1 Das Rollbrett entdecken

Das Rollbrett ist für viele Kinder ein beliebtes Freizeit- und Pausensportgerät. Die Kinder dürfen ihr Können vorstellen und den anderen weitergeben. Bewegungsaufgaben und Spielvorgaben können zu vielfältigen Bewegungserfahrungen führen.

Wir lernen Kunststücke mit dem Rollbrett.

Rollbrett-Schlitten: Auf dem Rollbrett sitzen und versuchen, sich mit den Füßen vorwärts zu stossen oder rückwärts zu ziehen.

- Mit einem Fuss: mal links, mal rechts abstossen.
- Führen - Folgen: A fährt eine Strecke und B folgt.
- Abstossen und möglichst weit fahren.
- Erbaut einen Parcours: durch einen «Wald» (Malstäbe), einer Rennstrecke (Seilkanal) entlang usw.

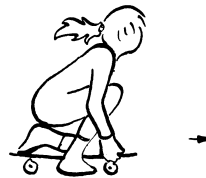


🌀 Handschuhe und gute Sportschuhe tragen. Übungsraum abgrenzen bzw. absichern.

➔ Auf jedem Hartplatz möglich. In der Halle: Hauswart fragen.

Einbein-Kniestand: Einseitiger Kniestand, die Hände fassen das Rollbrett vorne auf beiden Seiten. Mit dem freien Fuss tretrollen (Trottinett fahren).

- Nach einigen Tritten die «Antriebsseite» wechseln.
- Wer kommt mit 5-mal links antreiben gleich weit wie mit 5-mal rechts antreiben?
- Rhythmisch antreiben, z.B. kurz-kurz-lang...
- Antreiben und dann auf beiden Knien rollen lassen.

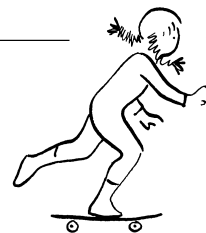


➔ Beidseitigkeit fördern.

🌀 Bei grossen Klassen und wenig Raum: gleiche Fahrtrichtung hin und zurück.

Trottinett fahren: Mit einem Fuss auf der Mitte des Rollbretts stehen und mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.

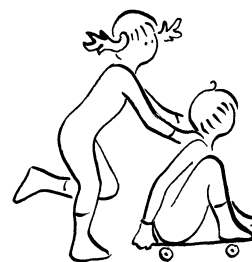
- Erst vorsichtig, dann immer kräftiger abstossen.
- Gelingt es, genau einer Linie entlang zu fahren?
- Gelingt es auch mit dem anderen Fuss?
- Gelingt es auch, die Richtung zu ändern?



➔ In der Aufgabenstellung grosse Leistungsunterschiede berücksichtigen.

Schubkarren: Je zwei S zusammen haben ein Rollbrett. A sitzt auf das Rollbrett und hält sich mit beiden Händen fest. B stösst an den Schultern. A versucht durch Gewichtsverlagerung nach links bzw. nach rechts, Kurven zu fahren. Nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt.

- A wünscht eine Richtung: «rechts»; «geradeaus»...
- B bestimmt die Richtung durch Schulterdruck, A muss das Gewicht entsprechend verlagern.
- A schliesst die Augen. Weiss A nach längerer Fahrt noch, wo das Rollbrett steht?
- Orientierungsfahrt: A steuert auf dem Schulareal ein Ziel (mit oder ohne Karte) an. B treibt an. Am Ziel werden die Rollen gewechselt.



➔ Kroki des Schulareals zeichnen und sich mit dieser Karte orientieren (vgl. Bro 6/3, S. 3 ff.).

Abschleppen: Zwei Kinder haben ein Rollbrett. A stellt sich seitwärts auf das Rollbrett. B zieht A an der Hand langsam vorwärts.

- A darf die Fahrt bestimmen: schnell, bergauf usw.
- Einander sanft wegzustossen.
- Seile, Gymnastikstäbe, Haselruten sind geeignete Schlepphilfen.
- Können sich zwei 2er-Gruppen verbinden?

