



Unterrichtsbausteine
zur Förderung von
Bewegungskompetenzen
an Grundschulen

Unterrichtsbausteine zur Förderung von Bewegungskompetenzen an Grundschulen

Gliederung:

0	Einleitung	5
1	Unterrichtsbaustein: Förderung der Laufkompetenz(en)	10
1.1	Laufstaffeln – didaktische Vorüberlegungen und organisatorische Hinweise	11
1.2	Lauf-ABC und Fußgymnastik.....	15
1.3	Zur Bedeutung ausdauernden Laufens	23
1.3.1	Didaktisch-methodische Aspekte.....	23
1.3.2	Überblick über eine Unterrichtsreihe	23
1.3.3	Eingangsd Diagnose	24
1.3.4	Unterrichtsbausteine zur Förderung ausdauernden Laufens	25
1.4	Zur Bedeutung schnellen Laufens	33
1.4.1	Didaktisch-methodische Aspekte.....	33
1.4.2	Überblick über eine Unterrichtsreihe	34
1.4.3	Eingangsd Diagnose	35
1.4.4	Unterrichtsbausteine zur Förderung schnellen Laufens.....	36
1.5	Zur Bedeutung geschickten Laufens.....	47
1.5.1	Didaktisch-methodische Aspekte.....	47
1.5.2	Überblick über eine Unterrichtsreihe	47
1.5.3	Eingangsd Diagnose	48
1.5.4	Unterrichtsbausteine zur Förderung geschickten Laufens	50
1.6	Zur Bedeutung situationsangemessenen Laufens.....	60
1.6.1	Didaktisch-methodische Aspekte.....	60
1.6.2	Überblick über eine Unterrichtsreihe	61
1.6.3	Eingangsd Diagnose	62
1.6.4	Unterrichtsbausteine zur Förderung situationsangemessenen Laufens	63

Impressum

Die vorliegende Handlungshilfe wird von der Unfallkasse Baden-Württemberg den Einrichtungen des Landes Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt. Wir danken unserem Kooperationspartner, der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, für ihre fachliche Unterstützung.

Redaktion:

Prof. Dr. Peter Neumann,
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Valerie Pfister,
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Hans-Joachim Wachter,
Unfallkasse Baden-Württemberg

Vervielfältigung, auch in Auszügen, nur mit schriftlicher Genehmigung der Unfallkasse Baden-Württemberg.

Umsetzung, Grafik und Layout:

Jedermann-Verlag GmbH, Heidelberg

Bildnachweis:

Fotos von Max Rau; Zeichnungen von Valerie Pfister

2	Unterrichtsbaustein: Sicher, geschickt und verantwortungsvoll balancieren und klettern	74
2.1	Überblick über eine Unterrichtsreihe zum Balancieren und Klettern	76
2.1.1	Diagnose und Vorerfahrungen beim Balancieren	77
2.1.2	Einfache Balancieraufgaben erschweren	81
2.1.3	Schwere Balancieraufgaben sicher bewältigen	84
2.2	Überblick über eine Unterrichtsreihe zum Klettern	87
2.2.1	Diagnose und Vorerfahrungen beim Klettern.....	87
2.2.2	Leichte Kletteraufgaben erschweren.....	91
2.2.3	Schwere Kletteraufgaben sicher bewältigen	94
3	Unterrichtsbaustein: Rollen und Fahren.....	98
3.1	Überblick über eine Unterrichtsreihe zum sicheren und geschickten Rollerfahren	100
3.1.1	Organisationsformen, sicherheitstechnische Fertigkeiten und Eingangsdiagnose.....	100
3.1.2	Fahrgeschwindigkeit kontrollieren, Brems- und Beschleunigungsaufgaben.....	110
3.1.3	Geschicktes und sicheres Fahren mit dem Roller bei Rollerspielen	116
3.1.4	Fair um die Wette rollern (Rollerstaffeln, Rollerbiathlon).....	121
3.1.5	Tricks mit dem Roller.....	127
4	Unterrichtsbaustein: Sicher Waveboardfahren.....	132
4.1	Überblick über eine Unterrichtsreihe zum Waveboardfahren	134
4.1.1	Diagnose des Leistungsstands und Gleichgewichtsaufgaben im Sitzen.....	134
4.1.2	Hilfestellung anwenden, Aufsteigen und mit Partnerunterstützung rollen.....	140
4.1.3	Selbstständig Vortrieb leisten und Richtungsänderungen einleiten	144
4.1.4	Bewegungsaufgaben bewältigen.....	146
5	Anhang/Kopiervorlagen	148

Einleitung

An den Sportunterricht der Grundschule wurden und werden viele verschiedene Ansprüche gestellt. Ein wesentlicher und wichtiger Grundanspruch war und ist es, das Bewegungsvermögen der Schülerinnen und Schüler zu verbessern. Dem aktuellen Sprachjargon der Grundschulsportlehrpläne folgend, müsste es eigentlich korrekt heißen: Die Schülerinnen und Schüler sollen eine bessere (höherwertige) Bewegungskompetenz erwerben!

Auch wenn der Kompetenzbegriff derzeit häufig gebraucht wird, bedeutet das nicht, dass dieser Begriff hinreichend klar ist. Um Missverständnissen vorzubeugen, wollen wir an dieser Stelle unser Verständnis offen legen: **Wenn wir von Kompetenz sprechen, z. B. von Laufkompetenz, meinen wir damit, dass die Schülerinnen und Schüler willens und in der Lage sind, die von uns benannten Anforderungen im Rahmen von Bewegungsaufgaben (sicher) zu bewältigen.**

Die vorliegende Handreichung möchte Lehrkräften, die in der Grundschule Bewegung, Spiel und Sport unterrichten, eine Hilfe für die Planung, Durchführung und Reflexion von Unterrichtseinheiten sein, die in den Bewegungsbereichen des Laufens, des Balancierens und Kletterns sowie des Rollens und Fahrens angeboten werden. Dabei geht es uns um eine didaktisch reflektierte, systematische und sichere Schulung des kindlichen Bewegungskönnens.

Diese drei Bewegungsfelder wurden ausgewählt, weil sie aus Sicht der Unfallkasse einige Besonderheiten und aus pädagogischer Perspektive einige Herausforderungen aufweisen:

1. Obwohl Grundschülerinnen und Grundschüler das Laufen nicht erst im Grundschulsport lernen müssen, fehlt es nicht wenigen am Vermögen, das eigene Laufen in Geschwindigkeit und Richtung den situativen Bedingungen anzupassen. Insbesondere bei kleinen Lauf- und Fangspielen haben diese Schülerinnen und Schüler beispielsweise Schwierigkeiten, Laufwege anderer zu antizipieren und geschickt Hindernisse zu umlaufen. **Um unliebsame Folgen, wie Zusammenstöße mit anderen, Stürze oder das Berühren von Hindernissen und Begrenzungen (z. B. Hallenwand) vorzubeugen, haben wir Unterrichtsbausteine entwickelt, in denen die Anforderungen an das kompetente Laufen sukzessiv gesteigert werden.**
2. Obwohl das Balancieren und Klettern zu den motorischen Grundaktivitäten zu zählen ist, können nicht wenige Schülerinnen und Schüler offensichtlich vor und neben der Grundschule keine weiterreichenden Bewegungserfahrungen in diesem Bewegungsfeld sammeln und zeigen sich bei entsprechenden Aufgabenstellungen im Sportunterricht unsicher, ängstlich, aber auch übermütig und risikobereit. **Um bedenklichen Folgen des Überschätzens und des Vermeidens vorzubeugen, haben wir Unterrichtsbausteine entwickelt, in denen die Schülerinnen und Schüler sozial handelnd, kleinere Bewegungswagnisse eingehen.**



Aufbau der Praxisanregungen

Ziel der Spiel- bzw. Aufgabenidee

Balltransportstaffel

Die Balltransportstaffel wird in Form einer Umkehrstaffel durchgeführt. Sie bietet einen motivierenden Einstieg in das geschickte Laufen. Neben schnellen Richtungs- und Tempo-wechseln spielen kluge Absprachen innerhalb der Mannschaften eine große Rolle.

Beschreibung der Spiel- bzw. Aufgabenidee

Beschreibung

Es werden mehrere Mannschaften eingeteilt (jeweils ca. 4 Schülerinnen und Schüler). Pro Mannschaft werden drei Reifen ausgelegt (in einer Entfernung von 5 m, 10 m und 15 m zum Start). Jede Mannschaft bekommt (bei einer Mannschaftsgröße von 4 Schülerinnen und Schülern) zwölf Bälle, die sich im Ballreservoir am Start befinden. Aufgabe ist es, nach einem Startsignal möglichst schnell die Bälle zu verteilen, so dass in jedem Reifen am Ende 4 Bälle liegen.

Es gelten folgende Regeln:

- Es läuft immer nur ein/e Schülerin oder Schüler pro Mannschaft.
- Pro Läufer darf nur ein Ball transportiert werden.
- Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Bälle in den Reifen verteilt hat.



Im nächsten Durchgang werden die Bälle von den Schülerinnen und Schülern nacheinander wieder aus den Reifen geholt und in das Ballreservoir zurückgelegt. Welche Mannschaft ist dieses Mal als erste fertig?

Hinweise und Differenzierungsanregungen

Didaktisch-methodische Hinweise

- Einen Probelauf in mittlerer Geschwindigkeit durchführen, um mögliche Regelunklarheiten aufgreifen zu können.
- Um die Aufgabe erfolgreich zu lösen, sollten die Schülerinnen und Schüler innerhalb ihrer Mannschaften Absprachen treffen.
- Nach zwei Durchgängen das Indianerprinzip thematisieren:
 - Die Siegermannschaft bekommt einen Ball von der Verlierermannschaft.
 - Die Reifen der Siegermannschaft werden in einer größeren Entfernung ausgelegt.

Weitere Umsetzungsideen

Variationen

- Anstelle von Tennisbällen kann diese Staffel auch mit Schwämmen gespielt werden. Diese haben den Vorteil, dass sie nicht aus dem Reifen rollen.
- Anstelle von Reifen kann diese Staffel auch mit Teppichfliesen gespielt werden. Diese bergen geringere Unfallgefahren (kein Wegrutschen).
- Zwischen den Reifen/Teppichfliesen können kleine Hindernisse ausgelegt werden, die überlaufen werden (bspw. Blockx).



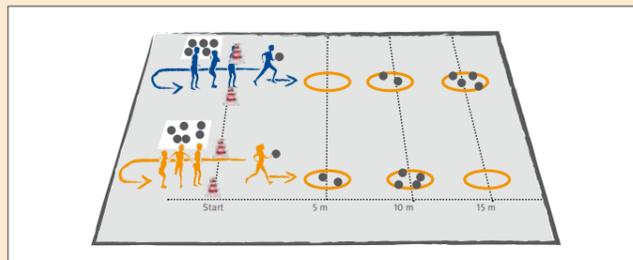
Benötigte Materialien

Material

- Pro Kind drei Tennisbälle oder Schwämme, Reifen oder Teppichfliesen, Bananenkisten oder Eimer (als Ballreservoir)

Überblick über den Aufbau

Skizze



- Obwohl das Rollen und Fahren zu den aktuell verbreiteten Formen des sich-Bewegens im Bewegungsalltag von vielen Grundschülerinnen und Grundschülern gehört, haben einige große Schwierigkeiten damit, die koordinativen Anforderungen des Fahrens mit dem Waveboard zu bewältigen. Auch das sichere und situationsangemessene Fahren mit dem Roller ist keine Selbstverständlichkeit und wird auch nicht von allen sofort beherrscht. **Um Risiken des unsicheren und des unvorsichtigen Rollens vorzubeugen, haben wir Unterrichtsbausteine entwickelt, in denen die Schülerinnen und Schüler schrittweise ein sicheres Fahren mit dem Roller und dem Waveboard lernen und zudem auf den pfleglichen Umgang mit dem Sportgerät achten.**

Wie ist die Handreichung aufgebaut?

Um unsere Unterrichtsbausteine möglichst übersichtlich und leserfreundlich zu gestalten, leiten wir mit einer kurzen Beschreibung in die verschiedenen Bewegungsfelder ein und zeigen dabei didaktisch bedeutsame Aspekte auf, die von den Unterrichtsreihen vertieft behandelt werden.

Die von uns verwendeten Bewegungsspiele, Bewegungsaufgaben und Übungen werden im Einzelnen zunächst knapp beschrieben und dann mit Hilfe einer Skizze und/oder einem Foto veranschaulicht. Des Weiteren geben wir Hinweise zu möglichen Differenzierungsmaßnahmen oder Aufgabenvarianten.

Was ist das Besondere an dieser Handreichung?

Unsere Unterrichtsbausteine sind praxiserprobt: Den Unterrichtsbausteinen liegt eine dreijährige Erprobung an verschiedenen Grundschulen im Raum Heidelberg zu Grunde. In dieser Zeit haben wir Unterrichtserfahrungen mit unterschiedlichen Klassen und Klassenstufen in Einzel- oder in Doppelstunden gesammelt: mit jahrgangsgemischten Klassen sowie mit Klassen, in denen gemeinsamer Unterricht angeboten wurde, mit „sportlichen“ Klassen und mit weniger sportlichen Klassen. Dabei haben wir nicht nur mit heterogenen Lerngruppen, sondern auch innerhalb von heterogenen Rahmenbedingungen gearbeitet.

Unsere Unterrichtsbausteine sind didaktisch reflektiert:

Die gezielte Förderung des motorischen Könnens der Schülerinnen und Schüler impliziert nicht notwendigerweise den Verzicht auf pädagogisch anspruchsvollen Sportunterricht. Die Förderung des Bewegungskönnens muss nicht ohne eine kognitive oder soziale Beanspruchung der Schülerinnen und Schüler gestaltet werden. Deshalb bieten wir beispielsweise immer da, wo es uns sinnvoll und notwendig ist, Reflexionsaspekte an, um das Verstehen und Begreifen der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen. Durchgängig verfolgen wir zudem den Anspruch, sportschwächere Schülerinnen und Schüler stärker in den Sportunterricht einzubeziehen und ihnen verschiedene Brücken zu bauen.

Unsere Unterrichtsbausteine sind systematisch angelegt:

Der Alltag in der Grundschule ist oftmals hektisch und verlangt von den Lehrkräften flexible Einstellungen und Entscheidungen im Hinblick auf nicht vorhersehbare Rahmenbedingungen. Dazu kommen Wünsche und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler nach Abwechslung, aber auch nach Wiederholung (z. B. des Lieblingsspiels). Beides erschwert den systematischen Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, weil ständig etwas anderes im Fokus des Sportunterrichts steht. Um eine Lernprogression deutlich zu machen, haben wir unsere Unterrichtsbausteine in thematisch abgestimmte Unterrichtsreihen eingelassen.

Unsere Unterrichtsbausteine sind förderorientiert gestaltet:

Dass die motorische Leistungsfähigkeit, bewegungsbezogene Vorerfahrungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler sehr heterogen sind, dürfte der alltäglichen Beobachtung von Lehrkräften im Grundschulsport entsprechen. Oftmals bleibt aber keine Zeit, die individuellen Lernausgangslagen der Schülerinnen und Schüler genauer zu erfassen. Deshalb bieten wir am Anfang eines Unterrichtsbausteins Eingangsdiagnosen an, so genannte Mobaqs (motorische Basisqualifikationen). Damit soll das motorische Können auf einem Ausgangsniveau festgestellt werden. Beispielsweise kann eine Lehrkraft mit Hilfe der Basisqualifikation zum Balancieren vorwärts den Könnensstand zu Beginn der Unterrichtsreihe recht einfach erfassen und dies für die weitere Unterrichtsarbeit nutzen. Denn wenn ein Schüler beispielsweise die Basisqualifikation zum Balancieren vorwärts auf einem „einfachen“ motorischen Niveau (noch) nicht schafft, machen für ihn anspruchsvollere Balancieraufgaben, bei denen ein größeres Wagnis eingegangen werden muss, wenig Sinn.



Unsere Diagnoseaufgaben sind dabei als Beispiele zu verstehen. Solche Diagnosen müssen keineswegs immer durchgeführt werden und auch nicht unbedingt in dieser Form. Wenn Sie als Lehrkraft andere Aufgaben kennen und schätzen, dann können Sie diese auch nutzen. Uns ist es lediglich wichtig, Ihnen Anregungen zu geben, wie Sie möglicherweise einen differenzierten Blick auf den Könnensstand der Schülerinnen und Schüler gewinnen können. Damit im Fall von Einzelstunden im Sportunterricht kein „Aktivitätstillstand“ aufgrund der Diagnoseaufgaben droht, den wir ausdrücklich nicht befür-

worten, ist es deshalb wichtig, dass Sie die Aufgaben Ihren unterrichtlichen Rahmenbedingungen anpassen.

Unsere Unterrichtsbausteine sind für alle Lehrkräfte geeignet:

Sportunterricht in der Grundschule wird nicht nur von fachlich ausgebildeten, sondern häufig auch von fachfremd Unterrichtenden angeboten. Im Rahmen unserer Praxiserprobung haben wir einige fachfremd unterrichtende Lehrkräfte kennen gelernt und dabei erfahren, dass Unsicherheit bei der Vermittlung bestimmter Inhalte und eine Orientierungssuche bei didaktischen Fragen zum Alltag gehören. Deshalb haben wir uns bemüht, die vorliegende Handreichung sprachlich und grafisch so aufzubereiten, dass sie für alle Lehrkräfte, die im Grundschulsport unterrichten, verständlich ist und eine Hilfe, bislang noch nicht unterrichtete Bewegungsfelder im Sportunterricht zu berücksichtigen.

Unsere Unterrichtsbausteine sind auf Sicherheit geprüft:

Die Entwicklung dieser Handreichung erfolgte in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Baden-Württemberg. Die Auswahl und Inhalte der drei Bewegungsbereiche wurden in Absprache mit der Unfallkasse festgelegt. Lehrkräfte können davon ausgehen, dass bei der Gestaltung der beschriebenen Unterrichtsbausteine die geltenden sicherheitsrelevanten Regelungen zum Sportunterricht in der Grundschule berücksichtigt wurden.

Drei Wünsche der Autoren

1. Unterrichtsbausteine und -ideen lassen sich situativ anpassen!

Wer Unterrichtsbausteine für den Grundschulsportunterricht entwickeln will, die oder der muss von bestimmten Rahmenbedingungen und Traditionen des Faches ausgehen. Wir haben im Rahmen der dreijährigen Entwicklungsphase ganz verschiedene materielle Rahmenbedingungen (von moderner Sporthalle bis hin zum veralteten Gymnastikraum) kennen gelernt und sind mit sehr verschiedenen Traditionen („das machen wir hier nicht“, „das regeln wir so und so“) konfrontiert worden. Weil es nicht möglich ist, Unterrichtsbausteine zu konzipieren, die zu all diesen verschiedenen Bedingungen vor Ort passen, sind situativ oftmals Alternativen der Umsetzung möglich. Dies gilt auch für die beschriebene zeitliche Anordnung der Stundeninhalte und der Stundenabfolgen – auch hier sind im Einzelfall Modifikationen vor Ort durch die verantwortliche Lehrkraft notwendig. Selbstverständlich können die beschriebenen Unterrichtsbausteine auch genutzt und modifiziert werden für andere Jahrgangsstufen!

2. Die Kinder fordern!

Auch wenn wir die Handreichung mit Blick auf motorisch etwas schwächere Schülerinnen und Schüler konzipiert haben, hat sich innerhalb der dreijährigen Erprobungszeit im Grundschulsport unser Eindruck bestärkt, dass sich viele, nicht alle (!) Kinder freuen, wenn sie gefordert werden. Solche Forderungen beziehen sich nicht ausschließlich oder vordringlich auf motorische Leistungen, sondern ebenfalls auf kognitive und soziale. Kinder begreifen beispielsweise schnell, dass das Rollerfahren oder das Waveboarden im Sportunterricht etwas Besonderes ist, das auch von ihnen besondere Aufmerksamkeit und eine verantwortungsbewusste Regelbefolgung verlangt. Letzteres gilt auch und in besonderem Maße für das Lernen und Bewegen an Stationen.

3. Den Autoren Rückmeldung geben!

Die Entwicklung von Unterrichtsmaterial, das wissen viele Lehrkräfte aus Erfahrung, kostet viel Zeit und Mühe. Dies war auch bei uns nicht anders, weil wir uns nicht mit erstbesten Lösungen zufrieden geben wollten. Viele Bewegungsaufgaben oder Bewegungsspiele haben wir wieder verworfen oder modifiziert, weil sie zwar in einer Lerngruppe, aber eben nicht bei anderen Klassen gut umzusetzen waren. Ihre kritisch-konstruktiven Rückmeldungen aus der Grundschulsportpraxis können nun dabei helfen, zukünftig noch besseres Material zu erstellen!

Ein besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern der Waldschule in Weinheim sowie ihrer Lehrerin, Frau von Hirschheydt, für die geduldige und durchaus anstrengende Mitarbeit an den Fotoarbeiten. Ein weiterer Dank gilt Studierenden der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, die mit uns die Unterrichtsbausteine in der Praxis umgesetzt haben: Lukas Drawitsch, Johanna Eisel, Christina Eßwein, Giana Goos, Carina Große, Maike Kilian und Carolin Schewiola.



1 Unterrichtsbaustein: Förderung der Laufkompetenz(en)

Laufen ist eine elementare Fertigkeit, die Kinder vor der Grundschulzeit erlernt haben. Kinder können laufen – allerdings unterschiedlich lang, schnell, geschickt und sicher. Mit diesen Laufdimensionen wollen wir wesentliche Anforderungsbereiche des Laufens betrachten, die typischerweise im Sportunterricht, aber auch bei außerschulischen Bewegungsaktivitäten und im Sportverein von grundlegender Bedeutung sind. Weil Kinder in der Regel über diese Laufkompetenzen in sehr unterschiedlicher Weise verfügen, ist es wichtig, eine entsprechende Förderung systematisch und langfristig zu verfolgen.

In der Praxis des Grundschulsports werden – so unser Eindruck – oftmals in guter Absicht einfache Fangspiele angeboten, um den Kindern damit ein freudvolles und abwechslungsreiches Bewegen zu ermöglichen. Dabei bleibt jedoch unberücksichtigt, dass vor allem laufunerfahrene Kinder Schwierigkeit haben, die Komplexität der Laufanforderungen, wie sich kreuzende Laufwege, zu durchschauen und das eigene Lauftempo und die Laufrichtungsentscheidung situationsangemessen zu gestalten. Die Folge einer solchen Überforderung ist das Zusammenstoßen von Kindern beim Fangen und Weglaufen.

Vor diesem Hintergrund ist es empfehlenswert, dass sich verantwortliche Lehrkräfte zunächst ein Bild von den bei den Kindern vorhandenen Lauffähigkeiten machen, um auf dieser Basis weitere Entscheidungen für den Gang des Sportunterrichts zu treffen. Deshalb folgen den Beschreibungen zur Bedeutung des ausdauernden (4.1), schnellen (4.2), geschickten (4.3) und situationsangemessenen Laufens (4.4) didaktisch-methodische Hinweise zur Unterrichtsgestaltung sowie unterrichtsnah einzusetzende Diagnoseaufgaben.

Im Anschluss daran werden exemplarisch Unterrichtsbausteine zum Kompetenzerwerb detailliert dargestellt. Diese Bausteine sind wiederholt mit verschiedenen Lerngruppen an unterschiedlichen Grundschulen entwickelt, erprobt und verändert worden. Sie lassen sich an verschiedene Rahmenbedingungen anpassen: Bezugsgrundlage sind eine Klassenstärke von ca. 25 Kindern, eine Einfachturnhalle und ca. 25 Minuten Bewegungszeit.

Laufkompetenzen sind individuell entwickelt



1.1 Laufstaffeln – didaktische Vorbemerkungen und organisatorische Hinweise

Staffeln sind Wettkämpfe, in denen es um Sieg und Niederlage geht. Das Erleben von Lust und Frust liegt dabei eng beieinander. Staffeln sollten deshalb dosiert und vor allem didaktisch reflektiert eingesetzt werden. In der Regel sind bei herkömmlichen Staffelwettkämpfen nur wenige taktische Freiräume vorhanden. Häufig ist die individuelle sportmotorische Leistungsfähigkeit der einzelnen Teammitglieder für den Ausgang des Wettkampfes verantwortlich. Das erforderliche Können bzw. Nicht-Können wird von den Schülerinnen und Schülern entsprechend präsentiert und bewertet: „Wegen Dir haben wir verloren“ – „Wegen mir haben wir gewonnen“.

Je nach Laufstrecke und Laufaufgabe werden mit Laufstaffeln verschiedene Ansprüche an die Laufkompetenzen gestellt. Um Staffeln nicht nur zur motorischen Schulung zu nutzen (solche Stunden laufen oft Gefahr, als reine Animations- oder Spaßstunden von den Kindern wahrgenommen zu werden), sollten Kinder mit der Thematisierung von Staffeln lernen,

- sich an Regeln zu halten und den Sinn von Regeln für einen fairen Wettkampf zu verstehen.
- Regeln erfahrungsbasiert selbst aufzustellen oder zu verändern, wenn die durchgeführten Wettkämpfe nicht als spannend und lustvoll erlebt werden.
- Zufallsfaktoren einzubauen (z. B. Wurfstationen), um mehr Spannung bei ungleich starken Mannschaften zu erzeugen.
- dass Verlierer mit ihren Misserfolgserlebnissen nicht allein gelassen werden sollten, sondern Anregungen und Tipps bekommen, was sie beim nächsten Durchgang vielleicht besser machen können.
- dass die überlegenen Sieger mit dem Gedanken konfrontiert werden, dass sie beim nächsten Mal vielleicht mit einem Handicap starten, um so die Chancengleichheit zu gewährleisten, die den Ausgang des Wettkampfes offen hält.

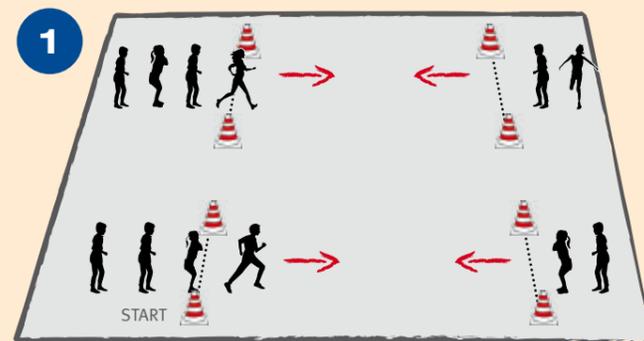
Vor einer Laufstaffel muss Vieles mit den Schülerinnen und Schülern geklärt werden.



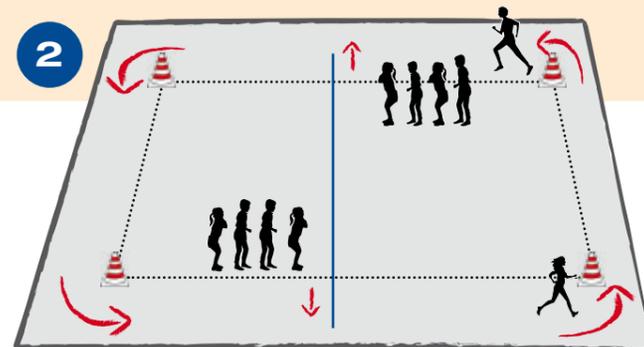
Laufstaffeln zielgerichtet gestalten

Um mit Hilfe von Laufstaffeln den Erwerb der Laufkompetenzen systematisch zu unterstützen, müssen die motorischen Anforderungen des Laufens klar sein und auf die jeweilige Teilkompetenz abzielen.

- Wenn es um das **ausdauernde Laufen** geht, müssen Staffeln eine längere Laufstrecke beinhalten, was allerdings in einer Sporthalle nur schwer sinnvoll arrangiert und organisiert werden kann.
- Wenn es um das **geschickte Laufen** geht, sind alle Staffelprinzipien und -formen dienlich, bei denen die Laufwege so gestaltet sind, dass sie das Umlaufen von Hindernissen, das Slalomlaufen oder Kurvenlaufen erfordern.
- Wenn es um das **schnelle Laufen** geht, sollten sich keine Hindernisse im Laufweg befinden (dazu bieten sich Umkehrstaffeln, Kreisstaffeln oder Begegnungstaffeln an).
- Wenn es um das **situationsangemessene Laufen** geht, sind alle Staffelprinzipien und Staffelformen dienlich, bei denen die Kinder aufgefordert sind, ihr Lauftempo und ihre Lauftechnik an die situativen Anforderungen anzupassen.



1. Pendelstaffel
2. Kreisstaffel
3. Umkehrstaffel
4. Begegnungsstaffel

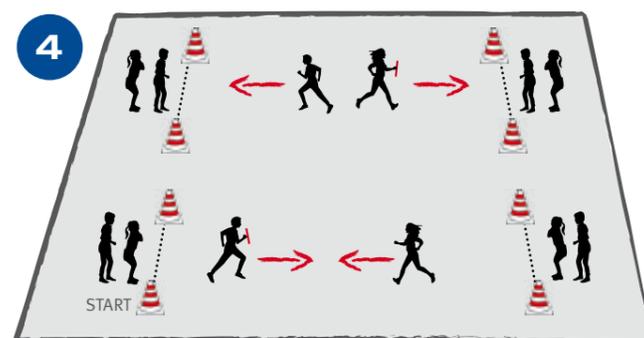
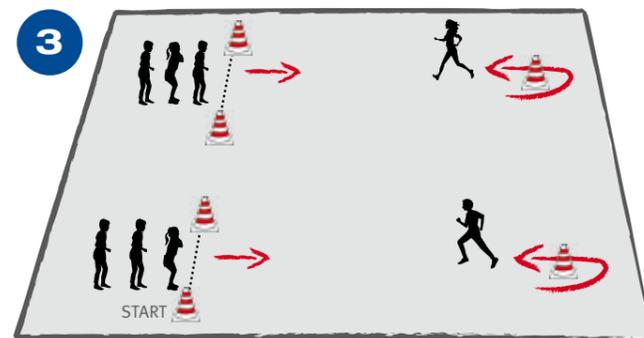


Laufstaffeln vielfältig gestalten

Staffeln können in unterschiedlichen Formen gestaltet werden (Siehe 1–4):

Um Stigmatisierungen lauschwächerer Schülerinnen und Schülern vorzubeugen, sollten Staffeln nicht ausschließlich dem Leistungsgedanken (z. B. eine bestimmte Strecke schnell laufen) untergeordnet werden. Sollen lauschwächere Kinder sichtbar etwas zum Erfolg ihres Teams beitragen, bieten sich vor allem Zufalls- oder Begegnungsstaffeln an.

- Zufallsstaffeln sind Staffeln, bei denen das Glück oder der Zufall über den Ausgang entscheiden und so schwächere Laufleistungen kompensiert werden können. Insbesondere bei ungleich starken Mannschaften sind solche Staffelformen hilfreich, um den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, dass Staffeln trotzdem spannend sein können.
 - Eine Möglichkeit, eine Staffel auch bei mehrmaliger Durchführung und ungleich starken Mannschaften spannend zu gestalten, ist das Indianerprinzip. Das Indianerprinzip geht auf eine Idee von Klupsch-Sahlmann (1991) zurück, bei der der Ausgang des Wettlaufs durch das Einführen von Handicaps für die Siegermannschaften (oder Procaps für die Verlierermannschaft) offen bleibt.¹



- Begegnungsstaffeln sind Staffeln, bei denen ebenfalls schwächere Laufleistungen unmittelbar (durch stärkere Läufer) kompensiert werden.

¹ In der Zeitschrift „sportpädagogik“ (1991, 32–44) beschreibt Klupsch-Sahlmann seine Idee folgendermaßen: Zwei befreundete Indianerstämme tragen ein Slalomwettrennen (Staffel) aus, um zu bestimmen, wer denn der schnellere ist. Da sich der Verliererstamm nach dem Wettlauf so sehr ärgert, überlegen sie sich ein Handicap für die Siegermannschaft, um den Wettkampf spannend zu halten und die eigenen Gewinnchancen zu erhöhen: Vor der Revanche am nächsten Tag legen sie der Siegermannschaft ein zusätzliches Hindernis in den Weg, das umlaufen werden muss.

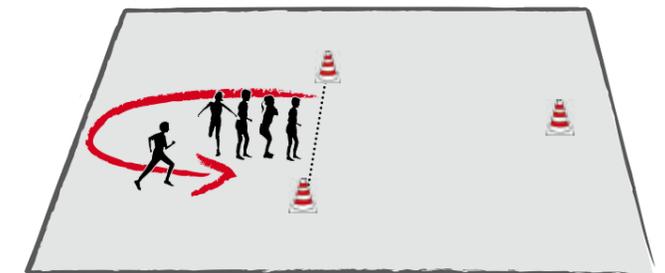


Das Umlaufen optimiert Aufmerksamkeit und Aufstellung der Wartenden.

Laufstaffeln reibungslos organisieren

Weil Staffeln Wettkämpfe sind, müssen sie störungsfrei organisiert werden. Dies betrifft Regeln sowie Sanktionen bei Regelüberschreitung und die Transparenz der Abläufe (z. B. Startposition, Laufstrecke, Wechsel). Eine Unfallgefahr kann von sich kreuzenden Laufwegen ausgehen.

Etabliert hat sich in der Praxis ein Wechselmodus, bei dem der Läufer zunächst um seine Mannschaft herum läuft und dann erst den nächsten Starter freischlägt oder einen Gegenstand übergibt. Dieser Wechsel hat den Vorteil, dass das zurücklaufende Kind sein Lauftempo drosseln muss und dass die wartenden Kinder bestrebt sind, eng beisammen und in einer Reihe zu stehen. Alternativ: Nur die/der jeweils erste der Mannschaft steht, alle anderen sitzen.



Wechselmodus

Wie können Mannschaften eingeteilt werden?

Das Einteilen von Mannschaften birgt bei allen Spiel- und Staffelformen, bei denen mehrere Gruppen gegeneinander agieren, Konfliktpotenzial. Unmutsäußerungen über unfaire, weil ungleich starke Mannschaftszusammenstellungen („die sind viel stärker“) oder unliebsame Mannschaftsmitglieder („mit dem will ich nicht in eine Mannschaft, der ist so lahm“) sind keine Seltenheit. Es gibt viele Varianten, Gruppen einzuteilen. Wohl am weitesten verbreitet ist die Tipp-Topp-Variante, bei der sich zwei Schülerinnen oder Schüler im Wechsel ihre Mannschaftsmitglieder auswählen dürfen. Solche Methoden, in denen die Leistung der/s einzelnen Schülerin oder Schülers in den Vordergrund gestellt werden, sind pädagogisch jedoch ungeeignet und stellen, insbesondere für motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler, eine oft frustrierende und psychisch belastende Situation dar.

Eine Möglichkeit, Leistungsdiskriminierungen zu verhindern, ist die Einteilung nach dem Zufallsprinzip, bspw.

- zählt die Lehrkraft auf so viele Ziffern ab, wie Mannschaften benötigt werden. Gleiche Ziffern bilden eine Mannschaft. Um ein „heimliches“ Umsetzen der Schülerinnen und Schüler zu verhindern, die dieselbe Ziffer wie der/die Freund/in haben, sollte die Zifferabfolge variiert werden (1, 2, 3, 4 – 2, 3, 4, 1, – 2, 4, 3, 1, – ...)
- ziehen die Schülerinnen und Schüler eine Karte aus einem Kartenspiel. Gleiche Farben (alle Pik, alle Karo etc.) oder Zahlen (alle 7er, 8er etc.) bilden eine Mannschaft.
- ziehen die Schülerinnen und Schüler verschiedenfarbige Gegenstände (Spielkarten, Zahlenkarten, Farbkarten). Gleiche Symbole/Zahlen/Farben bilden eine Mannschaft.
- Die Schülerinnen und Schüler laufen beim Atomspiel durch die Halle. Werden beispielsweise 5er Gruppen benötigt, ist die letzte genannte Zahl des Spiels die 5.



Diese Verfahren haben jedoch den Nachteil, dass sie nicht garantieren, dass leistungshomogene Mannschaften entstehen, was bei den Schülerinnen und Schülern ebenfalls zu Frust und Unzufriedenheit mit der Gruppenzusammenstellung führen kann. Das hat zur Folge, dass gegebenenfalls einzelne Schülerinnen oder Schüler getauscht werden müssen, was wiederum zu einer Demütigung Leistungsschwächerer führen kann.

Für Spiel- und Wettkampfformen von kurzer Dauer (im Rahmen einer Sportstunde) oder bei denen das Zufallsprinzip im Vordergrund steht, sind diese Methoden dennoch geeignet. Gegebenenfalls muss mit den Schülerinnen und Schülern die Problematik thematisiert werden.

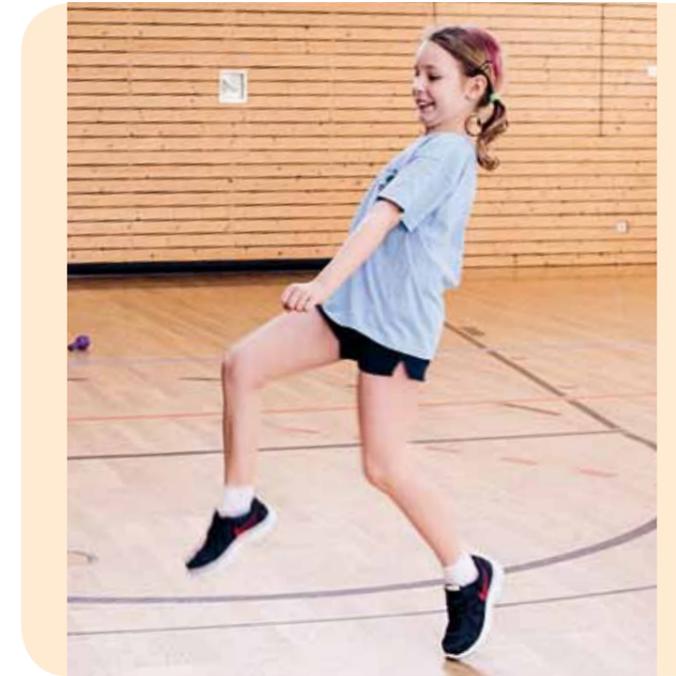
Für Spiel- oder Wettkampfformen, bei denen die Leistung im Vordergrund steht, sollten möglichst leistungsgerechte Mannschaften gegeneinander antreten, damit ein spannendes Spiel entsteht. Hierfür sind Zufallsverfahren weniger geeignet.

Möglichkeiten sind:

- Die Lehrkraft teilt die Mannschaften ein.
- Sollen die Schülerinnen und Schüler in die Mannschaftseinteilung eingebunden werden, können die Mannschaften von diesen gewählt werden. Allerdings nicht auf die oben erwähnte Tipp-Topp-Variante. Stattdessen werden zwei Schülerinnen oder Schüler bestimmt, wovon aber nur eine/r beide Mannschaften wählt. Nachdem alle Schülerinnen und Schüler zugeteilt wurden, darf die/der andere sich seine Mannschaft aussuchen.

Wichtig sind klare Wechselregeln.

Bitte die Laufschulung nicht vernachlässigen.



1.2 Lauf-ABC und Fußgymnastik

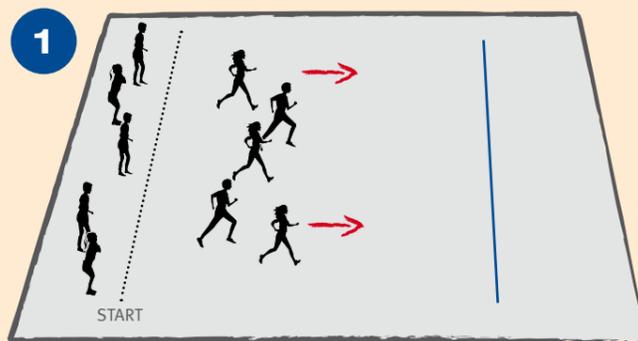
Das Laufen spielt im Sportunterricht eine große Rolle. Allerdings wird das Laufen-Können oftmals vorausgesetzt und nicht speziell geschult. Egal, wie gelaufen werden soll, sind eine gut ausgebildete Fuß- und Beinmuskulatur sowie Laufkoordination vorteilhaft. Daher sollten regelmäßig Lauf-ABC-Übungen im Sportunterricht angeboten werden.

Das Lauf-ABC besteht aus unterschiedlichen Übungen, die sich auf eine Verbesserung der Koordination der Laufbewegung konzentrieren. Bei regelmäßiger Durchführung sollte das Laufen präziser und schneller realisiert werden können. Zudem werden Muskelgruppen gestärkt, die bei einem eher passiven Laufstil (Fußaufsatz über die Ferse) vernachlässigt werden.

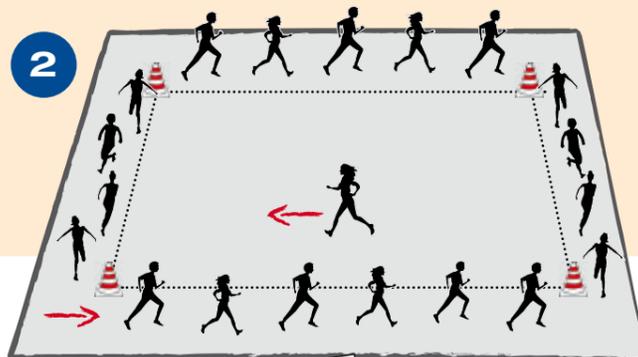
Anhand verschiedener, für unsere Altersklassen ansprechend gestalteter Tiermotive möchten wir einige dieser Übungen vorstellen sowie Hinweise zur Umsetzung im Sportunterricht geben.

Didaktisch-methodische Hinweise

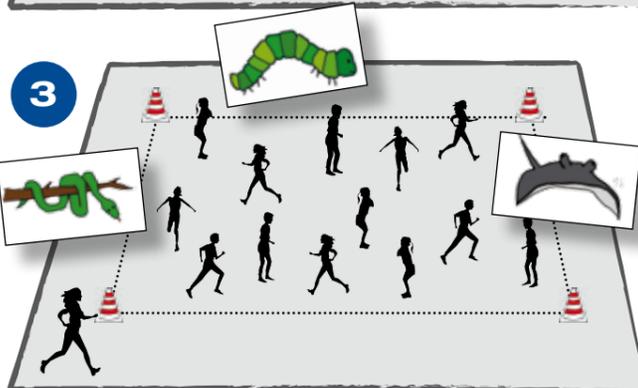
- Die Streckenlänge sollte pro Laufform nicht zu lang sein (ca. 20 Meter).
- Die Übungen des Lauf-ABCs sollen zunächst im Gehen oder im Zeitlupentempo durchgeführt werden, damit die Kinder den Bewegungsablauf kennen lernen. Die Qualität bzw. Technik der Bewegungsausführung steht im Vordergrund. Nach und nach kann das Tempo gesteigert werden.
- Die Lauf-ABC-Übungen lassen sich gut ritualisiert zu Beginn der Unterrichtsstunde durchführen.
- Die Armhaltung kann variiert werden, z. B. Arme zur Seite oder nach oben strecken, Arme vor der Brust überkreuzen etc.



1. In Reihen
2. Im Kreis
3. Durcheinander
4. Zufall



Material:
Tierkarten, evtl. Hütchen zum Markieren einer Laufstrecke/-runde



Verschiedene Organisationsformen zur Auswahl

1. In Reihen

Die Schülerinnen und Schüler laufen in Reihen nebeneinander und wechseln die Seiten.

Diese Organisationsform ist insbesondere zu Beginn für die Einführung und das Erproben unbekannter Laufformen geeignet.

2. Im Kreis

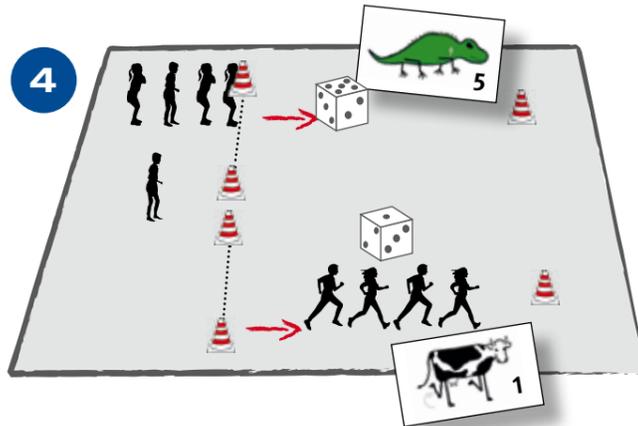
Es wird eine Laufstrecke (z. B. mit Hütchen) markiert. Die Schülerinnen und Schüler laufen außerhalb der Hütchen, die Lehrkraft innerhalb in der entgegengesetzten Richtung. Die Lehrkraft gibt unterschiedliche Laufformen vor, die Schülerinnen und Schüler machen diese nach.

3. Durcheinander

Die Schülerinnen und Schüler laufen in lockerem Tempo durch die Halle (wahlweise auf den Linien und mit Musik). Von der Lehrkraft werden verschiedene Tierkarten gezeigt. Entsprechend wechseln die Kinder die Laufform.

4. Zufall

Den Tieren werden Zahlen von 1 bis 6 zugeordnet. Die Kinder würfeln und bewegen sich anschließend in der entsprechenden Tierform fort.



Mitmachen motiviert.

Allgemeine Hinweise zur Bewegungsausführung

Es ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler die geforderte Laufform korrekt ausführen. Dies kann zunächst auf der Stelle geübt werden.

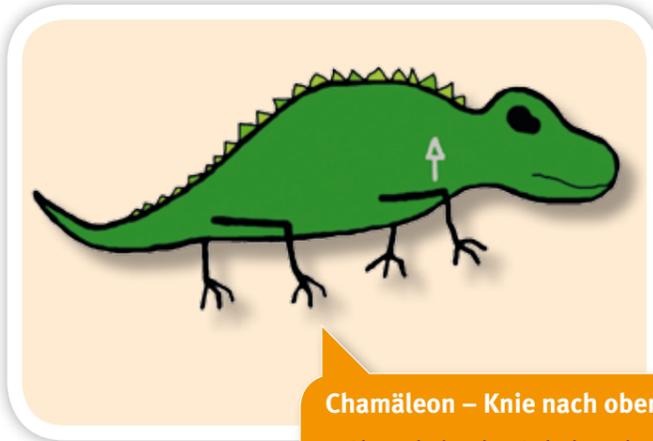
Für alle Bewegungsausführungen gelten folgende Merkmale:

- Laufen mit aufrechtem Oberkörper: Brust nach vorn strecken und Bauchmuskeln anspannen
- Aufsetzen des Fußes beim Laufen auf dem Fußballen
- Laufen mit wenig Vortrieb (kleine Schritte)
- Seitliches Mitschwingen der Arme (gegengleich und nah am Körper)
- Hohe Bewegungsfrequenz bei der Ausführung



Vormachen unterstützt das Bewegungslernen.

Lauf-ABC



Chamäleon – Knie nach oben

- Abwechselndes Anheben der Knie bis auf Hüfthöhe
- Gegengleiche Armführung (rechtes Knie + linker Arm)



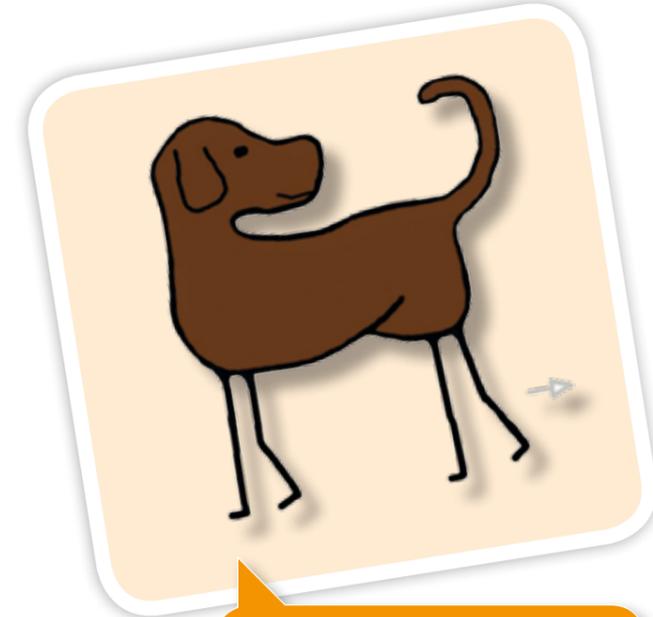
Ameise – Skippings/Fußgelenksarbeit

- Aufsetzen der Füße über die Zehenspitzen und Abrollen über den ganzen Fuß bis zur Ferse



Krebs – seitlich kreuzen

- Bewegungsrichtung nach links: Abwechselndes Vorbeiführen des rechten Beins vor und hinter dem linken Bein
- Entsprechend nach rechts: Abwechselndes Vorbeiführen des linken Beins vor und hinter dem rechten Bein



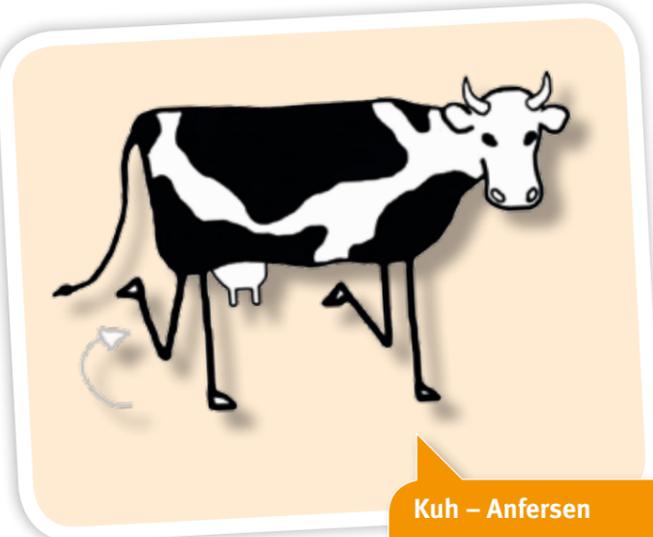
Hund – rückwärts laufen

- Rückwärts laufen
- Aufsetzen der Füße über die Zehenspitzen und Abrollen zur Ferse



Giraffe – gestreckte Beine

- Abwechselndes nach vorn Führen der Beine
- Anziehen der Fußspitzen
- Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt



Kuh – Anfersen

- Abwechselndes nach hinten Führen der Fersen zum Po
- Knie bleiben nah beieinander
- Gegengleiche Armführung (rechtes Knie + linker Arm)



Pferd – Seitgalopp

- Nach links: Abspreizen des linken Beins nach außen (in Sprungrichtung) und Abdruck mit dem rechten Bein
- Landung auf dem linken Bein
- Nachziehen des rechten Beins
- Beine bleiben möglichst gestreckt
- Abstützen der Arme in der Hüfte oder seitliches Ausstrecken



Hüpfmaus – Hopslerlauf

- Abwechselndes kräftiges Abdrücken mit dem Fußballen und nach oben Ziehen des Schwungbeins (Bein, mit dem nicht abgesprungen wurde)
- Landung auf dem Absprungfuß, dann Absprung mit dem anderen Fuß

TIPPS

- Es ist gut, wenn die Füße zwei Mal in der Woche 15 Minuten lang trainiert werden.
- Viele Übungen können zum Beispiel beim Zähneputzen oder beim Warten auf den Bus gemacht werden.
- Viele Übungen können auch mit einem Partner gemacht werden.

Fußgymnastik

Um länger mit Freude laufen zu können, braucht es neben einer gut ausgebildeten Koordination (Lauf-ABC) eine gut ausgeprägte Fußmuskulatur. Starke Füße übertragen die Kraft besser, reagieren schneller, ermüden nicht so schnell, schützen vor Umknicken und stützen das Fußgewölbe. Mit Hilfe der Übungen zur Fußgymnastik sollen die Muskeln der Füße, Sprunggelenke, Schienbeine und Waden gestärkt werden.

In einem Fuß arbeiten viele Muskeln zusammen und sorgen dafür, dass man laufen, gehen, springen und hüpfen kann. Ein Großteil der Muskeln, die dafür zuständig sind, befindet sich aber nicht im Fuß selbst, sondern im Unterschenkel.

- Beispielsweise sorgt die Schienbeinmuskulatur dafür, dass man seine Füße beugen kann.
- Die Wadenmuskulatur sorgt dafür, dass man sie auch wieder strecken kann.
- Die Muskeln in den Füßen selbst sorgen vor allem für das Beugen und Strecken der Zehen.

Allgemeine Hinweise zur Bewegungsausführung

Auch bei den Fußgymnastikübungen ist auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten.

Es gelten folgende Merkmale:

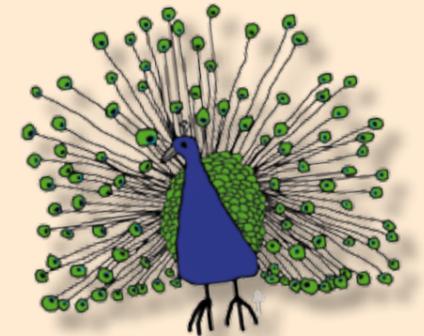
- Laufen mit aufrechtem Oberkörper: Brust nach vorn strecken und Bauchmuskeln anspannen
- Seitliches Mitschwingen der Arme (gegengleich und nah am Körper)
- Langsame Bewegungsausführung

Fußgymnastik



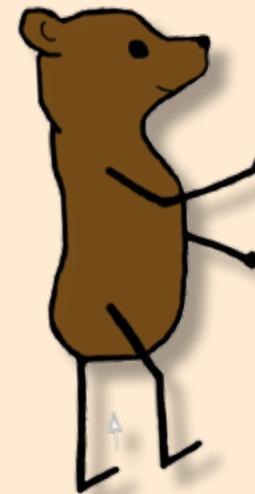
Rochen – Fußaußen- und Fußinnenkanten

- Auf den Fußaußenkanten laufen
- Auf den Fußinnenkanten laufen
- Abwechselnd auf den Fußaußen- und Fußinnenkanten laufen



Pfau – Zehenspitzenlauf

- Auf Zehenspitzen stehen und das Gleichgewicht halten (ggf. kleine Schritte auf der Stelle machen)
- Auf Zehenspitzen vorwärts gehen



Bär – Fersenlauf

- Auf die Fersen stehen und Gleichgewicht halten (ggf. kleine Schritte auf der Stelle machen)
- Auf den Fersen vorwärts gehen, die Zehen berühren nie den Boden

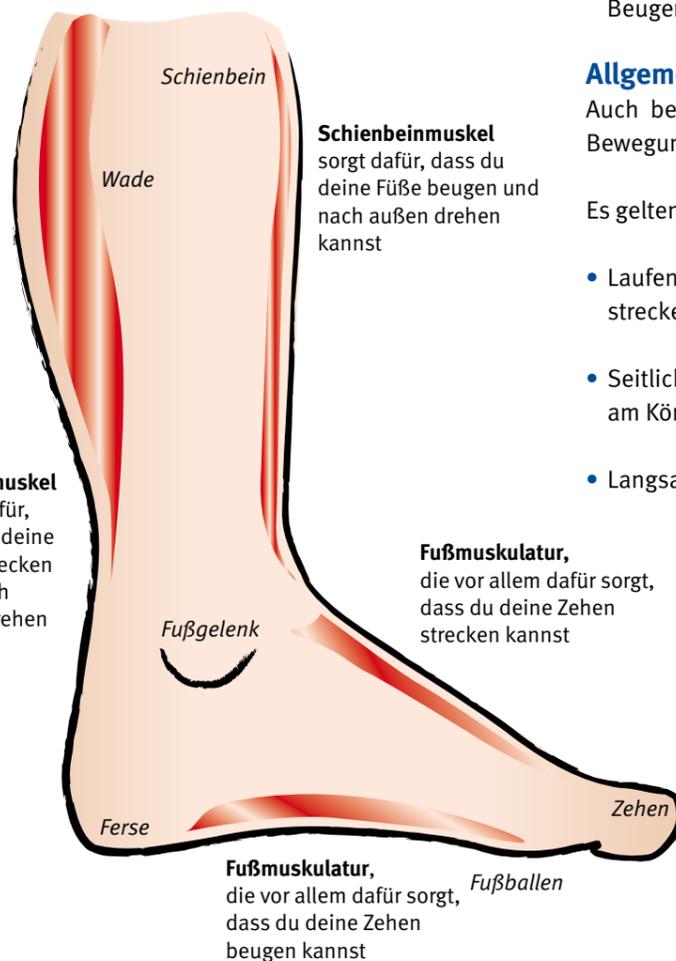


Flamingo – Einbeinstand

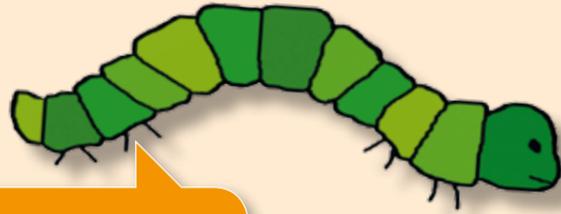
- Stehen auf einem Bein und Gleichgewicht halten (auf 30 zählen)
- Auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen
- Auf einem Bein stehen und mit dem anderen Bein eine Acht oder andere Formen in die Luft zeichnen
- Auf weichem Untergrund (z. B. Weichbodenmatte) auf einem Bein stehen

TIPP zum Flamingo

- Leicht in die Knie gehen, um das Gleichgewicht besser halten zu können
- Mit den Augen einen Punkt zum Fixieren suchen, um das Gleichgewicht besser halten zu können

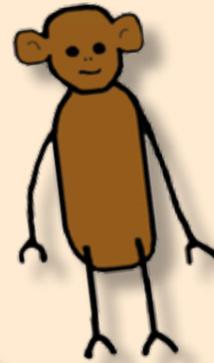


Fußgymnastik



Raupe – Zehen in den Boden krallen

- Mit Schuhen: Zehen in die Schuhsohle krallen
- Mit Socken: Zehen in den Boden krallen und den Fuß nach vorn und wieder zurück „kriechen“ lassen



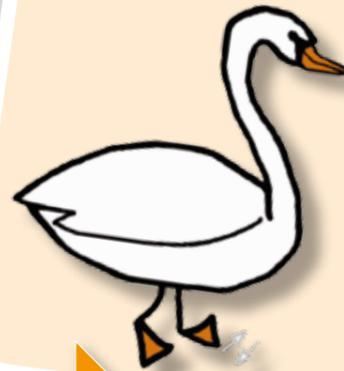
Affe – Greifen

- Mit den Zehen (kleine) Gegenstände greifen, wie Wäscheklammern, Zeitungspapier, Jongliertücher etc.



Schlange – Kreisen

- Mit angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen und die Füße im Fußgelenk kreisen – 10 Mal nach links und 10 Mal nach rechts
- Buchstaben und Zahlen in die Luft malen



Schwan – Paddeln

- Mit angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen und die Füße abwechselnd anziehen und strecken



Erdmännchen – Wippen

- Beide Fersen gleichzeitig vom Boden abheben und wieder senken – 15 Mal
- Die Fersen abwechselnd vom Boden abheben und wieder senken
- Beide Fersen gleichzeitig vom Boden abheben und wieder senken. Dann die Zehen nach oben ziehen – 15 Mal.



Pinguin – Watscheln

- Die Fersen zusammenführen, die Fußspitzen nach außen drehen (von oben betrachtet erinnert die Fußstellung an ein V)
- Die Fußspitzen werden abwechselnd nach oben gezogen und gleichzeitig die Ferse ein kleines Stück am Boden entlang nach vorn gezogen.

1.3 Zur Bedeutung ausdauernden Laufens

Ausdauerndes Laufen bezeichnet ein anhaltendes, kontinuierliches Laufen mit einer subjektiv eher langsamen bis mittleren Laufgeschwindigkeit.

Sowohl in der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler als auch im Sportunterricht hat das ausdauernde Laufen meist keine große Bedeutung. Lediglich im Rahmen der Bundesjugendspiele wird das ausdauernde Laufen von den Schülerinnen und Schülern gefordert. Ausdauerndes Laufen muss aber mehr sein als ein langweiliges und von den Kindern negativ assoziiertes Rundenlaufen: Die

Schülerinnen und Schüler sollen ein Gefühl für Lauftempo und Laufstil entwickeln, ihr individuelles Durchhaltevermögen steigern, in einer Gruppe laufen und Gefühle und Reaktionen ihres Körpers wahrnehmen können. Mit diesen Aufgaben- und Spielideen wird angestrebt, dass die Schülerinnen und Schüler ihr individuelles Belastungsniveau finden, um ausdauernd laufen zu können.

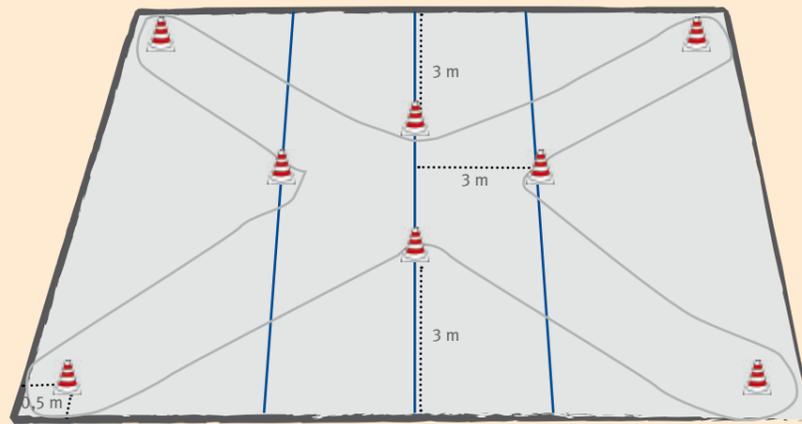
1.3.1 Didaktisch-methodische Aspekte

- Eine unterrichtsnahe Eingangsdagnostik zeigt die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler: In einem vorbereiteten Lauffeld in Form eines Kleeblattes (Orientierung an den Außenlinien des Volleyballfelds) ausdauernd laufen und dabei mindestens 12 Mal den Lehrer abklatschen (siehe Eingangsdagnostik).
- Mit Laufspielen beginnen, in denen eine Gewöhnung an längere Laufbelastungen stattfindet. Den Schülerinnen und Schülern vermitteln, was sie tun können, um länger laufen zu können (siehe „Schwammlauf“, „Schwämme stehen“).
- Schülerinnen und Schülern helfen, ihr individuelles Durchhaltevermögen zu steigern, indem sie gleichzeitig in einer Gruppe laufen (siehe „Zügle“).
- Motivierende Ausdauerlaufspiele anbieten, wie „Formel-1-Lauf“, damit Schülerinnen und Schülern auf ihrem individuellen Belastungsniveau länger laufen können.

1.3.2 Überblick über eine Unterrichtsreihe

Thema	Inhalte
Feststellen der Voraussetzungen und einfache Laufspiele absolvieren	Eingangsdagnostik, „Wer verliert darf laufen“
Gewöhnung an längere Belastungen und Reaktionen des Körpers wahrnehmen	„Wer verliert darf laufen“, „Schwammlauf“, „Zeitschätzlauf“
Längere Laufbelastungen aushalten und langsam steigern	„Zeitschätzlauf“, „Schwämme stehen“, „Zügle“
Sich ausdauernd belasten können	„Zügle“, „Formel-1-Lauf“

1.3.3 Eingangsd Diagnose



Material:
8 Hütchen zum Markieren der Laufstrecke, Metermaß

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen. Partner A läuft in der vorgegebenen Richtung 12 Runden (à 70 Meter) um die Hütchen (dies ergibt eine Laufstrecke von ca. 840 Metern). Partner B zählt die Runden (und motiviert A).

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Laufstrecke als Kreuz/X anlegen, da diese Streckenführung für die Schülerinnen und Schüler abwechslungsreicher ist.
- Die Schülerinnen und Schüler motivieren, die 12 Runden durchzuhalten (z. B. Abklatschen der Lehrkraft).
- Eine/n laufferfahrene/n Schülerin oder Schüler als Tempomacher bestimmen, die/der nicht überholt werden soll/darf.

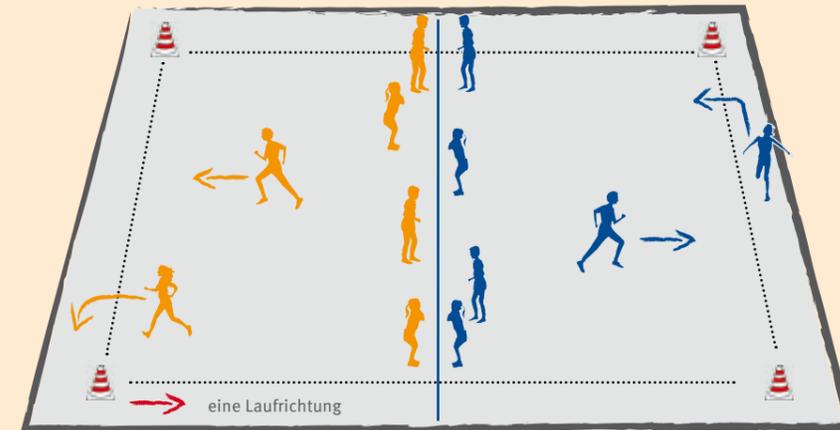
Bewertung:**Bestanden**

- Die/der Schülerin oder Schüler läuft 12 Runden, ohne stehen zu bleiben oder zu gehen.

Nicht bestanden

- Die/der Schülerin oder Schüler geht, bleibt stehen oder bricht den Lauf ab.
- Die/der Schülerin oder Schüler hält den Laufweg nicht ein.

1.3.4 Unterrichtsbausteine zur Förderung ausdauernden Laufens „Wer verliert darf laufen“



„Wer verliert darf laufen“ eignet sich besonders für einen Einsatz zu Beginn der Unterrichtsreihe zum ausdauernden Laufen bzw. als Stundeneinstieg, um Schülerinnen und Schüler für längere Laufbelastungen zu motivieren. Je nach Größe des Lauffeldes können die Laufanforderungen an das ausdauernde Laufen variiert werden.

Beschreibung:

Es wird eine Laufrunde markiert. Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich in der Mitte der Laufrunde mit Blick zueinander auf.

Die Paare spielen „Schere – Stein – Papier“ um eine vorher von ihnen festgelegte Anzahl an Runden, die der Verlierer laufen muss.

Regeln:

Die Schere schneidet das Papier.
Der Stein zerstört die Schere.
Das Papier umschließt den Stein.

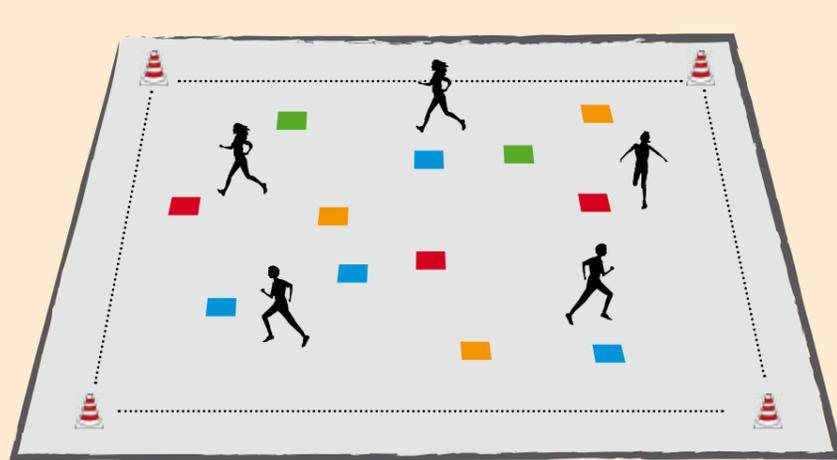
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Wettschulden sind Ehrensulden: Wer mitspielt, muss auch mitlaufen.
- Um Laufschwächere nicht zu überfordern, sollte die Laufrunde nicht zu groß gewählt werden.
- Um Wartezeiten zu begrenzen, sollte eine Maximalanzahl an Laufrunden bestimmt werden, um die gespielt wird (z. B. 3).
- Um die Kinder zusätzlich zu motivieren, sollte auch die Lehrkraft mitspielen.
- Für den Fall, dass immer derselbe Partner gewinnt, sollte ein Steuerungselement eingebaut werden: Sowohl für Gewinner als auch Verlierer wird eine Anzahl an Runden festgelegt (z. B. der Verlierer läuft zwei, der Gewinner eine Runde).

Variationen:

Die Kinder wechseln nach jeder Knobelrunde die Partner.

Schwammlauf

**Material:**

Hütchen zum Markieren des Spielfeldes, Schwämme, akustisches Signal, Lauf-Jobs

Mit dem Schwammlauf kann ein spielnaher Einstieg in das ausdauernde Laufen gestaltet werden. Es stehen eher kurze Laufbelastungen im Vordergrund, deren Summe das ausdauernde Laufen ausmachen. Das Laufen wird dabei immer wieder von kurzen Gehpausen unterbrochen, so dass eine erste Gewöhnung an eine längere Laufbelastung stattfindet.

Beschreibung:

Ein Spielfeld wird markiert und darin viele unterschiedlich farbige Schwämme ausgelegt. Die Schülerinnen und Schüler umlaufen die Schwämme und führen auf Zuruf oder Hochhalten verschiedene Laufaufgaben durch:

- Eine Hand berührt grün.
- Beide Hände berühren gelb/grün/rot.
- Ein Fuß berührt orange.
- Eine Hand und ein Fuß berühren nacheinander rot/grün.
- Beide Füße berühren blau.
- Beide Füße berühren nacheinander grün/blau/orange.
- Jedes Kind bringt zwei Schwämme zur Lehrkraft.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um die Schülerinnen und Schüler hinsichtlich sich kreuzender Laufwege zu sensibilisieren, bietet sich z. B. folgende Frage an: „Schafft Ihr es, euch in dem Lauffeld zu bewegen, ohne euch dabei zu berühren?“
- Um Zusammenstöße zu vermeiden, werden die Schwämme in einem größeren Spielfeld mit Abständen ausgelegt.
- Durch die Auswahl der Laufaufgaben kann die Lehrkraft die Belastungsumfänge dem Leistungsvermögen der Schüler entsprechend dosieren.

Variationen

- Spielfeldgröße oder Schwammanzahl variieren.
- Die Lauf-Jobs können von den Kindern angesagt werden.

Zeitschätzlauf

Beim Zeitschätzlauf lernen die Schülerinnen und Schüler, eine für sie passende Laufgeschwindigkeit zu finden und mit dieser gleichmäßig über einen längeren Zeitraum bzw. eine längere Strecke hinweg zu laufen. Das Entwickeln eines Zeit- und Tempogefühls sowie zu lernen, die eigenen Kraftressourcen richtig einzuteilen, ist ein längerer Prozess und bedarf vieler Erfahrungen. Daher sollten solche Läufe mehrmals angeboten werden.

Beschreibung:

Ein Spielfeld wird markiert und eine Zeit festgelegt (1 bis 6 Minuten). Die Schülerinnen und Schüler laufen und versuchen, nach ihrer eigenen „inneren Uhr“, möglichst genau nach Ablauf dieser Zeit an einem bestimmten Punkt anzukommen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Mit den Schülerinnen und Schülern nach einem Zeitschätzlauf thematisieren, wer richtig in der Zeit lag und wer viel früher oder später angekommen ist. Die Schülerinnen und Schüler stellen oder setzen sich z. B., wenn sie glauben, die Zeit sei abgelaufen, auf eine Linie oder Langbank. Die Lehrkraft kann so leicht die Gruppen benennen, die die Zeit getroffen bzw. sich zu früh oder zu spät aufgestellt haben. So bekommen auch die Kinder eine Rückmeldung, wie gut sie die Zeit eingeschätzt haben.
- Um ein Gefühl für die Laufgeschwindigkeit zu entwickeln, laufen die Schülerinnen und Schüler zu Beginn gemeinsam mit der Lehrkraft eine Minute nach Stoppuhr. Das Tempo wird von der Lehrkraft vorgegeben („alle bleiben hinter mir“). Danach laufen die Schülerinnen und Schüler allein und versuchen, die Minute möglichst genau zu treffen. Die Laufzeit kann jederzeit gesteigert werden.

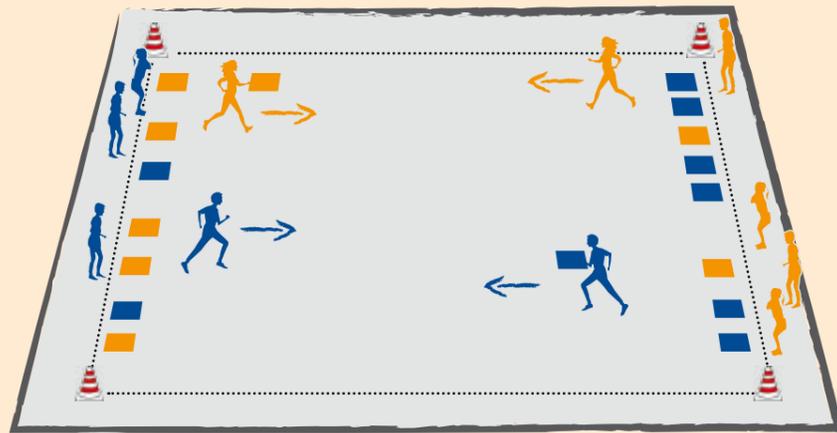
Variationen:

Die Laufaufgabe kann auch im Team oder als Gruppe durchgeführt werden.

Material:

Hütchen zur Spielfeldmarkierung, (Stopp-)Uhr

Schwämme stehen

**Material:**

Hütchen zum Markieren des Spielfeldes, 2 Schwämme pro Kind

Das Spiel „Schwämme stehen“ führt zu Belastungen der anaeroben Ausdauerfähigkeit. Um die Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, sollten sie hinsichtlich dieser konditionellen Anforderungen sensibilisiert werden. Durch eine kontinuierliche Steigerung der Belastungszeit lernen Kinder, Belastungsniveaus zu finden, mit denen sie durchhalten können.

Beschreibung:

In einem Abstand von 18 Metern (Volleyballfeld) werden zwei parallele Linien markiert. Zwei Mannschaften werden eingeteilt, die Position hinter den Linien einnehmen. Pro Schülerin und Schüler werden zwei Schwämme auf den Linien verteilt. Nach dem Startsignal laufen die Schülerinnen und Schüler zur gegenüberliegenden Linie, holen dort je einen Schwamm, laufen zurück und legen den Schwamm auf die eigene Linie. Jede Schülerin oder jeder Schüler kann so lange Schwämme holen, bis ein Schlussignal (nach mindestens zwei Minuten) ertönt. Welche Mannschaft hat mehr Schwämme auf der eigenen Linie?

Hinweis: Je nach Klassen- und Hallengröße können die Laufwege entsprechend eng sein. Um Zusammenstöße zu vermeiden, sollte folgende Regel vereinbart werden: Die Schülerinnen und Schüler, die zusammenstoßen, müssen den Schwamm zunächst auf ihre Seite zurückbringen, um dann erneut auf Beutezug gehen zu dürfen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Damit die Schülerinnen und Schüler nicht zu schnell erschöpft sind, sollte zu Beginn des Spiels gemeinsam besprochen werden, wie es gelingt, bei diesem Spiel bis zum Ende laufen zu können.
- Mit den Schülerinnen und Schülern thematisieren, dass jede/r seiner Mannschaft helfen kann, indem es im eigenen Tempo läuft.
- Laufschwächere oder erschöpfte Schülerinnen und Schüler können die Strecken auch gehend absolvieren.
- Die Linien dürfen nicht zu eng beieinander liegen, empfohlen werden 18 Meter Abstand.
- Um Lerneffekte zu generieren, sollen die Kinder zu Beginn 2 Minuten laufen und bei Wiederholung 3 Minuten, damit die Kinder lernen können, dass sie sich bei einer längeren Laufzeit die Kraft anders einteilen müssen.

Variationen

- Den Abstand der Linien vergrößern.
- Die Laufzeit stetig verlängern (um jeweils 1 Minute), um Lerneffekte erzielen zu können.
- Mit 3 Mannschaften spielen.



Laufkooperationen sind nicht immer einfach.



Laufkooperationen verlangen Rücksicht.

Züge

Bei „Züge“ spielt die soziale Komponente eine große Rolle. Durch das Laufen in der Gruppe muss Rücksicht auf laufschwächere Schülerinnen und Schüler genommen werden, denn kein Waggon darf unterwegs verloren gehen. Die Spielidee erlaubt es, dass auch schwächere Schülerinnen und Schüler erfolgreich in eine Funktionsrolle (Lok) schlüpfen können.

Beschreibung:

3–6 Kinder bilden ein Züge und laufen hintereinander in einem vorgegebenen Spielfeld auf den Linien. Die/der vorauslaufende Schülerin oder Schüler spielt die Lok, die die Geschwindigkeit und Richtung des Zuges vorgibt. Die anderen sind Waggons. Nach einem akustischen Signal (z. B. Pfiff) soll der Zug in einen Bahnhof einlaufen. Hier wird die Lok gewechselt und zum letzten Waggon.

Didaktisch-methodische Hinweise:

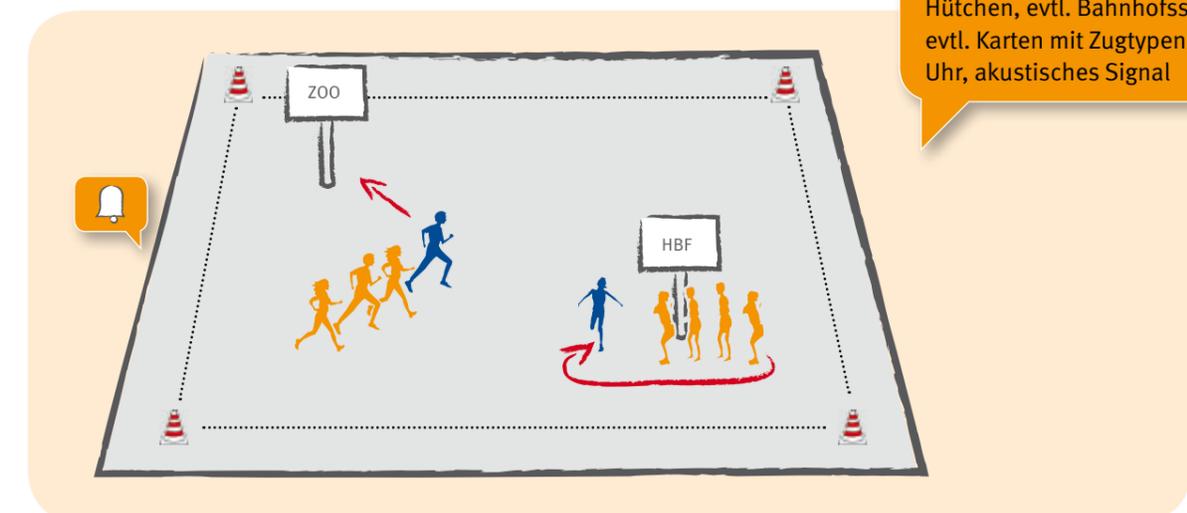
- Damit Kinder längeres Laufen durchhalten, ist es notwendig, dass sie langsam laufen, also nicht ICE spielen!
- Es ist empfehlenswert, dieses Spiel wiederholt zur Einstimmung am Stundenanfang zu verwenden.
- Darauf hinweisen, dass kein Waggon abgekoppelt werden darf. Die Lok muss die Geschwindigkeit immer so wählen, dass alle Waggons zusammenbleiben.

Variationen

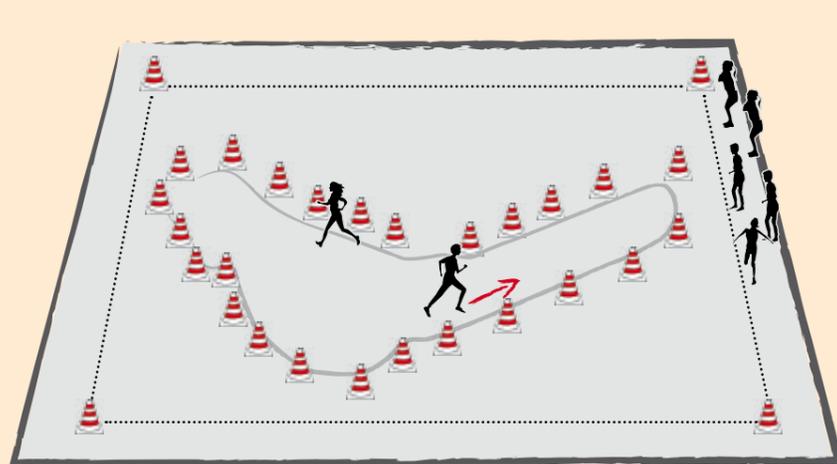
Die Züge fahren in unterschiedlichen Geschwindigkeiten (S-Bahn, Güterzug, Regionalzug).

Material:

Hütchen, evtl. Bahnhofsschilder, evtl. Karten mit Zugtypen, (Stopp-)Uhr, akustisches Signal



Formel-1-Lauf



Material:
Hütchen, Seile, Stifte, Arbeitsblätter
Formel-1-Auto, Vorlagen der Lauf-
strecken

Der Formel-1-Lauf sollte am besten draußen und eher gegen Ende der Unterrichtseinheit oder über einen größeren Zeitraum im Schuljahresverlauf eingesetzt werden, da längere Strecken gelaufen werden. Ziel des Spiels ist es, ein individuelles Lauftempo zu finden, mit dem die Schülerinnen und Schüler ausdauernd laufen können. Dafür stehen mehrere Formel-1-Strecken zur Auswahl.

Beschreibung:

- Alle Schülerinnen und Schüler erhalten ein Arbeitsblatt, auf dem ein Formel-1-Auto in seinen einzelnen Bauteilen zum Ausmalen abgebildet ist. Diese Bauteile enthalten Zahlen. Um ein Bauteil ausmalen zu dürfen, muss zunächst die entsprechende Anzahl an Runden/Minuten auf der Laufstrecke gelaufen werden.
- Die Laufstrecken werden mit Hütchen und/oder Seilen markiert.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Formel-1-Autos enthalten eine unterschiedliche Anzahl an Bauteilen. Je nach Leistungsstand der/des Schülerin oder Schülers kann ein Formel-1-Auto ausgewählt werden, bei dem weniger Runden gelaufen werden müssen, um die Bauteile ausmalen zu dürfen.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler laufen in 2er Teams und malen gemeinsam ein Formel-1-Auto an. Ein Partner kann beliebig an einer vorher festgelegten Box pausieren.
- Um die Laufzeiten zu verlängern, können auf den Ausmalvorlagen die Runden-/Zeitangaben verändert werden.

Hinweis

Material im Anhang.

1.4 Zur Bedeutung schnellen Laufens

Schnelles Laufen beinhaltet das Beibehalten der nach einer Beschleunigungsphase gesteigerten Laufgeschwindigkeit über eine kurze Strecke hinweg. Das schnelle Laufen wird meist mit der Reaktion auf ein Signal eingeleitet. Zum Beispiel gilt es, nach einem Startkommando aus einer vorgegebenen oder selbst gewählten Startposition heraus eine vorgegebene oder selbst gewählte Strecke möglichst schnell zu durchlaufen.

Fester Bestandteil des Sportunterrichts sind Bewegungssituationen, in denen schnelles Laufen erforderlich ist. Neben wettkampftypischen Sprintläufen über vorgegebene Strecken können dies Lauf- und Fangspiele oder Staffeln sein. Solche Inhalte sind bei den meisten Schülerinnen und Schülern beliebt, versprechen sie doch die spannende Herausforderung, sich mit anderen zu vergleichen oder bei Fangspielen nicht gefangen zu werden. Dies gilt zumindest für laufstarke Schüler, denn Lauschwache haben dabei oft das Nachsehen.

Beim schnellen Laufen in der Grundschule geht es weniger um das sprint- und wettkampftypische Durchlaufen von Strecken. Vielmehr stehen das schnelle Reagieren (auf ein akustisches oder optisches Signal), das Starten aus unterschiedlichen Positionen und das Beschleunigen auf kurzen Strecken im Vordergrund. Angestrebt wird, dass alle Schülerinnen und Schüler auf diese Anforderungen des schnellen Laufens vorbereitet werden.

1.4.1 Didaktisch-methodische Aspekte

Um ein Bild von der Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu erhalten, ist eine motivierende unterrichtsnahe Eingangsdagnostik hilfreich:

- innerhalb von 7, 6, 5 und 4 Sekunden eine Strecke von 18 Meter zu durchlaufen.

- Regelmäßig Lauf-ABC-Übungen im Unterricht integrieren (siehe S. 18 f.), um
 - auf die physischen Belastungen des schnellen Laufens vorzubereiten (Aufwärmen),
 - die Laufkoordination zu verbessern (z. B. um zu sensibilisieren, wie der Fuß aufgesetzt werden muss).

- Um die Schülerinnen und Schüler zum schnellen Laufen zu motivieren, können „Laufexperimente“ durchgeführt werden, wie „Zeitungspapierlauf“, „kurze oder lange Schritte“.

- Den Schülerinnen und Schülern sollten Merkmale des schnellen Laufens bekannt sein:
 - Der Fußaufsatz erfolgt auf dem Ballen.
 - Der Start erfolgt explosionsartig.
 - Die Beschleunigung erfolgt über eine hohe Schrittfrequenz.

- Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt.
- Die Arme werden eng am Körper geführt.

- Den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, worauf beim Starten zu achten ist:
 - Der Start erfolgt explosionsartig.
 - Schnelles Reagieren auf ein akustisches oder optisches Signal, z. B. Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen.

- Den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, dass das schnelle Laufen mit hoher Schrittfrequenz erfolgt, um (nach dem Start) besser beschleunigen zu können.

- Hierzu die Schülerinnen und Schüler eine bestimmte Strecke zum Vergleich mit ganz wenigen und ganz vielen/mit langen und mit kurzen Schritten durchlaufen lassen, um ihnen die Unterschiede verschiedener Schrittlängen/-frequenzen bewusst zu machen.

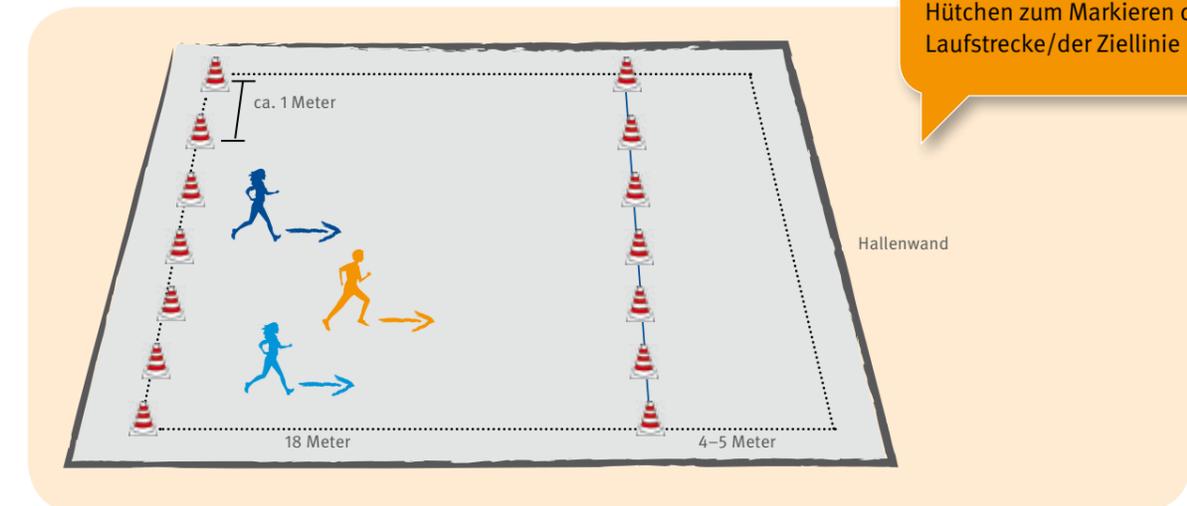
- Ziellinien in ausreichendem Abstand (ca. 4 bis 5 Meter; bei geringerem Abstand sollten zur Sicherheit Matten an die Wand gestellt werden) zur Hallenwand markieren, um genügend Platz zum Abstoppen zu gewähren.

- Wir empfehlen, Laufstaffeln mit Zufallsfaktor einzusetzen (z. B. Würfelstaffel).
 - Durch das Zufallsprinzip entscheidet nicht allein die Laufleistung des Einzelnen über Sieg oder Niederlage. Lauschwächere werden vor dem Sündenbockphänomen „wegen dir haben wir verloren“ geschützt.
- Wir empfehlen, bei reinen Leistungsstaffeln das „Indianerprinzip“ anzuwenden:
 - Die Siegermannschaft bekommt ein Handicap, um die Staffeln interessant und für jeden Durchgang offen zu gestalten (z. B. eine längere Laufstrecke).
- Fangspiele, bei denen sich zwei Partner gegenseitig fangen, zunächst in einer einfachen Form („A-B-Jagd“) beginnen und diese steigern („Schwarz – Weiß“ oder „Schere – Stein – Papier“), da
 - bei dem Fangspiel „A-B-Jagd“ bereits vor dem (akustischen oder optischen Signal) fest steht, wer fängt und wer gefangen wird, wohingegen
 - bei „Schwarz – Weiß“ bzw. „Schere – Stein – Papier“ dies erst nach dem erfolgten Signal fest steht.
- Unterrichtsstunden, in denen Staffelläufe/-wettkämpfe durchgeführt werden, mit einfachen Laufspielen ergänzen (z. B. „Raketenfangen“),
 - da Staffeln physisch sehr ermüden,
 - sehr konfliktrüchrig sind und
 - einen starken „Verregelungscharakter“ aufweisen.

1.4.2 Überblick über eine Unterrichtsreihe

Thema	Inhalte
Feststellen der Laufvoraussetzungen und einfache Fangspiele absolvieren	Lauf-ABC; Eingangsdiagnostik – Eingangsdiagnostik schnelles Laufen; „Hase im Kohl“
Merkmale des schnellen Laufens kennen lernen und Staffeln mit Zufallscharakter absolvieren	Lauf-ABC; „Laufexperimente“; Würfelstaffel
Schnell laufen und sich darin messen	Lauf-ABC; Staffel und Anwenden des Indianerprinzips; einfaches Fangspiel
Schnell reagieren und die eigene Lauffähigkeit kennen und einschätzen lernen	Lauf-ABC; Reaktionsstarts aus unterschiedlichen Positionen (optisches oder akustisches Signal der Lehrkraft); A-B-Jagd; Schere – Stein – Papier
Schnell reagieren und den passenden Partner zum Leistungsvergleich finden	Lauf-ABC; Schere – Stein – Papier; Schwarz – Weiß
Schnelles Laufen mit Zusatzaufgaben	Lauf-ABC; Lauf-Wurf-Biathlon

1.4.3 Eingangsdiagnose



Material:
Hütchen zum Markieren der Laufstrecke/der Ziellinie

Beschreibung:

Es wird eine Strecke von 18 Metern (Orientierung am Volleyballfeld) markiert. Mehrere Schülerinnen und Schüler starten gleichzeitig auf ein akustisches Signal. Nach 4 Sekunden erfolgt erneut ein akustisches Signal. Wer hat es über die Ziellinie geschafft?

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um die Diagnoseaufgabe unterrichtsnah zu gestalten, kann die Aufgabe als „Laufen gegen die Uhr“ durchgeführt werden. Dazu erfolgt das akustische Signal im ersten Durchgang nach 6 Sekunden, im zweiten nach 5 Sekunden und im dritten Durchgang nach 4 Sekunden. Schafft es jemand noch schneller über die Ziellinie (in unter 3 Sekunden)?
- Den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, dass nicht vor oder auf der Ziellinie abgestoppt werden soll, sondern erst nach Überqueren der Ziellinie.
- Damit ein geradliniges Laufen erfolgt, kann für jeden Läufer ein Hütchen sowohl als Start- als auch als Zielmarkierung aufgestellt werden.

Bewertung:

Bestanden

- Die Schülerin/der Schüler durchläuft die Laufstrecke innerhalb der vorgegebenen Zeit (4 Sekunden).

Nicht bestanden

- Die Schülerin/der Schüler hält die vorgegebene Laufzeit nicht ein.

1.4.4 Unterrichtsbausteine zur Förderung schnellen Laufens

Laufexperimente

Laufexperimente bieten sich als Einstieg in das schnelle Laufen an. Mit verschiedenen Laufexperimenten können die Schülerinnen und Schüler zum schnellen Laufen motiviert werden und einzelne Merkmale des schnellen Laufens erkennen. Sie lernen Unterschiede der Schrittlänge kennen, das Starten aus unterschiedlichen Positionen sowie schnell auf ein akustisches Signal zu reagieren.

Zeitungspapierlauf

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen in Reihen hintereinander. Jede/r bekommt einen Bogen Zeitungspapier. Dieses wird vor die Brust gehalten und damit eine vorgegebene Strecke durchlaufen (beim Laufen Zeitungspapier nicht festhalten). Nach jedem Durchgang wird die Zeitung einmal in der Mitte gefaltet.

Wie klein kann das Zeitungspapier gefaltet werden, so dass es beim Laufen nicht herunter fällt?

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Je kleiner die Zeitung ist, desto schneller muss gelaufen werden.
- Die Zeitung kann nach dem Laufexperiment zusammengeknüllt werden und für ein anderes Spiel (bei dem Bälle oder kleine Gegenstände benötigt werden, z. B. Balltransport) eingesetzt werden.

Material:
1 Bogen Zeitungspapier für jede Schülerin und jeden Schüler

Kurze oder lange Schritte

Beschreibung:

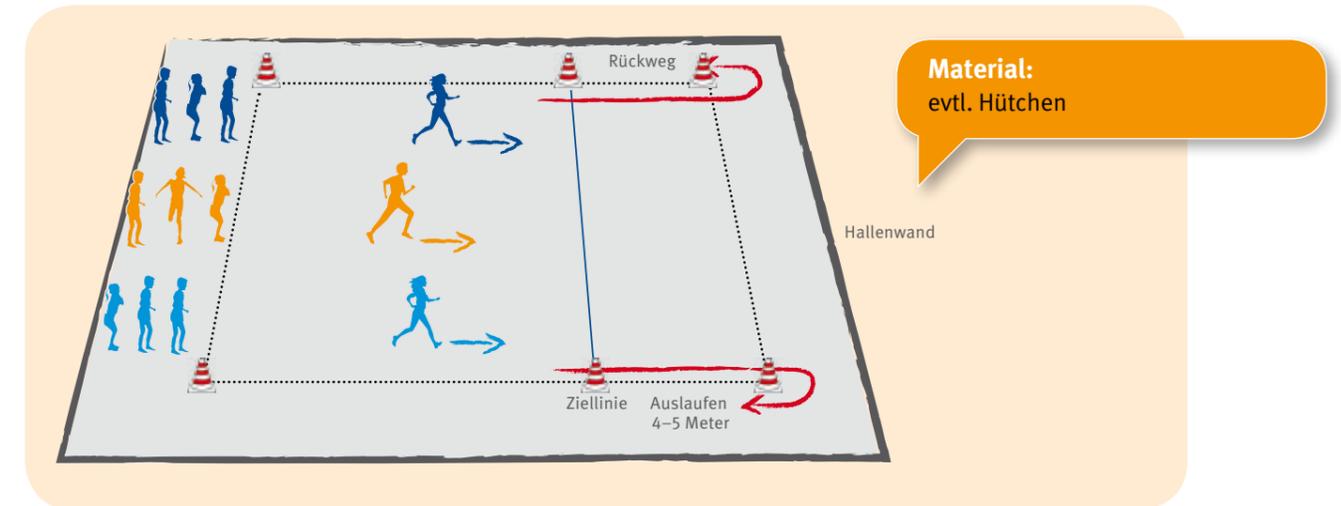
Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen eine vorher festgelegte Strecke einmal mit ganz kurzen und einmal mit ganz langen Schritten.

Didaktisch-methodische Hinweise:

Die Schülerinnen und Schüler entdecken, dass sie schneller beschleunigen und laufen können, wenn sie schnelle kurze Schritte machen.

Material:
evtl. Hütchen

Reaktionsstarts



Material:
evtl. Hütchen

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler starten aus unterschiedlichen Positionen und durchlaufen eine vorher festgelegte Strecke.

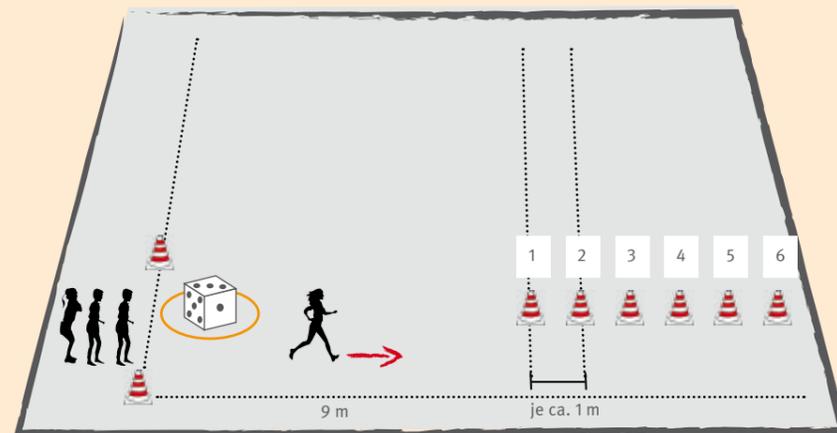
Die Schülerinnen und Schüler ...

- liegen auf dem Bauch/Rücken.
- sitzen im Schneidersitz; Blick in Laufrichtung/entgegen der Laufrichtung.
- haben die Augen geöffnet/geschlossen.
- reagieren auf unterschiedliche optische und akustische Signale.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Schülerinnen und Schüler lernen unterschiedliche Startpositionen kennen.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen, schnell zu reagieren.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Laufgeschwindigkeit zu kontrollieren/abzubremsen.

Würfelstaffel

**Material:**

Hütchen, Würfel, evtl. Zahlen 1–6, pro Mannschaft ein Reifen, in dem gewürfelt wird.

Die Würfelstaffel ist eine Umkehrstaffel, bei der durch das Zufallsprinzip im Vergleich zu reinen Leistungsstaffeln Lauschwächere vor dem „Sündenbockphänomen“ geschützt werden. Als Umkehrstaffel organisierte Staffelformen mit kurzer Streckenlänge und Wendemalen eignen sich gut, um das Starten und Beschleunigen aus dem Stand sowie das Kontrollieren der Geschwindigkeit zu erlernen.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler werden in mehrere Mannschaften eingeteilt. In einiger Entfernung werden vor jeder Mannschaft 6 Hütchen aufgestellt (und mit den Zahlen 1 bis 6 markiert). Die/der Erste jeder Mannschaft würfelt am Start und läuft um das Hütchen mit der entsprechenden Zahl.

Gewonnen hat die Mannschaft, deren Läufer nach einem Durchgang wieder als erste hintereinander in einer Reihe sitzen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Je nach Laufstärke der Mannschaft können die Hütchen in unterschiedlichen Abständen aufgebaut werden.
- Damit der Würfel nicht durch die gesamte Halle kullert, bekommt jede Mannschaft einen Reifen, in dem gewürfelt wird.

Variationen

- Alle Schülerinnen und Schüler einer Mannschaft (ca. 4 pro Mannschaft) stehen zunächst am Start. Nach dem Würfeln läuft die gesamte Mannschaft um das Hütchen mit der entsprechenden Zahl.
- Die Abstände zwischen den Hütchen verändern (z. B. die 6 näher an die 5 stellen).
- Die Reihenfolge der Hütchen verändern (z. B. 2, 3, 6, 5, 3, 1).

Laufstaffel



Das Umlaufen verhindert einen zu frühen Start.

Die Laufstaffel ist eine Leistungsstaffel, die durch Zusatzaufgaben variiert werden kann, wodurch nicht allein die Laufleistung über Sieg und Niederlage entscheidet. Als Umkehrstaffel organisierte Staffelformen mit kurzer Streckenlänge und Wendemalen eignen sich gut, um das Starten und Beschleunigen aus dem Stand sowie das Kontrollieren der Geschwindigkeit zu erlernen.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler werden in Mannschaften eingeteilt (ca. 4 pro Mannschaft). Auf ein Startsignal läuft die/der erste um das Markierungshütchen und zurück zur eigenen Mannschaft, umrundet diese und schlägt das nächste Kind frei.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, dass sie geordnet in einer Reihe stehen sollen, um Zeit und Weg zu sparen, wenn bei Staffeln die eigene Mannschaft zunächst umrundet werden muss, bevor die/der Nächste abgeschlagen werden darf.
- Durch Handicaps und Procaps (vgl. Indianerprinzip) wird der Ausgang der Staffeln spannend gehalten. Die Handicaps dürfen aber keine zu großen Nachteile bringen (siehe Beispiele unter Variationen).
- Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern kann nach möglichen Handicaps gesucht werden.

Variationen

- Damit sich die Laufgeschwindigkeit vor dem Umrunden der Mannschaft verringert, kann ein Reifen ausgelegt werden, den die Schülerinnen und Schüler durchsteigen und wieder ablegen müssen, bevor sie die/den nächste/n Schülerin oder Schüler abschlagen.
- Am Umkehrpunkt liegt eine Matte an der Wand, auf die von einer vorher bestimmten Markierung Schwämme geworfen werden. Möglichkeiten der Zählweise:
 - a) Jeder Schwamm, der am Ende auf der Matte liegt, ergibt einen Punkt.
 - b) Auf der Matte liegt ein Gymnastikreifen (s. Abb. 2). Alle Schwämme, die sich in diesem Reifen befinden, ergeben 2 Punkte.
- Das Siegerteam bekommt ein Handicap:
 - das Umkehrhütchen wird einen Meter nach hinten versetzt,
 - ein zusätzlicher Reifen wird ausgelegt, der durchstiegen werden muss,
 - die Abwurfmarkierung wird nach hinten versetzt.
- Das Verliererteam bekommt ein Procap:
- Vorsprung

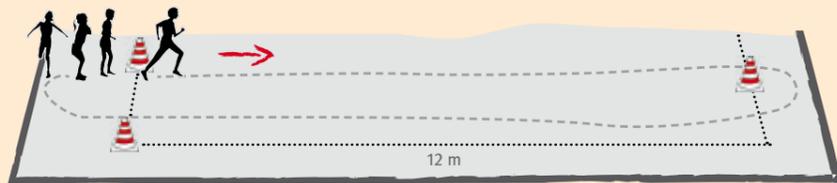


Abb. 1 Grundform der Umkehrstaffel

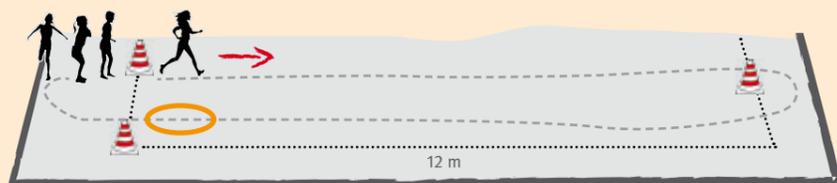


Abb. 2 Staffel mit Reifen

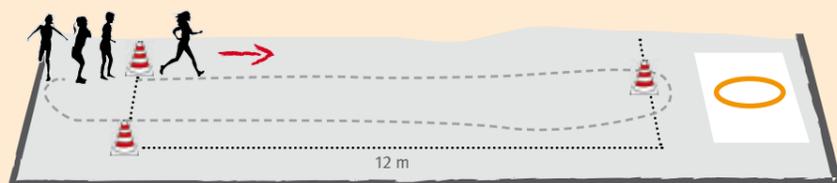
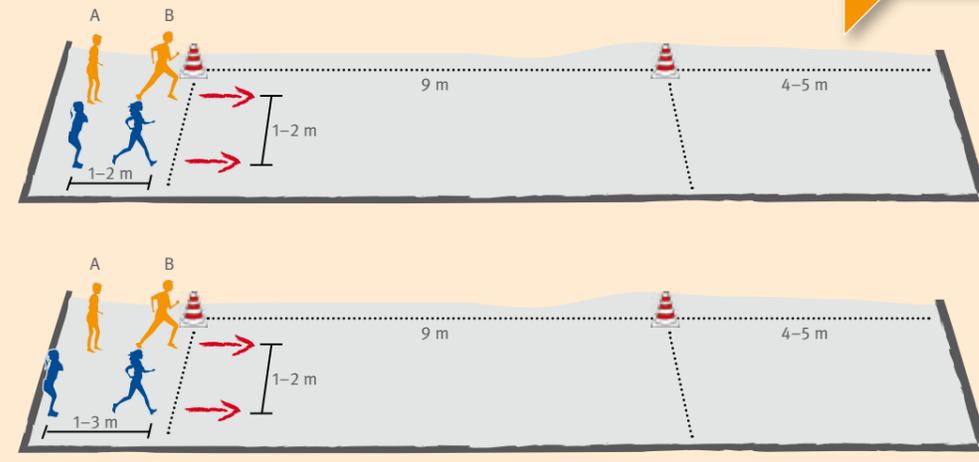


Abb. 3 Staffel mit Wurfstation

Material:
Hütchen, Gymnastikreifen, pro Mannschaft eine Turnmatte, evtl. eine weitere Turnmatte als Wurfstation, Schwämme

A-B-Jagd

Material:
Hütchen zum Markieren der Ziellinie



Bei dem Fangspiel A-B-Jagd geht es darum, schnell auf ein Signal zu reagieren und aus dem Stand zu starten und zu beschleunigen (Antrittsschnelligkeit). Die Notwendigkeit und Motivation, schnell zu laufen, wird bei diesem Spiel durch den Partner bestimmt. A-B-Jagd ist eine einfachere Form des Spiels „Schwarz-Weiß“ und sollte vor diesem gespielt werden, da die Rollen des Fängers und des Gejagten bei A-B-Jagd von vornherein feststehen.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen paarweise hintereinander (B steht vor A, Abstand etwa 1-2 Meter). Auf ein Signal der Lehrkraft (z. B. Pfiff; Klatschen) jagt A das flüchtende B. Schafft es B (geradlinig) hinter die Ziellinie zu laufen, ohne gefangen zu werden? Die Rollen werden nach jedem Fangversuch gewechselt.

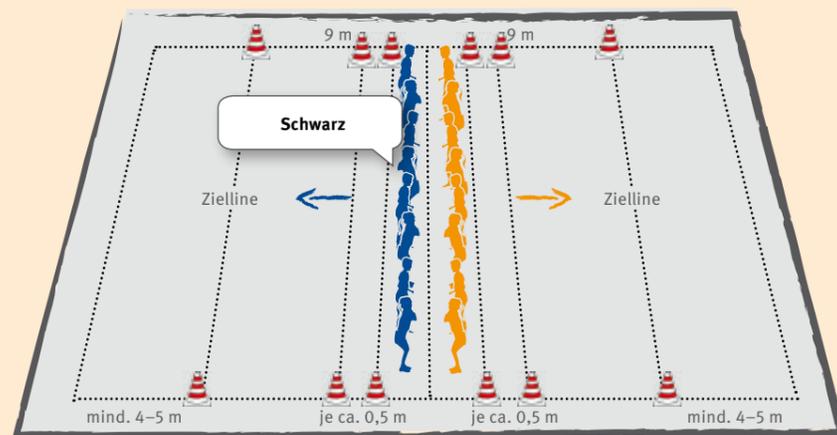
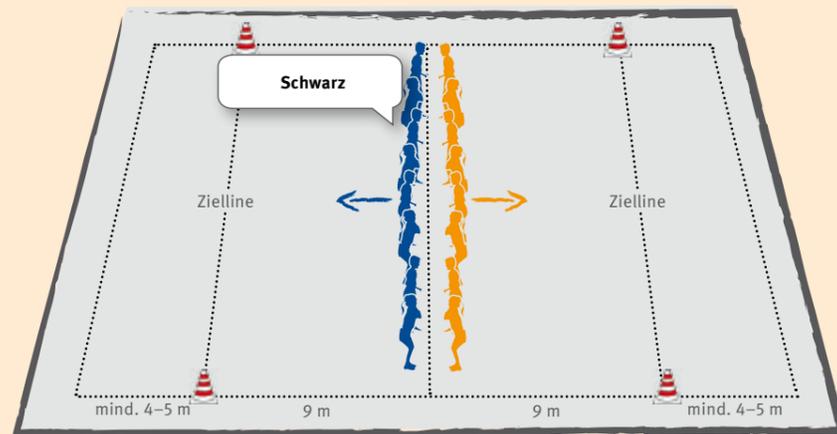
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Hinter der Ziellinie auf ausreichend Abstand zur Hallenwand achten (ca. 4 – 5 Meter).
- Den Schülerinnen und Schülern das geradlinige Laufen verdeutlichen, damit es zu keinen Zusammenstößen mit anderen Paaren kommt.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler können die Abstände (innerhalb eines Korridors) selbst wählen. Wie weit darf der Abstand höchstens sein, damit ich meinen Partner noch erwische?
- Wenn A eine vorher bestimmte Linie passiert, läuft B los und A versucht, B zu fangen.
- Nach einigen Durchgängen wechseln die Schülerinnen und Schüler ihre Partner.
- A und B schauen sich an. Auf das akustische Signal der Lehrkraft dreht sich B um und versucht, sich hinter die Ziellinie zu retten.

Schwarz – Weiß



Material:
Hütchen

„Schwarz-Weiß“ ist eine Steigerung des Spiels „A-B-Jagd“, denn es steht nicht bereits vor dem Signal fest, wer fängt und wer gefangen wird. Dadurch wird dieser Wettkampf auch spannender. Auch bei „Schwarz-Weiß“ stehen das schnelle Reagieren auf ein akustisches (oder optisches) Signal, das Starten aus dem Stand sowie das schnelle Beschleunigen im Vordergrund. Die Notwendigkeit, schnell zu laufen ist dabei abhängig von der eigenen Reaktions- und Laufschnelligkeit sowie der des Gegenübers.

Beschreibung:

Jeder Mannschaft wird eine Farbe zugeteilt. Die Schülerinnen und Schüler stehen sich (mit Blick zueinander) entlang einer Linie paarweise gegenüber. Die Lehrkraft ruft eine der beiden Farben. Die Schülerinnen und Schüler der Mannschaft der genannten Farbe müssen versuchen, ihr Gegenüber vor der festgelegten Ziellinie abzuschlagen. Beide Mannschaften dürfen sich nur in Blickrichtung der Fängermannschaft bewegen.

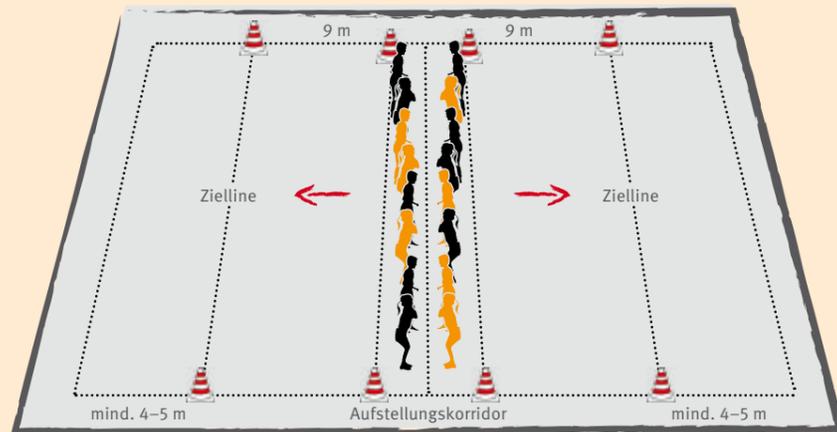
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Damit die Schülerinnen und Schüler den Spielmodus verstehen, sollten Probedurchgänge durchgeführt werden. Sonst kann es Zusammenstöße geben.
- Um das individuelle Laufvermögen zu fördern, kann die Aufstellungsform nach und nach verändert werden. Hierzu werden auf jeder Feldseite 2 weitere Linien markiert (s. Abb. 2). Nach einem erfolgreichen Fangversuch stellt sich ein Partner auf die erste, weiter entfernte Linie. Ist der nächste Fangversuch erfolgreich, kann der Abstand weiter vergrößert werden, indem sich der andere Partner ebenfalls auf die weiter entfernte Linie stellt.
- Auf ausreichenden Abstand der Ziellinie zur Hallenwand achten (ca. 4 – 5 Meter).

Variationen

- Abgeschlagene Schülerinnen und Schüler wechseln die Mannschaft. Wird ein/e Schülerin oder Schüler der „schwarzen“ Mannschaft abgeschlagen, wechselt e/sie die Seiten und gehört nun der „weißen“ Mannschaft an, bis er/sie wieder von einer/m Schülerin oder Schüler der anderen Mannschaft abgeschlagen wird.
- Die Lehrkraft zeigt eine Farbkarte mit einer schwarzen und einer weißen Seite auf. Die Mannschaft der angezeigten Farbe versucht, die anderen Schülerinnen und Schüler abzuschlagen.

Schere-Stein-Papier



Material:
Hütchen

Das Spiel „Schere-Stein-Papier“ ist ebenfalls eine Steigerung des Spiels „A-B-Jagd“ und ähnlich dem Spiel „Schwarz-Weiß“, da auch hier nicht vor dem (optischen) Signal fest steht, wer fängt und wer gefangen wird. Jedoch knobeln hier die Schülerinnen und Schüler selbst die Rollen aus. Die Notwendigkeit, schnell zu laufen wird von der eigenen Reaktions- und Laufschnelligkeit sowie der des Partners bestimmt.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich in der Hallenmitte mit Blick zueinander auf. Die Paare spielen „Schere – Stein – Papier“.

Regeln:

Die Schere schneidet das Papier.
Der Stein zerstört die Schere.
Das Papier umschließt den Stein.
Der Gewinner versucht, sein Gegenüber zu fangen. Schafft er es vor der markierten Ziellinie?

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Geradlinig laufen, damit es zu keinem Zusammenstoß kommt.
- Um die Herausforderung zu vergrößern und die Spannung aufrecht zu erhalten, werden die Laufstrecken nach und nach kürzer gestaltet. Wer schafft es trotzdem, sein Gegenüber abzuschlagen?
- Partner wechseln, um das Spiel interessant zu halten.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler knobeln pro Durchgang mehrmals gegeneinander. Wer zuerst 2 Punkte hat, ist Sieger und versucht, seinen Gegenüber zu fangen.
- Nach einem Spiel wechseln die Schülerinnen und Schüler ihre Partner.

Lauf-Wurf-Biathlon



Probedurchgänge helfen, eine schüleradäquate Wurfdistanz zu finden.

Beim „Lauf-Wurf-Biathlon“ spielt nicht das geradlinige schnelle Laufen eine Rolle, sondern eine für den Sportunterricht typische Form des schnellen Laufens durch einen abgesteckten Rundkurs. Laufbiathlon kann mit entsprechend kürzerer Streckenlänge auch im Bereich des schnellen Laufens eingesetzt werden.

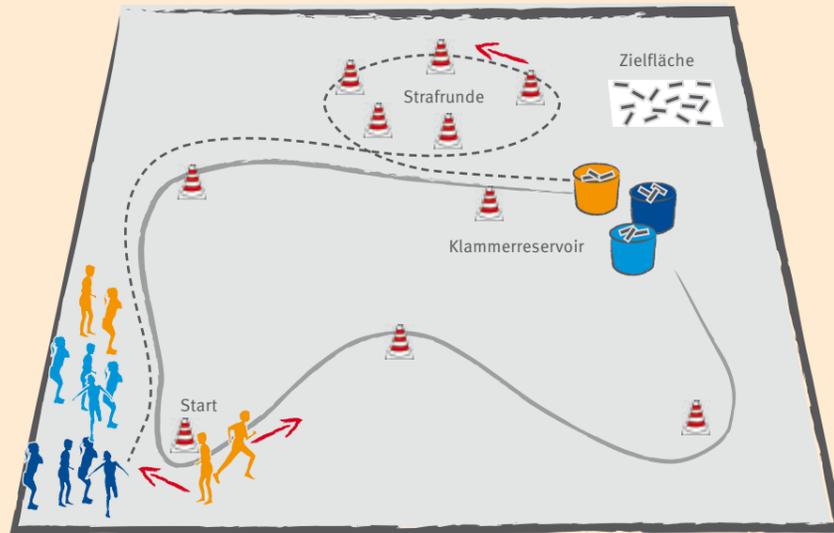
Beschreibung:

Nach einem Startsignal startet die/der erste Läufer/in, läuft zum Wäscheklammerreservoir, nimmt eine Wäscheklammer und wirft diese in einen Kasten.

Trifft sie/er, bleibt die Klammer im Kasten. Trifft sie/er nicht, muss sie/er die Klammer zunächst zurückholen, im Reservoir ablegen und auf dem Rückweg eine Strafrunde laufen, bevor der nächste Starter freigeschlagen werden darf. Ziel ist es, möglichst schnell acht Wäscheklammern in einen kleinen Kasten (oder Bananenkarton) zu werfen.

Gewonnen hat die Mannschaft, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer erzielt oder die zuerst alle Klammern im Kasten hat.

Lauf-Wurf-Biathlon (Fortsetzung)



Material:

Hütchen, kleiner Kasten/Bananenkiste, je Mannschaft 1 Eimer, pro Eimer 8 Wäscheklammern

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Kleine Mannschaften wählen, damit keine lange Wartezeiten entstehen.
- Kurze Laufstrecken wählen.
- Schwache Laufleistungen können von guten Werfern kompensiert werden.
- Die Strafrunde sollte nicht zu lang gewählt werden, um Wartezeiten zu reduzieren.

Variationen

Trifft der Läufer nicht, müssen alle Mannschaftsmitglieder eine Strafrunde laufen.

1.5 Zur Bedeutung geschickten Laufens

Geschicktes Laufen bedeutet, eine vorgegebene, sich nicht verändernde Laufsituation, die an die Laufkoordination höhere Anforderungen stellt, schnell und sturzfrei zu durchlaufen (z. B. beim Lauf durch einen vorgegebenen Laufparcours).

Im Sportunterricht werden häufig Laufparcours und Laufwege mit Hindernissen in verschiedenen Formen angeboten. Laufräume, wie den Schulhof, die Turnhalle oder den täglichen Schulweg, erkunden Kinder selbstverantwortlich und entdecken für sie neue und attraktive Laufherausforderungen. Ein schnelles und vor allem sturzfreies Überwinden und Durchlaufen solcher Laufsituationen setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler auf verschie-

denen Untergründungen und in unterschiedlichen Umgebungen geschickt laufen können. Dafür ist es notwendig, dass Schülerinnen und Schüler Laufhindernisse rechtzeitig erkennen und ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend einschätzen und anpassen können. Mit Hilfe der nachfolgend beschriebenen Spiel- und Staffelformen kann dies systematisch angebahnt werden.

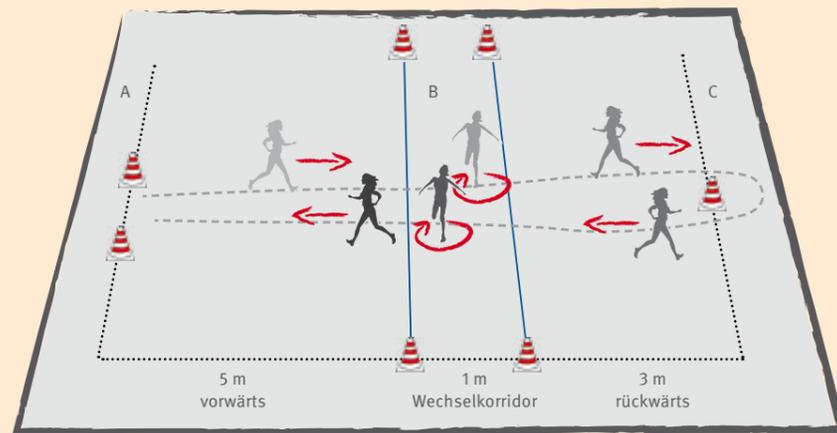
1.5.1 Didaktisch-methodische Aspekte

- Eine unterrichtsnahe Eingangsdiagnostik zeigt die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler: in einem vorbereiteten Lauffeld innerhalb eines Sektors die Laufrichtung ändern können, ohne zu stürzen oder den Lauf zu unterbrechen (siehe Eingangsdiagnose).
- Zu Beginn jeder Sportstunde werden unterschiedliche Lauf-ABC-Übungen angeboten, um die Schülerinnen und Schüler auf die Anforderungen des geschickten Laufens vorzubereiten. Zudem können der individuelle Laufstil und die Laufkoordination verbessert werden.
- Mit Laufsituationen beginnen, bei denen die Laufrichtung weitestgehend vorgegeben ist und die Laufwege keine oder nur wenige Hindernisse enthalten. Solche Laufsituationen erfordern schnelle Richtungs- und Tempowechsel (siehe „Balltransportstaffel“).
- Die Anforderungen an das geschickte Laufen durch Laufsituationen mit Hindernissen (siehe „Lauf-Parcours“, „Brennball“, „Alaskaball“) steigern.
- Laufwettkämpfe berücksichtigen, die ein geschicktes Laufen im Team erfordern (siehe „6-Tage-Rennen“, „Nummern ziehen“).
- Laufwettkämpfe anbieten, die ein geschicktes Laufen unter Zeitdruck erfordern, für Laufschwächere aber Kompensationsmöglichkeiten einplanen (siehe „Schwammstaffel“ oder „Ballübergabe“).

1.5.2 Überblick über eine Unterrichtsreihe

Thema	Inhalte
Feststellen der Laufvoraussetzungen und einfache Laufspiele oder Laufstaffeln mit Richtungswechsel absolvieren	„Lauf-ABC“, Eingangsdiagnostik, „Balltransportstaffel“
Laufhindernisse wahrnehmen, überwinden oder ausweichen	„Lauf-ABC“, „Lauf-Parcours“, „Alaskaball“, „Brennball“
Geschickt und schnell laufen	„Lauf-ABC“, „Lauf-Parcours“, „6-Tage-Rennen“
Geschickt im Team und um die Wette laufen	„Lauf-ABC“, „Ballübergabe“, „Schwammstaffel“
Geschickt im Team und um die Wette laufen	„Lauf-ABC“, „Schwammstaffel“, „Nummernziehen“

1.5.3 Eingangsdiaagnose (geschicktes Laufen)



Material:
6 Hütchen, Klebeband

Beschreibung:

Mit Hilfe von Hütchen wird ein Lauf-Parcours sowie ein Wechselkorridor nach vorgegebener Skizze markiert (Orientierung an Linien des Volleyballfeldes).

Hütchen A markiert den Start- und Zielpunkt, Hütchen C den Wendepunkt. Dazwischen wird durch vier weitere Hütchen sowie 2 Klebestreifen der Wechselkorridor B gekennzeichnet.

Das Kind läuft zunächst vorwärts von A nach B. Nach einer halben Drehung innerhalb des Korridors B läuft das Kind rückwärts weiter zu C, umläuft C und läuft im Rückwärtslauf zurück zu B. Im Wechselkorridor B erfolgt erneut eine halbe Drehung, und das Kind läuft vorwärts zurück zum Zielpunkt A.

Bewertung:**Bestanden**

- Das Kind führt die Veränderung der Lauform in den vorgegebenen Korridoren ohne Unterbrechung durch.

Nicht bestanden

- Das Kind unterbricht den Lauf (bleibt stehen, geht, stolpert oder stürzt).
- Das Kind beherrscht die geforderte Lauform nicht (kann nicht rückwärts laufen).
- Das Kind wechselt die Lauform nicht innerhalb des Korridors.



Vor der Diagnose können alle schon mal die Aufgabe probieren.



Die Schülerinnen und Schüler helfen bei den Vorbereitungen zur Diagnoseaufgabe.

1.5.4 Unterrichtsbausteine zur Förderung geschickten Laufens



Solche Laufparcours können mit den Schülerinnen und Schülern immer weiter entwickelt werden.

Die Balltransportstaffel wird in Form einer Umkehrstaffel durchgeführt. Sie bietet einen motivierenden Einstieg in das geschickte Laufen. Aufgrund ihrer relativ einfachen Laufanforderungen ist die Balltransportstaffel insbesondere für die Durchführung zu Beginn der Unterrichtseinheit geeignet. Neben schnellen Richtungs- und Tempowechseln spielen kluge Absprachen innerhalb der Mannschaften eine große Rolle.

Beschreibung:

Es werden mehrere Mannschaften eingeteilt (jeweils ca. 4 Schülerinnen und Schüler). Pro Mannschaft werden 3 Reifen ausgelegt (in einer Entfernung von 5 m, 10 m und 15 m zum Start). Jede Mannschaft bekommt (bei einer Mannschaftsgröße von 4 Schülerinnen und Schülern) 12 Tennisbälle, die sich im Ballreservoir am Start befinden. Aufgabe ist es, nach einem Startsignal möglichst schnell die Bälle in die Reifen zu verteilen, so dass in jedem Reifen am Ende 4 Bälle liegen.

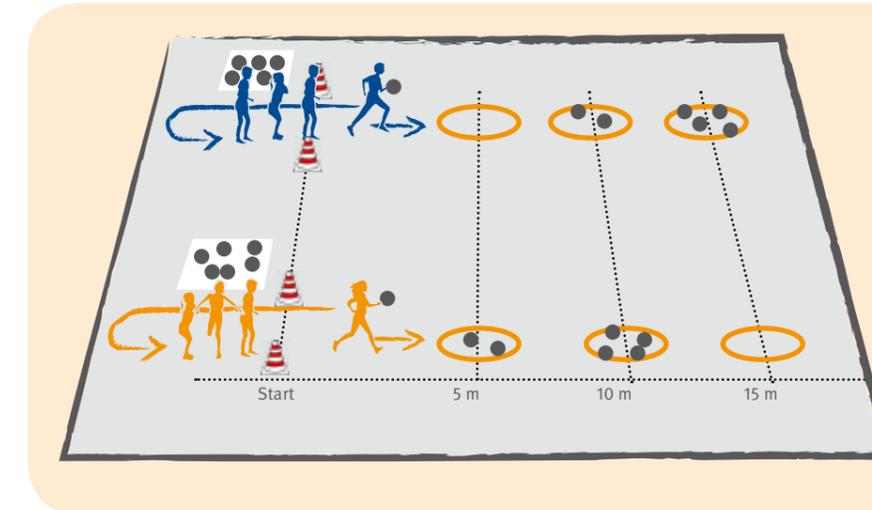
Es gelten folgende Regeln:

- Es läuft immer nur ein/e Schülerin oder Schüler pro Mannschaft.
- Pro Läufer darf nur ein Ball transportiert werden.

Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Bälle in den Reifen verteilt hat.

Im nächsten Durchgang werden die Bälle von den Schülerinnen und Schülern nacheinander wieder aus den Reifen geholt und in das Ballreservoir zurückgelegt. Welche Mannschaft ist dieses Mal als erste fertig?

Balltransportstaffel

**Material:**

Hütchen, pro Kind vier Tennisbälle oder Schwämme, Reifen oder Teppichfliesen, Bananenkisten oder Eimer (als Ballreservoir)

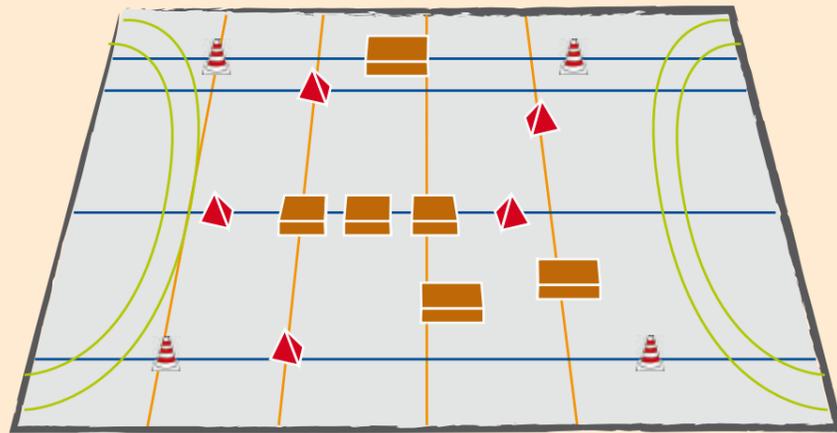
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Einen Probelauf in mittlerer Geschwindigkeit durchführen, um mögliche Regelunklarheiten aufgreifen zu können.
- Um die Aufgabe erfolgreich zu lösen, sollten die Schülerinnen und Schüler innerhalb ihrer Mannschaften Absprachen treffen.
- Nach zwei Durchgängen das Indianerprinzip thematisieren:
 - Die Siegermannschaft bekommt einen Ball von der Verlierermannschaft.
 - Die Reifen der Siegermannschaft werden in einer größeren Entfernung ausgelegt.
 - Taktisch kluge Verlierermannschaften legen einen Ball aus ihrem am weitesten entfernten Reifen in den am weitesten entfernten Reifen der Siegermannschaft. Gegebenenfalls ist dies mit den Schülerinnen und Schülern zu thematisieren.

Variationen

- Anstelle von Tennisbällen kann diese Staffel mit Schwämmen gespielt werden. Diese haben den Vorteil, dass sie nicht aus dem Reifen rollen.
- Anstelle von Reifen kann diese Staffel auch mit Teppichfliesen gespielt werden. Diese bergen geringere Unfallgefahren (kein Wegrutschen, wenn die gummierte Seite unten liegt).
- Zwischen den Reifen/Teppichfliesen können kleine Hindernisse ausgelegt werden, die überlaufen werden (bspw. Schaumstoffblöcke).

Lauf-Parcours



Material:

Bananenkisten, Hütchen, kleine Kästen, Seile, Taue, Teppichfließen, ...

In einem Lauf-Parcours müssen Hindernisse wahrgenommen und geschickt umlaufen und überwunden werden. Ein solcher Lauf-Parcours kann mit verschiedenen Gegenständen unterschiedlich gestaltet und zu anderen Spielformen erweitert werden (siehe „Brennball“, „Alaskaball“).

Beschreibung:

In der Halle werden verschiedene Gegenstände verteilt, die von den Schülerinnen und Schülern auf unterschiedliche Art und Weise umlaufen (z. B. vorwärts, rückwärts, im Hopselauf etc.) oder überwunden (z. B. überlaufen, überspringen) werden.

Laufwege sind dabei nicht vorgegeben, sondern werden von den Schülerinnen und Schülern selbst gewählt.

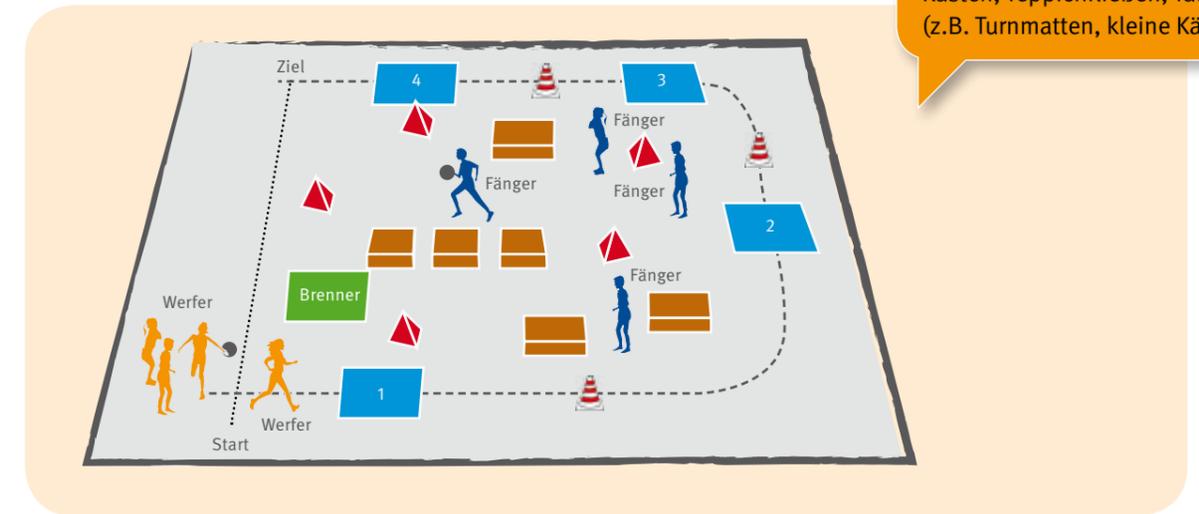
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um die Anforderungen zu Beginn niedriger und den organisatorischen Rahmen größer zu gestalten, helfen vorgegebene Laufwege.
Beispiel: Es darf nur auf den Linien gelaufen werden.
- Um selbstbestimmte Laufentscheidungen zu unterstützen, können Schülerinnen und Schüler ihre Laufwege zunehmend selbst wählen.
- Durch nicht vorgegebene Laufwege lernen die Schülerinnen und Schüler, die Angemessenheit des Überwindens oder Ausweichens der Hindernisse selbst zu bestimmen. Die Hindernisse können und sollen unterschiedlich bewältigt werden.
- Laufschwächere Schülerinnen und Schüler können einfachere Laufwege wählen.
- Laufstärkere Schülerinnen und Schüler können schwierigere Laufwege mit mehreren Hindernissen wählen.

Variationen

Um das Rückwärtslaufen zu schulen, gehen die Schülerinnen und Schüler paarweise zusammen und fassen sich an den Händen. Partner A führt Partner B an den Händen durch den Parcours, ohne ein Hindernis zu berühren.

Brennball/Alaskaball



Material:

Bananenkisten, Stangen, kleine Kästen, Teppichfließen, Taue, 4 Male (z.B. Turmatten, kleine Kästen)

Der Aufbau des Lauf-Parcours wird für das Spiel Brennball bzw. Alaskaball weiter genutzt. Dabei überspringen und umlaufen die Schülerinnen und Schüler der Werfermannschaft die ausgelegten Gegenstände. Die Schülerinnen und Schüler der Fängermannschaft weichen beim Versuch, den Ball zum Brenner zu befördern (Brennball) bzw. sich hintereinander aufzustellen (Alaskaball), den Hindernissen im Spielfeld geschickt aus.

Beschreibung:

Brennball

Es werden zwei möglichst gleichstarke Mannschaften (Werfermannschaft und Fängermannschaft) eingeteilt, die gegeneinander um Punkte spielen. Die Werfer stellen sich hinter der Startmarkierung auf, die Fänger verteilen sich innerhalb eines mit Hindernissen versehenen Spielfeldes. Der erste Werfer wirft oder schießt einen Ball in das Feld und versucht, einen Posten zu erreichen (z. B. Turmplatte/kleiner Kasten) oder einmal komplett um das Spielfeld zu laufen, bevor die Fängermannschaft den Ball in einen Brenner (umgedrehter Turnkasten) befördern konnte. Alle Werfer, die zu diesem Zeitpunkt nicht an einem Posten stehen, „verbrennen“ und müssen zurück zum Start. Nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit wechseln die Mannschaften ihre Rollen. Für jeden Spieler der Werfermannschaft, der es geschafft hat, über die Ziellinie zu laufen, bevor der Ball im Brenner ist, gibt es einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.

Alaskaball

Alaskaball wird ohne „Brenner“ gespielt: Bekommt einer der Fängermannschaft den Ball, stellen sich alle Mannschaftsmitglieder mit gegrätschten Beinen in einer Reihe hinter dem Schüler/der Schülerin auf, der/die den Ball gefangen hat. Diese/r rollt den Ball durch die Beine nach hinten. Der letzte Spieler nimmt den Ball auf und läuft zur Startlinie, wo er laut „Alaska“ ruft. Für jeden Spieler der Werfermannschaft, der es geschafft hat, über die Ziellinie zu laufen, bevor Alaska gerufen wurde, gibt es einen Punkt.

Brennball/Alaskaball (Fortsetzung)

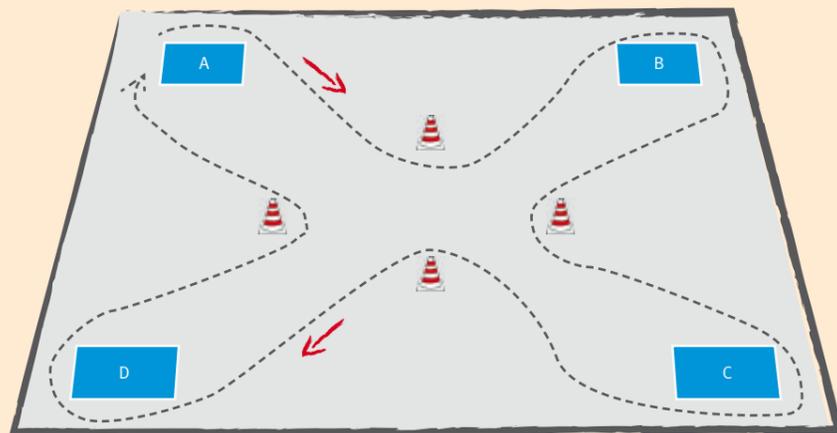
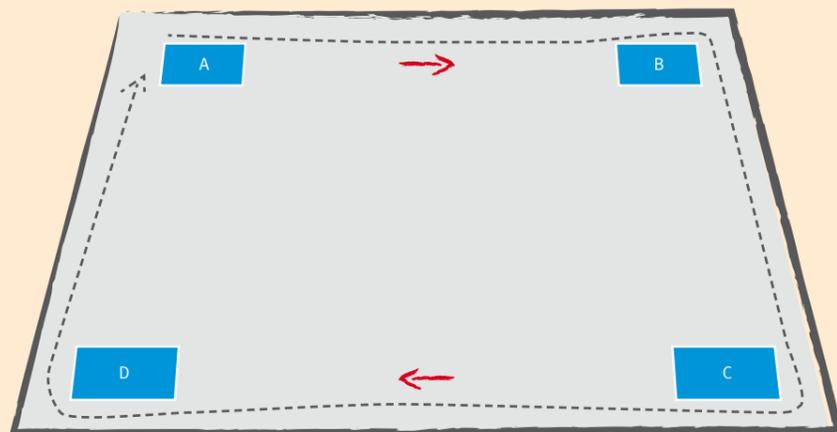
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Anforderungen an das geschickte Laufen können von der Lehrkraft dosiert gesteigert werden, in dem die Laufwege mit unterschiedlichen Hindernissen erschwert werden.
- Die Laufstrecken der Fänger und Werfer können nach und nach durch Hindernisse erschwert werden.
- Aufgrund des Wettkampfdrucks müssen Kinder bewusst entscheiden, wie sie laufen wollen: Hindernisse überlaufen oder umlaufen?

Variationen

Um für mehr Bewegung bei der Läufermannschaft zu sorgen, laufen immer zwei oder drei Schülerinnen und Schüler gleichzeitig.

6-Tage-Rennen

**Material:**

1 Turnmatte pro Mannschaft,
Bananenkartons und andere Gegenstände als Hindernisse

Beim 6-Tage-Rennen werden das geschickte und das schnelle Laufen kombiniert. Durch Hindernisse oder Veränderungen der Laufstreckenführung können die Anforderungen an das geschickte Laufen gesteigert werden.

Beschreibung:

Es werden vier möglichst gleichstarke Mannschaften (A, B, C, D) gebildet, die sich jeweils an einer Ecke des Spielfeldes aufstellen. Jede Mannschaft bestimmt die Reihenfolge der Läufer selbstständig. Nach einem akustischen Signal der Lehrkraft startet der/die Erste jeder Mannschaft und läuft eine Runde um das Spielfeld. Wieder bei der eigenen Mannschaft angekommen, klatscht er/sie den/die Nächste/n ab. Gewonnen hat die Mannschaft, von der alle Mitglieder ein/zwei Mal gelaufen sind.

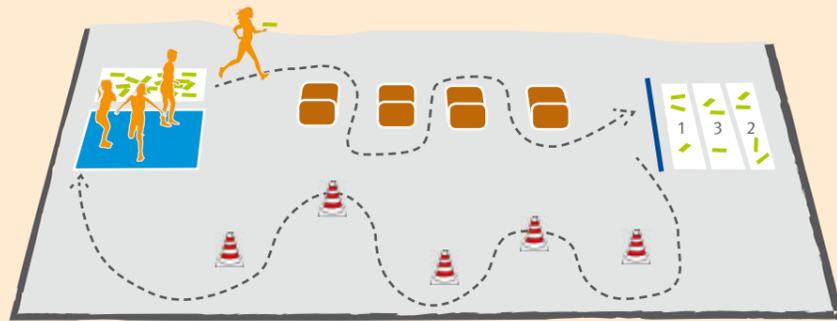
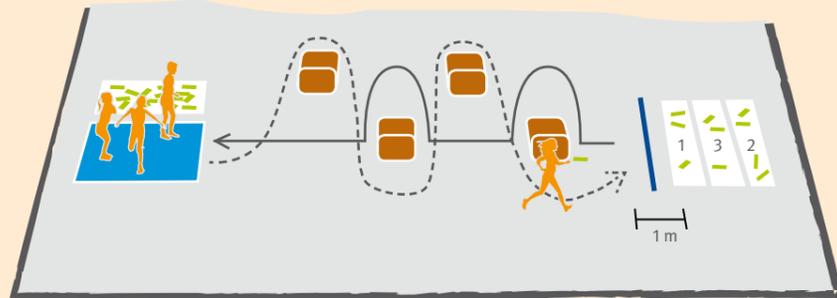
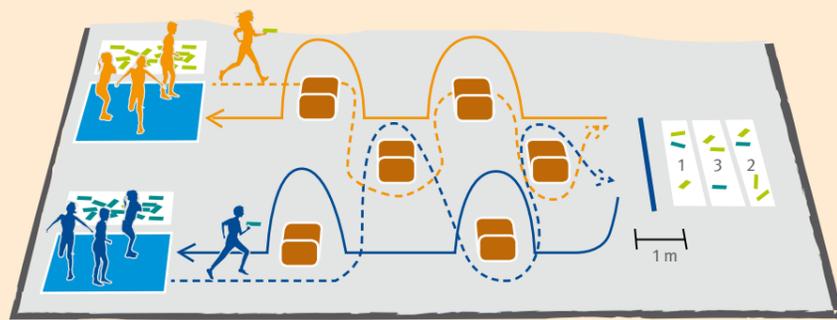
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Wie bei allen Staffelwettkämpfen ist es empfehlenswert, einen klaren und eindeutigen Wechsel zu vereinbaren, damit es keine Streitigkeiten gibt. In der Praxis hat es sich als dienlich erwiesen, dass die Wartenden auf Turnmatten oder einer Langbank sitzen und ein Gegenstand übergeben wird (z. B. Eistüte: Hütchen mit Softball).
- Sollen die Laufanforderungen gesteigert werden, können Hindernisse, wie Pylonen oder Matten, in den Weg gestellt oder gelegt werden, die es zu umlaufen gilt.

Variationen

Mit dem 6-Tage-Rennen kann das ausdauernde Laufen geschult werden, indem der/die erste Läufer/in den Zweiten, dann den Dritten usw. abholt. Wenn alle Schülerinnen und Schüler der Mannschaft laufen, kann sich nach jeder Runde ein Kind hinsetzen.

Schwammstaffel

**Mögliche Laufformen**Abb. 1
Grundform der SchwammstaffelAbb. 2
Variation der SchwammstaffelAbb. 3
Variation der SchwammstaffelAbb. 4
Variation der Schwammstaffel**Material:**

Hütchen, Eimer als Schwammreservoir, Bananenboxen, evtl. Klebeband (Malerkrepp) für die Zonierung, Turmmatten

Die Schwammstaffel wird in Form einer Umkehrstaffel durchgeführt. Neben dem geschickten Laufen (Hindernisse erkennen und einen Laufweg durch die Bananenboxen oder Schaumstoffblöcke und Hütchen finden) entscheidet das Wurfgeschick über Sieg oder Niederlage, da durch geschicktes Werfen schwächere Laufleistungen kompensiert werden können.

Beschreibung:

Es werden mehrere gleich große Mannschaften gebildet (ca. 3–4 Schülerinnen und Schüler). Diese sitzen oder stehen auf einer Turmmatte am Start. Jede Mannschaft bekommt pro Mitglied 2–3 Schwämme, die sich in einem Schwammreservoir am Start befinden. Auf ein akustisches Signal der Lehrkraft nimmt der/die erste Schüler/in jeder Mannschaft einen Schwamm aus dem Schwammreservoir und durchläuft einen Slalomparcours aus Bananenboxen bis zu einer Wurfmarkierung. Hier gilt es, durch einen geschickten Wurf den Schwamm in einer Zone zu platzieren. Durch einen Hütchenparcours läuft die/der Schülerin oder Schüler zurück zum Start und schlägt den nächsten Läufer ab. Wenn die erste Mannschaft keine Schwämme mehr in ihrem Reservoir hat, wird abgepfiffen und die Punkte gezählt. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende die höchste Punktzahl in den Zonen erreicht hat.

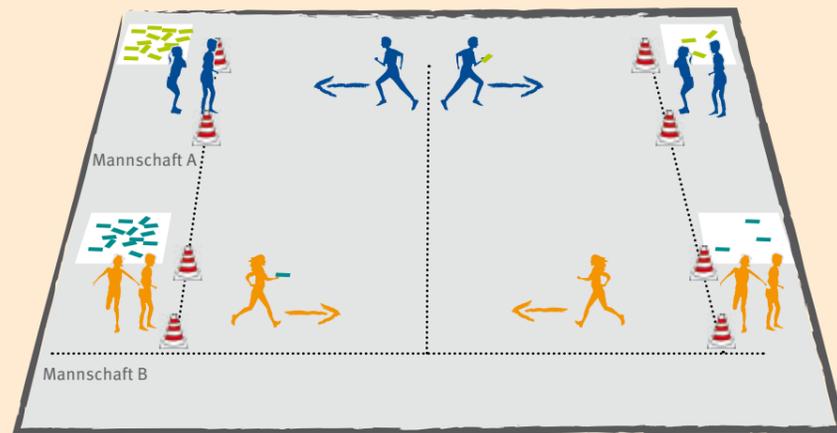
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Durch das Werfen mit dem Schwamm kommt es nicht nur auf die Laufgeschicklichkeit und Schnelligkeit an, sondern auf einen geschickten Wurf mit dem Schwamm.
- Die Verwendung farbiger Schwämme erleichtert das Punktezählen.
- Jedes Kind sollte mindestens dreimal laufen und werfen können.
- Das Indianerprinzip beachten, z. B.: Das Gewinner-Team bekommt eine weitere Bananenbox als Hindernis.
- Nicht die Anzahl der Punkte der Schwämme in den Zonen zählt am Ende, sondern die Anzahl der Schwämme, die auf der Matte liegen.
- Zwei Mannschaften können sich eine Wurfstation „teilen“, wenn verschiedenen farbige Schwämme genutzt werden.

Variationen

Die Bananenboxen werden übersprungen.

Schwammübergabe

**Material:**

Hütchen, Schwämme, zwei Schwammreservoirs pro Mannschaft (z. B. Eimer, kleiner Kasten)

„Schwammübergabe“ ist eine Begegnungsstaffel, bei der zwei Schülerinnen und Schüler einer Mannschaft gleichzeitig loslaufen. Die Laufleistung schwacher Läufer kann durch die eines stärkeren Läufers kompensiert werden.

Beschreibung:

Es werden mehrere gleich große Mannschaften eingeteilt. Jeweils gleich viele Schülerinnen und Schüler einer Mannschaft stellen sich an die gegenüberliegenden Markierungen. Jede Mannschaft bekommt sechs Schwämme, die sich in einem Schwammreservoir auf einer Seite befinden. Aufgabe ist es, alle Schwämme so schnell wie möglich auf die andere Seite zu bringen. Dafür laufen die jeweils vordersten Läufer jeder Mannschaft auf ein akustisches Signal der Lehrkraft los. An der Stelle, an der sich die beiden Läufer begegnen, übergeben sie den Schwamm und laufen zu der Seite zurück, von der sie gestartet sind. Dort schlagen sie den jeweils nächsten Läufer ab. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Schwämme auf die andere Seite transportiert hat.

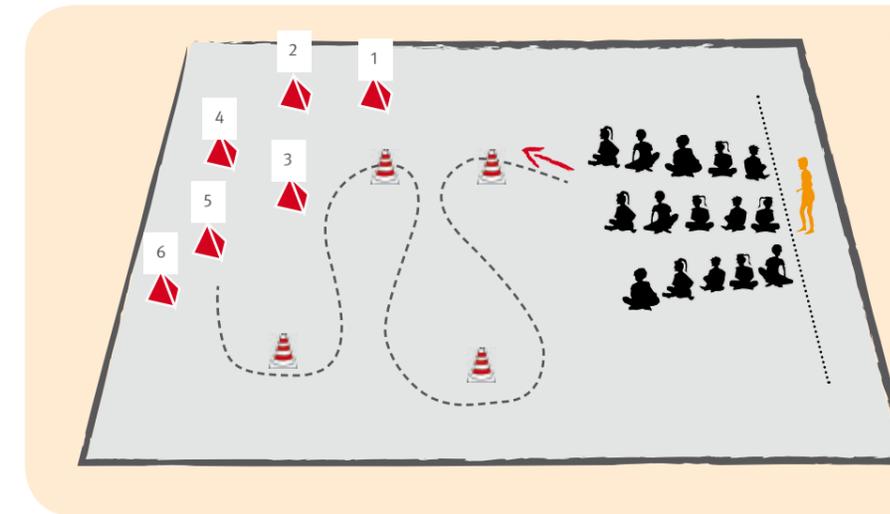
Didaktisch-methodische Hinweise:

Das Indianerprinzip beachten, z. B.: Die Gewinnermannschaft bekommt einen Schwamm der Verlierermannschaft.

Variationen

Wenn keine Schwämme verfügbar sind, kann die Staffel auch mit Tennisbällen durchgeführt werden.

Nummern ziehen

**Material:**

Hütchen, Bananenkisten, kleine Zahlenkarten, große Zahlenkarten (jeweils mit den Zahlen 1–6)

Beim „Nummern ziehen“ sind neben der Laufleistung vor allem Absprachen im Team und die korrekte Weitergabe eines vorher vereinbarten Zeichens wichtig. Die Laufanforderungen lassen sich durch Vorgabe eines bestimmten Laufweges und durch zusätzliche Hindernisse dosiert steigern. Es wird sowohl das situationsangemessene als auch das geschickte Laufen geschult.

Beschreibung:

Es werden mehrere Mannschaften eingeteilt. Die jeweils ersten Schülerinnen und Schüler sitzen mit Blickrichtung zur Lehrkraft im Schneidersitz auf dem Boden. Die anderen Schülerinnen und Schüler sitzen mit dem Rücken zur Lehrkraft dahinter. Die Lehrkraft dreht für die ersten Schülerinnen und Schüler gut sichtbar ein Zahlenkärtchen (Zahlen von 1–6) um. Sobald die Kinder die Zahl gesehen haben, wird diese durch unterschiedliche Signale (beispielsweise dem/der Mitschüler/in auf den Rücken zeichnen, mit den Fingern zeigen, durch Händedruck) an den/die letzten Schüler/in weitergegeben. Als Regel gilt: Reden ist dabei verboten. Der/die Letzte der Reihe läuft nun durch einen Parcours aus Bananenkisten oder Schaumstoffblöcken, umläuft ein mit der entsprechenden Zahl markiertes Hütchen, kehrt zur eigenen Mannschaft zurück und setzt sich vorne in die Reihe. Die Mannschaft, deren Läufer als erstes wieder in der eigenen Reihe sitzt, bekommt einen Punkt.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um die nonverbale Kommunikation und die Abläufe zu üben, sind einige Probedurchgänge hilfreich.
- Die Zahl kann auch mit einem großen Schaumstoffwürfel gewürfelt werden.



Anstelle der Tennisbälle eignen sich auch Haushaltsschwämme.



Laufwege und Laufgeschwindigkeiten müssen richtig bedacht werden.

1.6 Zur Bedeutung situationsangemessenen Laufens

Situationsangemessenes Laufen bezieht sich auf die Bewältigung einer flexiblen (veränderlichen) Laufsituation, zumeist unter Zeitdruck. Solche Laufsituationen stellen erhöhte Anforderungen an die Laufkoordination und an die Laufantizipation.

Im Sportunterricht werden kleine Fang- und Verfolgungsspiele mit und ohne Ball angeboten. Solche Bewegungsspiele setzen allerdings voraus, dass Schülerinnen und Schüler situationsangemessen laufen können. Wie die Praxis zeigt, können jedoch nicht alle Schülerinnen und Schüler die damit verbundenen komplexen Laufaufgaben lösen. Sie stoßen beispielsweise beim Versuch, vor dem Fänger zu fliehen, mit anderen Schülerinnen und Schülern

zusammen oder prallen gegen die Hallenwand oder den Trennvorhang. Deshalb ist es wichtig, Anforderungen des situationsangemessenen Laufens dosiert zu steigern und notwendige Voraussetzungen systematisch zu schaffen. Damit gemeint sind u. a. die Antizipation von Laufwegen, das angemessene Reagieren und Nutzen von Lauffinten sowie die Kontrolle der Laufgeschwindigkeit.

1.6.1 Didaktisch-methodische Aspekte

- Mit einer unterrichtsnahen Eingangsdiagnose beginnen, um Schülerinnen und Schüler nicht zu unter- oder überfordern: in einem Lauffeld (6 m x 2 m) mit anderen Läufern und sich kreuzenden Laufwegen laufen können, ohne dabei andere Schülerinnen oder Schüler zu berühren (siehe Eingangsdiagnose).
- Mit Laufspielen beginnen, in denen die Laufrichtung weitestgehend vorgegeben ist und bei denen sich Laufwege kaum kreuzen (siehe „Hase im Kohl“, „Raketenfangen“, „Katze und Maus“).
- Die Komplexität der Anforderungen durch Bewegungsspiele mit einfachen Laufwegen (z. B. „Fangen in wechselnden Feldern“, „Krakenfangen“) steigern.

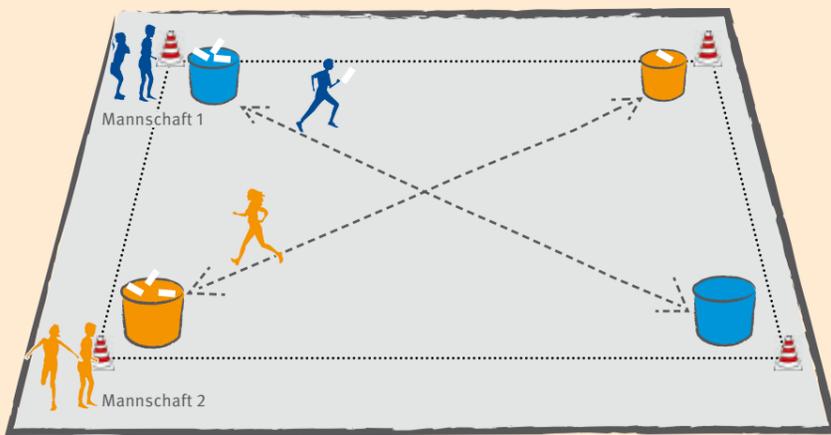
1.6.1 Didaktisch-methodische Aspekte (Fortsetzung)

- Die Schülerinnen und Schüler über Zweck und Form von Lauffinten aufklären und schulen („Fuchs und Henne“), die mit Verlangsamungen arbeiten („Oh Mist!“), langsam steigern.
- Reduzierte Anforderungen situationsangemessenen Laufens mit Fangspielen, die mit Laufzonen ausgestattet sind (z. B. „Brückenwächter“) oder
- Abschließend Laufspiele mit komplexen Laufanforderungen anbieten, wie „Klofangen“ oder „Toaster“, die auch auf engem Raum und mit Zeitdruck gespielt werden.

1.6.2 Überblick über eine Unterrichtsreihe

Thema	Inhalte
Feststellen der Laufvoraussetzungen und einfache Fangspiele absolvieren	Lauf-ABC, Eingangsdiagnostik, „Hase im Kohl“ und „Raketenfangen“
Erfolgreiches Fangen und Flüchten in einfachen Fangspielen	Lauf-ABC, „Raketenfangen“, „Fangen in wechselnden Feldern“, „Krakenfangen“
Funktion und Form von Lauffinten erkennen und anwenden	Lauf-ABC, „Krakenfangen“, „Henne und Fuchs“, „Brückenwächter“
Lauffinten anwenden und Laufwege antizipieren	Lauf-ABC, „Brückenwächter“, Klofangen
Kleine Fangspiele sicher spielen	Lauf-ABC, Klofangen/Toaster oder andere Fangspiele

1.6.3 Eingangsdiaagnose zum situationsangemessenen Laufen

**Material:**

4 Eimer (in 2 unterschiedlichen Farben), 3 Schwämme pro Mannschaft

Beschreibung:

Ein Lauffeld (6 m x 2 m) und die Laufstrecken werden nach vorgegebener Skizze aufgebaut (Orientierung an den Linien des Volleyballfeldes). Es werden Mannschaften eingeteilt (idealerweise drei Schülerinnen und Schüler pro Team).

Auf ein Signal der Lehrkraft laufen die ersten beiden Schülerinnen und Schüler gleichzeitig los. Die Schülerinnen und Schüler der Mannschaft 1 transportieren nacheinander ihre Schwämme von ihrem blauen Eimer der Seite A mit diagonalem Laufweg zur Eimer-Seite B. Mannschaft 2 entsprechend, ohne dabei eine/n andere/n Schülerin oder Schüler zu berühren. Es darf immer nur ein Schwamm getragen werden. Gewonnen hat das Team, das zuerst alle Schwämme wieder zurück in Eimer A gebracht und dabei keinen anderen Läufer berührt hat.

Es können mehrere Laufstrecken nebeneinander aufgebaut werden, sodass mehrere Schülerinnen und Schüler gleichzeitig laufen können.

Bewertung:**Bestanden**

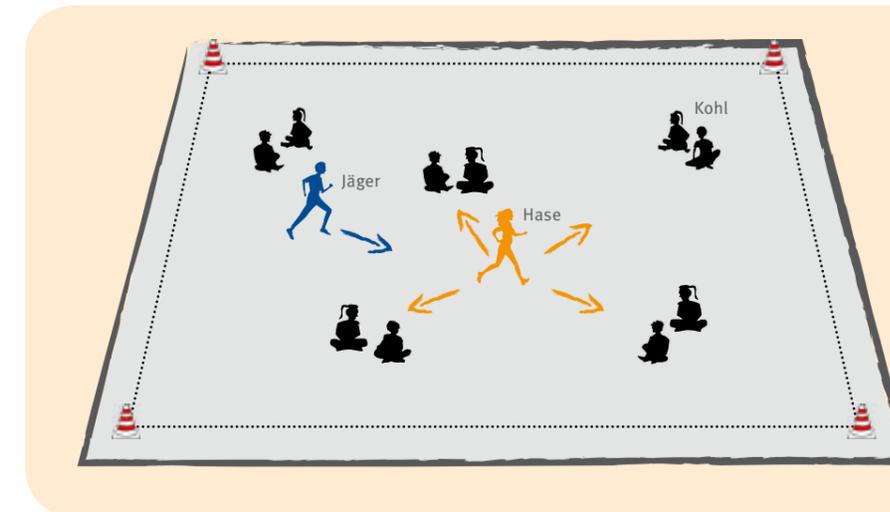
- Die Schülerin oder der Schüler berührt keinen anderen Läufer.

Nicht bestanden

- Die Schülerin oder der Schüler unterbricht den Lauf.
- Die Schülerin oder der Schüler berührt einen anderen Läufer.

1.6.4 Unterrichtsbausteine zur Förderung situationsangemessenen Laufens

Hase im Kohl

**Material:**

evtl. Hütchen zur Spielfeldmarkierung

Bei diesem Fangspiel geht es um das schnelle Reagieren und um ein geschicktes Flüchten und Fangen. Die Anforderungen an das situationsangemessene Laufen sind gering, da es jeweils nur einen Flüchtenden und einen Fänger gibt. Es ist ein ideales Einstiegs-spiel, anhand dessen den Schülerinnen und Schülern lauftaktisch kluge Handlungen als Fänger/Flüchtender aufgezeigt werden können (Wahl der Laufstrecke, Lauffinten, Laufwege antizipieren, Schutz suchen).

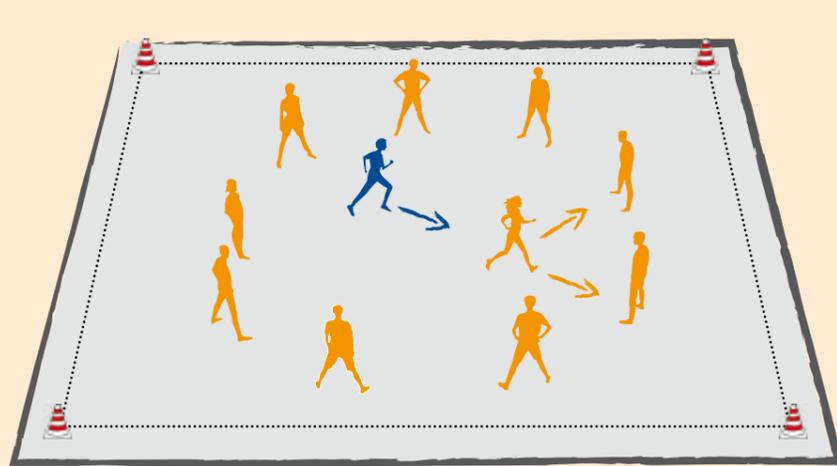
Beschreibung:

Es werden ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe setzt sich zu zweit nebeneinander auf den Boden (Kohl). Der Jäger versucht, den Hasen zu fangen. Wird der Hase vom Jäger gefangen, wechseln die Rollen. Der Hase kann sich aber auch neben ein Paar (Kohl) setzen, um Schutz zu suchen. Dann werden der außen Sitzende zum neuen Jäger und der Jäger zum Hasen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Spielidee der wechselnden Rollen ist nicht für jeden/e Schüler/in leicht zu verstehen, deshalb sind Probedurchgänge hilfreich.
- Das Spielfeld sollte klein und gut sichtbar begrenzt werden, damit lange Jagdstrecken jenseits der hockenden Schülerinnen und Schüler unterbunden werden.
- Das Spiel wird für die hockenden Schülerinnen und Schüler langweilig, wenn der flüchtende Hase zu lange läuft. Deshalb wird eine 10-Sekunden-Regel vereinbart, innerhalb derer der Hase Schutz suchen muss (wird von der Lehrkraft bspw. durch ein akustisches Signal angezeigt).
- Das Spiel wird für die hockenden Schülerinnen und Schüler langweilig, die nie zum Jäger werden, weil sich kein Hase neben ihren/e Partner/in setzt. Deshalb sollte dieses Spiel nicht stundenfüllend gespielt werden.

Katz und Maus



Material:
evtl. Hütchen zur Spielfeldmarkierung

Bei diesem Fangspiel geht es um das schnelle Reagieren und um ein kluges Flüchten und Fangen in einem eng begrenzten Spielfeld. Es ist ein ideales Einstiegsspiel, an dem den Schülerinnen und Schülern lauftaktisch kluge Handlungen als Fänger/Flüchtender aufgezeigt werden können (Wahl der Laufstrecke, Lauffinten, Laufwege antizipieren, Schutz suchen). Ähnlich wie das Spiel „Hase im Kohl“, lebt das Spiel vom überraschenden Wechsel der Spielerrollen.

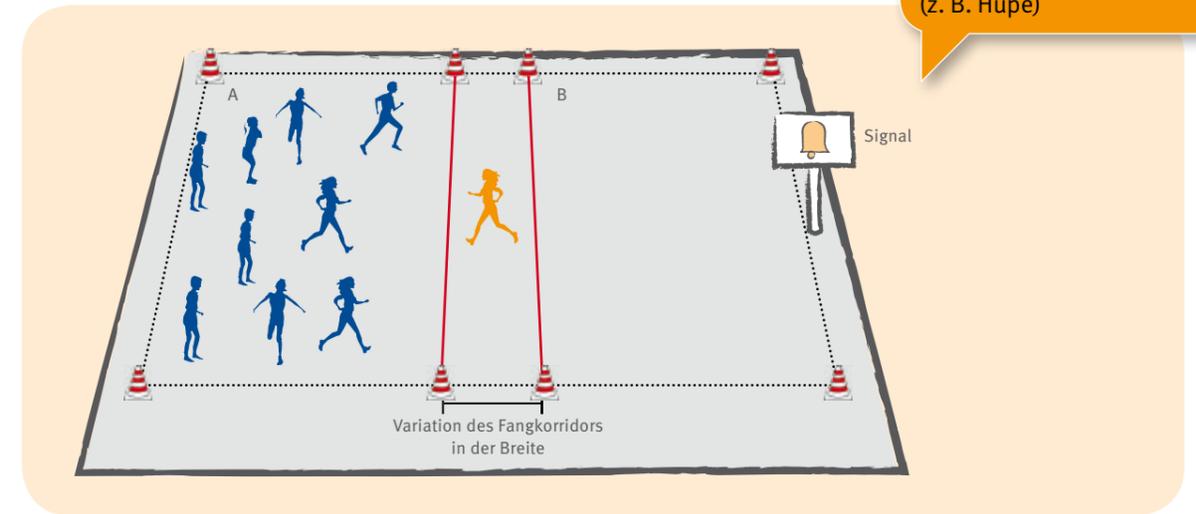
Beschreibung:

Bei diesem Fangspiel werden eine Katze und eine Maus bestimmt. Alle anderen Schülerinnen und Schüler bilden einen großen Innenstirnkreis und stehen mit gegrätschten Beinen. Innerhalb dieses Kreises versucht die Katze, die Maus zu fangen. Gelingt ihr das, wechseln die Rollen. Die Maus kann flüchten, indem sie durch die gegrätschten Beine einer/s anderen Schülerin oder Schülers schlüpft. Sobald die Maus ihren Kopf ins Mauseloch gesteckt hat, ist sie sicher. Dann werden das Mauseloch zur neuen Katze und die Katze zur Maus.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Spielidee der wechselnden Rollen ist nicht für jedes Kind leicht zu verstehen, deshalb sind Probedurchgänge hilfreich.
- Das Spielfeld ist klein und verhindert lange Jagdstrecken. Dennoch kann das Spiel für die im Kreis stehenden Kinder langweilig werden, wenn die flüchtende Maus zu lange läuft, weil die Katze sie nicht fangen kann. Deshalb wird eine 10-Sekunden-Regel vereinbart, innerhalb derer die Maus Schutz suchen muss.
- Um Standzeiten zu minimieren, können zwei Gruppen parallel spielen.

Fangen in wechselnden Feldern



Material:
Hütchen, akustisches Signal
(z. B. Hupe)

Bei diesem Fangspiel ist die Laufrichtung vorgegeben. Dies erleichtert Kindern den Überblick über die Spielsituation und schränkt das Kreuzen von Laufwegen ein.

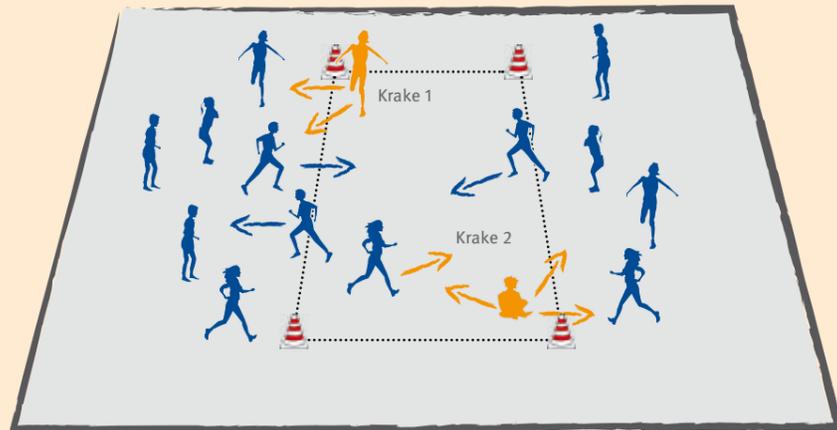
Beschreibung:

Die Halle wird in drei Felder aufgeteilt. Zwischen den beiden äußeren, gleichgroßen Feldern befindet sich ein schmales Feld. Alle Schülerinnen und Schüler befinden sich im Feld A. Eine Schülerin oder ein Schüler oder die Lehrkraft ist Fänger im schmalen Feld. Auf ein vorher vereinbartes Signal müssen alle Schülerinnen und Schüler in das Feld B wechseln. Die/der Schülerin oder Schüler, die/der dabei vom Fänger berührt wird oder die/der Schülerin oder Schüler, die/der zuletzt das neue Feld betritt, wird neuer Fänger. Gewonnen haben die Schülerinnen und Schüler, die nie Fänger geworden sind.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um sicher zu stellen, dass alle Schülerinnen und Schüler Idee und Regeln verstanden haben, sollte ein Probedurchgang gespielt werden.
- Schülerinnen oder Schüler, die absichtlich langsam laufen oder sich absichtlich fangen lassen, sind „Spielverderber“. Das kann im Sportunterricht nie ausgeschlossen werden, sollte jedoch besprochen werden.
- Steht ein laufschwächerer Fänger bereit, sollte die Breite des Laufkorridors klein gehalten werden, um dem Fänger eine gute Fangchance zu geben.
- Spielt die Lehrkraft als Fänger mit, kann sie laufschwächeren Schülerinnen und Schülern das Durchlaufen erleichtern, indem sie diese nicht gleich fängt.
- Den Schülerinnen und Schülern kann die Funktion von Lauffinten beispielhaft verdeutlicht werden, damit alle Schülerinnen und Schüler taktisch klüger laufen können.
- Dieses einfache Fangspiel kann angesichts des vergleichbaren Aufbaus leicht verändert werden zum „Krakenfangen“ oder zum „Brückenwächter“.

Krakenfangen



Material:
evtl. Hütchen zur Markierung des
Fangkorridor

Weil die Laufrichtung vorgegeben ist und die Fänger sitzen, haben die Schülerinnen und Schüler einen besseren Überblick über die Spielsituation. Insbesondere für lafschwächere Schülerinnen und Schüler bietet dieses Fangspiel Erfolgserlebnisse, weil sie den sitzenden Fängern (Kraken) leichter entkommen können. Um für die nötige Spannung im Spiel zu sorgen, sollte der Laufkorridor der Anzahl der Kraken entsprechend gestaltet werden.

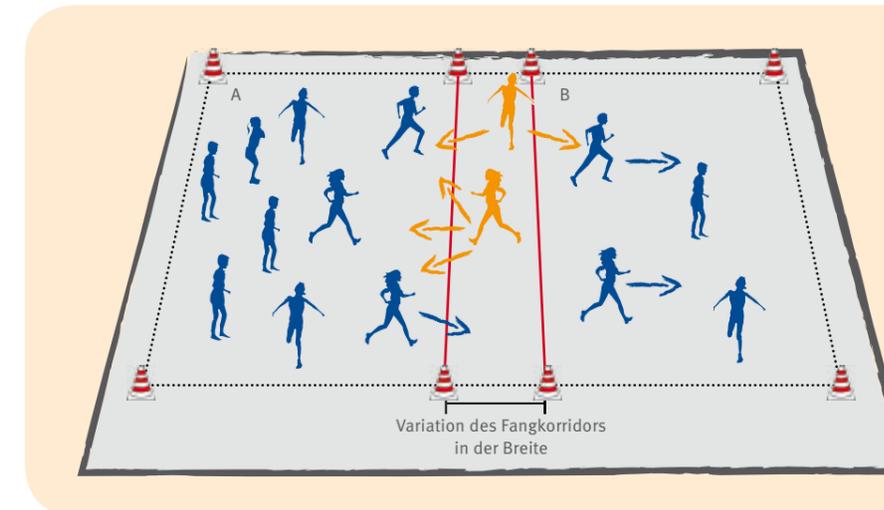
Beschreibung:

Die Halle wird in zwei Felder aufgeteilt. Im Fangkorridor steht ein Fänger, der versucht, flüchtende Schülerinnen und Schüler, die von einer Seite des Spielfeldes auf die andere Seite gelangen wollen, zu fangen. Die/der Schülerin oder Schüler, die/der dabei vom Fänger berührt wird oder die/der Schülerin oder Schüler, das zuletzt das neue Feld betritt, hilft als Krake (d. h., im Fortgang des Spiels helfen immer mehr Kraken dem Fänger). Gewonnen haben die Schülerinnen und Schüler, die nach drei/vier/fünf Durchgängen nicht gefangen worden sind.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um das Spiel interessant zu gestalten, sollte die Breite des Fangkorridors recht klein gehalten werden, um dem ersten Fänger eine Chance zu geben.
- Weil ein unkontrolliertes oder rücksichtsloses Durchlaufen des Fangraumes für die sitzenden Kraken gefährlich sein kann, dürfen zum Beispiel immer 6 Schülerinnen und Schüler gleichzeitig versuchen, an den Kraken vorbei auf die andere Seite zu kommen.
- Spielt die Lehrkraft mit, wird der Reiz für die flüchtenden Kinder beträchtlich erhöht.
- Neben dem Spaß und der Spannung sollte den Kindern aufgezeigt werden, wie ein taktisch kluges und situationsangemessenes Laufen gestaltet werden kann: Was muss ich als Läufer richtig machen, damit mich die Krake nicht fangen kann? Wie können sich die Kraken verteilen, um den Fangkorridor optimal für sich zu gestalten?

Brückenwächter



Material:
evtl. Hütchen

Dieses Spiel steigert die Anforderungen der beiden Spiele „Fänger in wechselnden Feldern“ und „Krakenfangen“, da mit mehreren und sich zudem bewegendem Fängern gespielt wird². Der erste Brückenwächter sollte eine/ein laufstarke/r und taktisch klug spielende/r Schülerin oder Schüler sein, damit ein Fängerfolg sichergestellt ist. Zudem sollte die Anzahl der Brückenwächter begrenzt werden (z. B. 7), um den Läufern eine realistische Chance zu geben.

Beschreibung:

Aufgabe ist es, an einem Brückenwächter vorbei zu laufen, ohne gefangen zu werden. Der Brückenwächter darf sich nur innerhalb eines markierten Feldes bewegen. Vom Brückenwächter getickte (berührte) Kinder werden ebenfalls zu Brückenwächtern. Gewonnen haben die Kinder, die nach drei/vier/fünf Durchgängen übrig bleiben

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Wenn es Schülerinnen und Schülern schwer fällt, sich sicher in einem Laufpulk zu bewegen, kann die Anzahl der Läufer reduziert werden (immer 6 Läufer bewegen sich auf die Fängergruppe zu).
- Das Spiel in Zeitlupe spielen lassen und dabei verdeutlichen, wie der/die Brückenwächter getäuscht werden kann.
- Wenn die Schülerinnen und Schüler angesichts der großen Anzahl von Brückenwächtern nicht versuchen, die Brücke zu überqueren, wird die 5-Sekunden-Regel eingeführt. Diese besagt, dass für ein Durchlaufen der Brücke nur 5 Sekunden zur Verfügung stehen. Es ist empfehlenswert, dass die Lehrkraft deutlich und langsam von 5 rückwärts zählt. Schülerinnen und Schüler, die nach Ablauf der 5 Sekunden die Brücke nicht überquert haben, werden selbst zu Brückenwächtern.

² Unterschied: Fänger in wechselnden Feldern ≙ ein Fänger; Krakenfangen ≙ ein Fänger stehend, mehrere Fänger sitzend; Brückenwächter ≙ mehrere Fänger stehend.

Brückenwächter (Fortsetzung)

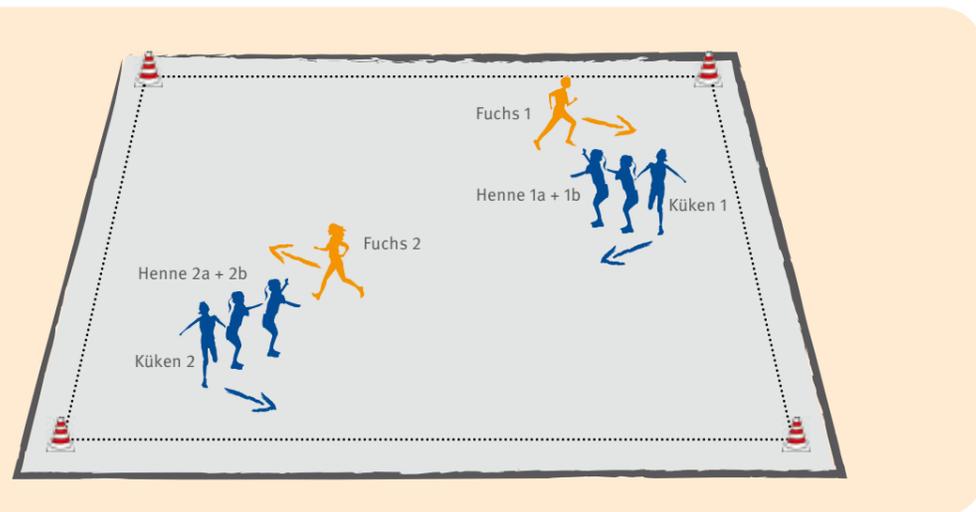
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Wenn sich Kinder lauftaktisch nicht klug verhalten, sind nach der Reflexion Wiederholungen des Spiels hilfreich:
 - Habt ihr gesehen, wo der Brückenwächter steht oder wohin er sich bewegt?
 - Wie kannst du/könntet ihr den Brückenwächter täuschen?

Variationen

Mit zwei Brückenwächtern spielen (Mädchen und Junge), und die Brückenwächter bekommen spezielle Jobs (z. B. Junge fängt Mädchen; Mädchen fängt Junge).

Fuchs gegen Henne



Mit diesem Spiel kann die Funktion von Lauffinten erkannt und das Umsetzen der Lauffinten geübt werden, denn die Laufwege und die Laufgeschwindigkeit der Hennen sind eingeschränkt. Insbesondere sind der Fuchs und die erste Henne gefordert, lauftaktisch klug und schnell zu reagieren, um Angriffe erfolgreich abzuwehren bzw. durchzuführen.

Beschreibung:

Eine Gruppe besteht aus mindestens 4 Kindern. Ein Kind ist der Fuchs. 3 andere Kinder stellen sich hintereinander auf und fassen sich an den Schultern. Der Fuchs versucht, das Küken am Ende der Schlange zu fangen. Die Hennen versuchen, den Fuchs daran zu hindern und das Küken zu schützen, indem sie sich entsprechend der Laufrichtung des Fuchses mitbewegen und diesem so den Weg versperren. Der Fuchs darf nicht festgehalten werden. Gelingt es dem Fuchs, das Küken zu fangen, wird dieses zum neuen Fuchs und der Fuchs zur ersten Henne.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Bei Erfolglosigkeit des Fuchses sollte dieser nach ca. einer Minute gewechselt werden.
- Wenn der Fuchs zu schnell Erfolg hat, kann auch mit größeren „Hühnerfamilien“ gespielt werden.
- Reflexionsfragen können Kinder anregen, taktisch klüger zu spielen:
 - Wie könnt ihr dem Fuchs den Weg versperren?
 - Was können die Hennen tun, um das Küken zu schützen?
 - Was kann der Fuchs tun, um das Küken zu fangen?

Fangspiele

Beschreibung:

Mit einem Parteiband gekennzeichnete Fänger versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen, die sich in einem gekennzeichneten Spielfeld bewegen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Zu Beginn empfiehlt es sich, laufstarke Kinder als Fänger zu wählen, um laufschwächere Kinder vor Misserfolgen zu schützen.
- Nach maximal zwei Laufminuten sollte der Fänger gewechselt werden, um diesen konditionell nicht zu überlasten.
- Möglichst ohne Ausscheiden spielen; gefangene Kinder müssen eine Zusatzaufgabe erledigen oder die Rollen tauschen.

Variationen

- Die Spielfeldgröße variieren, um auch laufschwächeren Fängern eine Fangchance einzuräumen.
- Die Anzahl der Fänger variieren, um Flüchtenden oder den Fängern bessere Chancen zu geben.

Toaster

Beschreibung:

Die Kinder, die gefangen wurden, bleiben stehen und können von zwei anderen Kindern befreit werden. Dazu nehmen die Befreier das gefangene Kind in ihre Mitte und fassen sich an den Händen und bilden so den Toaster. Das gefangene Kind springt auf der Stelle in die Luft (wie ein fertiger Toast) und ist damit befreit. Während ein Toastbrot aus dem Toaster springt, darf keiner der drei gefangen werden.

Didaktisch-methodische Hinweise:

Der soziale Aspekt spielt beim Befreien eine große Rolle. Immer zwei Schülerinnen und Schüler können einen anderen befreien.

Klofangen

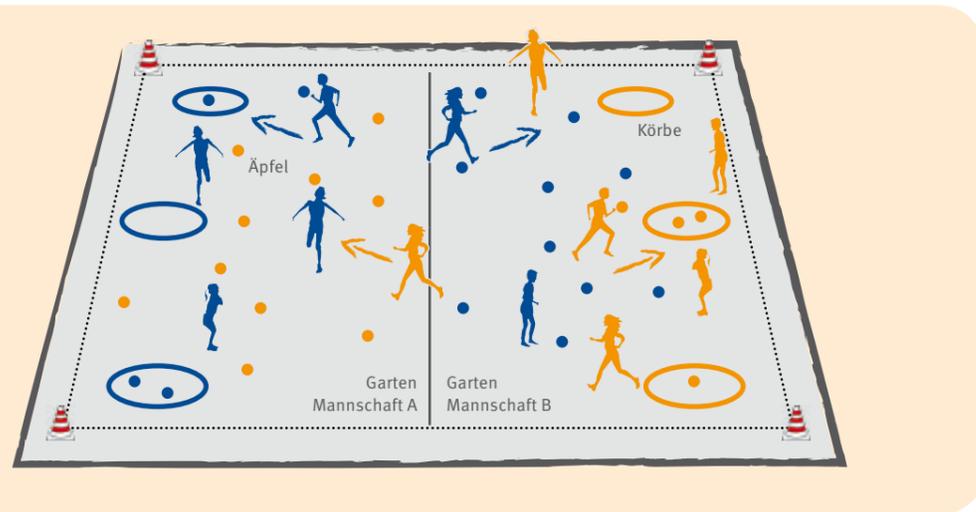


Das Befreien beim Klofangen ist besonders lustig.

Beschreibung:

Gefangene Kinder nehmen einen „Klositz“ ein und heben ihren rechten Arm mit 90 Grad Gelenkstellung, so dass dieser Arm eine Art Abzugshebel (Klospülung) darstellt. Gefangene Kinder können von anderen Kindern befreit werden, indem diese die „Klospülung“ betätigen (Sie drücken die Faust des rechten Arms nach unten).

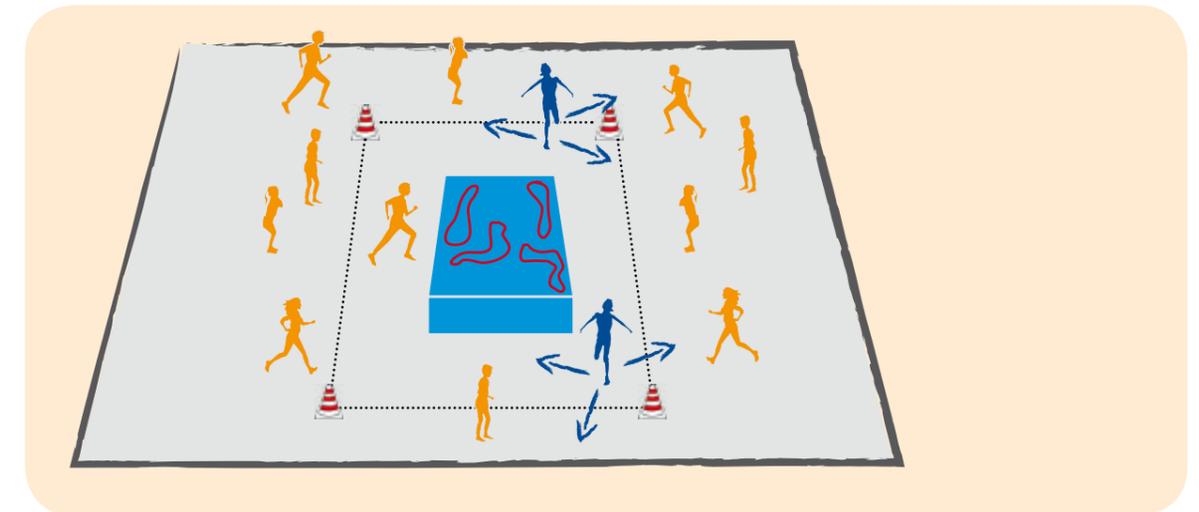
Äpfel klauen

**Beschreibung:**

Das Spielfeld wird in der Mitte geteilt und Gärten eingezeichnet. Auf den Grundlinien werden Reifen als Körbe ausgelegt und Äpfel (Tennisbälle o. Ä.) auf dem Spielfeld verteilt. Zusätzlich können Hindernisse (z. B. Turnkästen, Schaumstoffblöcke o. Ä.) im Garten ausgelegt werden.

Die Klasse wird in 2 Mannschaften eingeteilt. Jede Mannschaft soll möglichst viele Äpfel (z. B. Keulen, Tennisbälle, Bierdeckel) in ihren Garten bringen. Alle versuchen, gleichzeitig Äpfel im gegnerischen Feld zu klauen und in eigene Körbe (z. B. Reifen) zu legen. Wer im gegnerischen Garten abgeschlagen wird, muss den gestohlenen Apfel zurücklegen, in die eigene Hälfte zurückgehen und darf von hier aus wieder auf Diebeszug gehen. Es darf immer nur ein Apfel aus dem Feld oder Korb mitgenommen werden. Welche Gruppe hat nach drei/fünf Minuten die meisten Äpfel im eigenen Garten? Dazu werden das Spielfeld geteilt und Gärten gekennzeichnet. Auf den Grundlinien werden Reifen als Körbe ausgelegt. Zusätzlich können Hindernisse (Geräte) im Garten ausgelegt werden.

Burgwächter

**Beschreibung:**

Drei Wächter versuchen, ihren Schatz (Parteibänder auf einer Weichbodenmatte) zu bewachen. Diebe versuchen, diese Parteibänder zu stehlen (ein Dieb darf pro Versuch jeweils nur ein Parteiband stehlen). Die von den Wächtern getickten (berührten) Diebe werden zu Wächtern. Man kann aber auch die Regel einführen, dass getickte Diebe die Spielrollen mit den Wächtern tauschen, damit die Wächter zu Dieben werden.



Taktik ist bei Fangspielen immer wichtig.

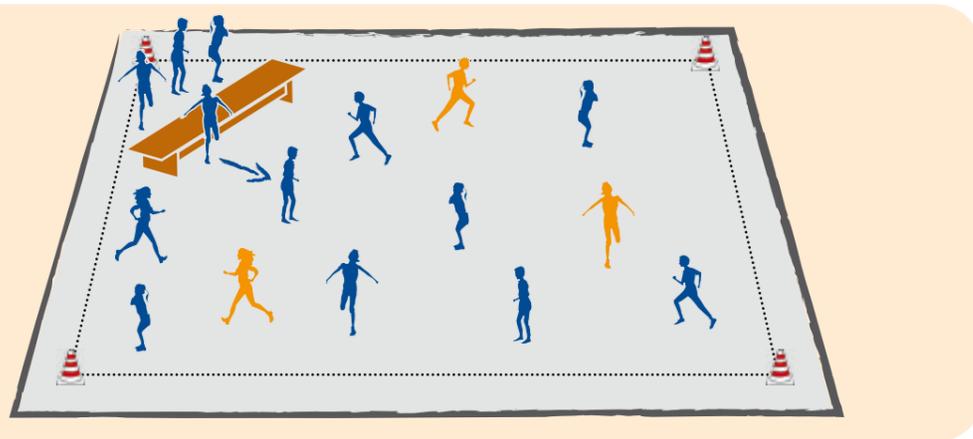
Ist der Bewacher abgelenkt, können die Gefangenen leicht befreit werden!



Damit alle Teams die gleichen Chancen haben, muss die Spielzeit kontrolliert werden.

Kann die „Ameise“ entkommen?

Bärenfangen



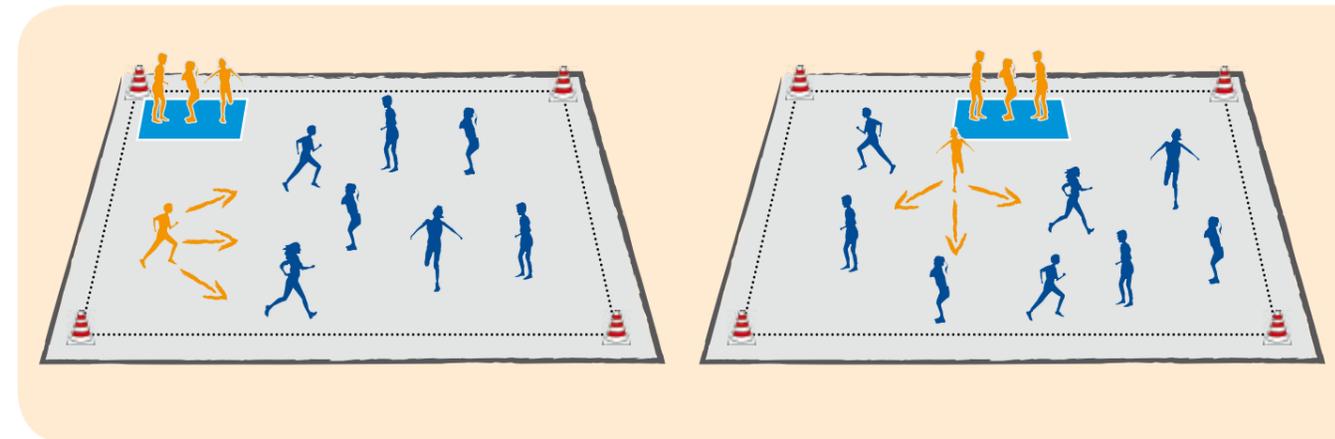
Beschreibung:

Beim **Bärenfangen** fangen die Bären (2–3 Schülerinnen und Schüler) ihre Mitspieler und führen diese in die Bärenhöhle (eine Langbank begrenzt die Bärenhöhle in einer Ecke des Spielfeldes). Gefangene können durch Abschlagen von freien Mitspielern befreit werden.

Didaktisch-methodische Hinweise:

Die Bärenhöhle kann auch in der Mitte des Spielfeldes durch eine Weichbodenmatte markiert werden. Das Abschlagen der gefangenen Schülerinnen und Schüler ist dadurch leichter und die Bärenhöhle lässt sich durch die Bären schlechter bewachen und fordert mehr taktisches und konditionelles Engagement von den Bären.

Ameisenfangen



Beschreibung:

Beim **Ameisenfangen** werden zwei bis drei gleichgroße Mannschaften gebildet – eine Mannschaft (Fänger) stellt sich auf eine Turmmatte an einer Spielfeldseite. Die Ameisengruppen verteilen sich auf dem markierten Spielfeld. Nach einem Startsignal versucht der erste Fänger, eine Ameise zu fangen. Dazu hat er ca. 10 Sek. Zeit. Nach dem Pfiff muss er aus dem Feld und zurück auf die Turmmatte. Danach darf der nächste Fänger sein Glück versuchen. Gefangene Ameisen hocken sich auf den Boden, dürfen aber beim nächsten Fänger sofort wieder mitspielen. Nach Ablauf einer vorher vereinbarten Zeit werden die Rollen gewechselt. Gewonnen hat die Gruppe, die innerhalb der Spielzeit die meisten Ameisen fängt.

Didaktisch-methodische Hinweise:

Für laufschwächere Fänger ist der Start von einer mittig der Spielfeldseite liegenden Turmmatte leichter.

2. Unterrichtsbaustein: Sicher, geschickt und verantwortungsvoll balancieren und klettern

Wenn man Kinder in ihrem Bewegungsalltag beobachtet, scheinen Balancier- und Klettergelegenheiten auf viele Kinder eine große Anziehungskraft auszuüben. Doch: Nicht alle Kinder können sich überwinden, den sicheren Stand auf dem Boden zu verlassen, und nicht alle Kinder vertrauen ihren eigenen Fähigkeiten, um sich beim Balancieren und Klettern freudvoll zu wagen.



Unser Unterrichtsbaustein verfolgt drei Zielperspektiven:

Erstens sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, **sicher** zu balancieren und zu klettern. Dazu gehören: ein ausreichend gesicherter Geräteaufbau, Kenntnis und Anwendung von Unterstützungsmaßnahmen (z. B. Handfassung beim Balancieren) sowie Kenntnis und Einhaltung von Sicherheitshinweisen (z. B. kein übermütiges Abspringen beim Klettern).

Zweitens sollen sie lernen, **geschickt** zu balancieren und zu klettern. Dazu gehören: vielseitige Balancier- und Kletteraufgaben sowie eine Differenzierung verschiedener Balancier- und Kletterschwierigkeitsniveaus.

Drittens sollen sie lernen, **verantwortungsvoll** zu balancieren und zu klettern. Dazu gehören: der verantwortungsbewusste und nicht riskante Umgang mit dem eigenen Körper, die verständnisorientierte Interaktion mit dem Partner („Wie kann ich dir helfen“?) sowie der Wille, Vertrauen nicht zu enttäuschen und andere auch nicht bloß zu stellen.

Zeitdruck stört beim Balancieren.



Wir haben den
Aufstieg geschafft!

Didaktisch-methodische Empfehlungen

- Wir legen Wert darauf, dass die Schülerinnen und Schüler beim Balancieren von Anfang an lernen, Fuß vor Fuß zu setzen, um auch schmale Balanciergelegenheiten (z. B. Reckstange, Slackline) bewältigen zu können.
- Beim Klettern über Kopfhöhe sollen die Schülerinnen und Schüler die Drei-Punkte-Regel beachten. Die Schülerinnen und Schüler achten darauf, dass sie immer drei Kontaktpunkte mit dem Kletteraufbau haben (z. B. zwei Hände halten jeweils einen Griff und ein Fuß steht auf einem Tritt, während der zweite Fuß versetzt wird).
- Wichtig ist uns die Beteiligung der Schülerinnen und Schüler am Geräteaufbau und -abbau. Um den sicheren Umgang mit Großgeräten zu erlernen, muss dies mit den Kindern systematisch und handlungsorientiert geübt werden!
- Um den Unterrichtsablauf möglichst störungsfrei zu gestalten, werden die Schülerinnen und Schüler beim Balancieren an den freien Wechsel der Stationen gewöhnt: „Aufgabe ist es, an jeder Station mindestens dreimal zu klettern oder zu balancieren – dafür habt ihr 10 Minuten Zeit“. Damit soll einem warteintensiven Stationsbetrieb vorgebeugt werden. Beim Klettern bleiben wir aufgrund einer höheren Unfallgefahr bei festen Gruppen und einem vorgegebenen Stationswechsel.
- Um die Aufmerksamkeit der Balancierenden und Kletternden nicht zu stören, sind Drängeln und Schreien verboten. Des Weiteren achten wir auf die verantwortungsvolle Übernahme von Hilfestellungen sowie die Einhaltung der Kletterregeln, die ein unkontrolliertes Abspringen von den Kletterstationen sowie das Klettern übereinander (ein Kind oben und eines darunter) verbieten.
- Auch ist es uns wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler vor oder nach dem Balancieren oder Klettern intensiv bewegen. Weil insbesondere das Balancieren konditionell wenig fordernd ist, bieten wir einleitend oder abschließend Bewegungsspiele an und verwenden dazu die in der Sportstunde eingesetzten Geräte und Materialien (z. B. Mattenrutschen).

Nachfolgende Unterrichtsbausteine haben wir mehrfach mit großen Lerngruppen (24–28 Schülerinnen und Schüler) in den Klassen 2 und Klassen 3 und in einem Sporthallendrittel im Rahmen von Einzelstunden realisiert.

2.1 Überblick über eine Unterrichtsreihe zum Balancieren in den Klassen 2 und 3

Thema	Inhalte
Was können wir schon beim Balancieren?	Eingangsdiagnose, Transport „Langbank“, Laufstaffel
Wir erschweren einfache Balancieraufgaben	Erfinderaufgaben, Transport „Turnkasten“, „Turnmatte“, Abwurfspiel
Wir trauen uns schwere Balancieraufgaben zu	Instabile, schmale, erhöhte Balancierstrecken, Bewegungsspiel



Gerätetransportregeln

- **Langbank**
Vier/sechs Kinder tragen eine Bank. Zwei/drei Kinder auf jeder Seite.
- **Turnmatte**
Vier Kinder tragen eine Turnmatte. Jedes Kind hat eine Halteschleife. (Moderne Turnmatten haben ein wesentlich leichteres Gewicht, dann reichen zwei Kinder pro Turnmatte).
- **Weichboden**
Sechs Kinder tragen eine Weichbodenmatte.
- **Kleiner Kasten**
Zwei Kinder tragen einen kleinen Turnkasten an den Haltegriffen.
- **Großer Kasten**
Zwei Kinder schieben (nicht ziehen!) einen großen Turnkasten (Zunächst bedient Lehrkraft die Höhenregulierung; kein Fuß unter den Kastenfüßen beim Absenken!)
- **Reutherbrett**
Zwei Kinder tragen seitlich ein Reutherbrett (Sprungbrett).



2.1.1 Diagnose und Vorerfahrungen beim Balancieren

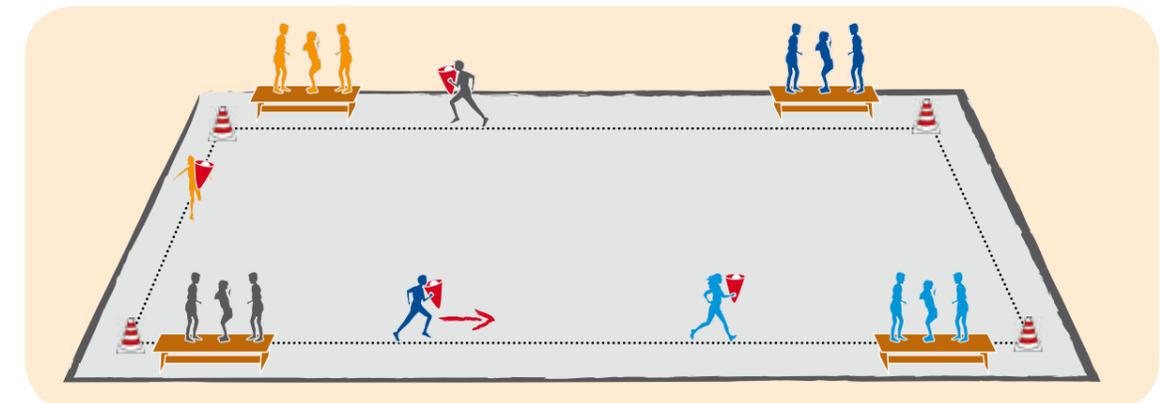


Verständliche
Aufbaupläne
und klare
Gerätetrans-
portregeln
sind wichtig.

Im Mittelpunkt stehen der gemeinsame Aufbau leichter Balancierstationen (vorzugsweise Langbänke) und das Absolvieren von zwei Diagnoseaufgaben, mit deren Hilfe das Balancieren vorwärts und rückwärts auf einem Basisniveau beobachtet werden kann.

Einführend erlernen die Schülerinnen und Schüler das sichere Tragen und Transportieren einer Langbank zu viert/zu sechst (siehe Gerätetransportregeln). Nach kurzer Erklärung und Demonstration stellen die Schülergruppen die verfügbaren Langbänke auf die Grundlinien des Volleyballfeldes und spielen anschließend das 6-Tage-Rennen mit Eistüte (Softball in einer umgedrehten Pylone).

6-Tage-Rennen mit Eistüte

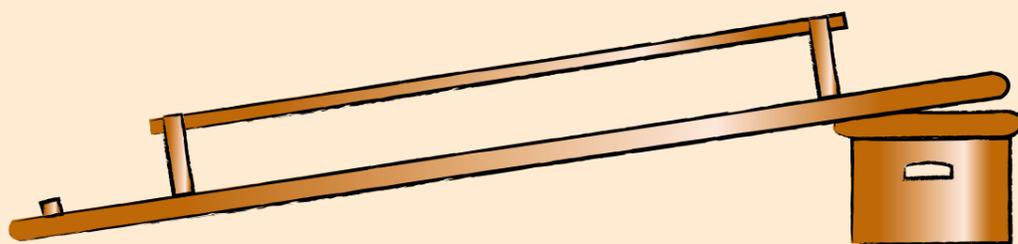


Beschreibung:

Bei dieser Laufstaffel stehen die gleich großen Teams jeweils auf einer Langbank. Die Langbänke stehen auf den Seitenlinien des Volleyballfeldes. Aufgabe ist es, nach einem Startsignal den ersten Läufer ins Rennen zu schicken, der das Volleyballfeld umläuft und den nächsten Läufer seiner Mannschaft ins Rennen schickt. Dazu übergibt er eine „Eistüte“. Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Läufer zuerst wieder auf der Bank steht.

Dieser Aufbau wird anschließend für eine unterrichtsnahe Diagnose genutzt. Erfasst werden das vorwärts- und das rückwärts-Balancieren. Die Schülerinnen und Schüler balancieren dazu mehrfach über diese Stationen. Notiert werden nur diejenigen Schüler, die beim Absolvieren der Balancieraufgaben noch offensichtlich Schwierigkeiten haben (z. B. Hilfestellung einfordern).

Balancieren vorwärts



Aufbau und Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler balancieren vorwärts über die umgedrehte Langbank. Auf der anderen Seite steigen sie vom schmalen Holm auf die breite Fläche der Langbank und von dort auf den Boden. Beim Aufbau ist darauf zu achten, dass die Seite der Langbank, an der sich die „Nase“ befindet, auf dem Boden aufliegt.

Bewertung

Bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

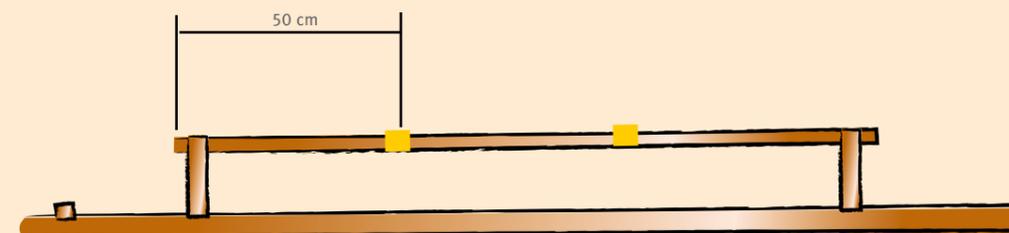
- balanciert über die Langbank, ohne abzustiegen.

Nicht bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

- steigt ab oder bleibt stehen.
- „schiebt“ die Füße über die umgedrehte Langbank.
- fordert Hilfe ein.

Balancieren rückwärts



Beschreibung:

Auf beiden Seiten der Langbank werden mit Klebeband 0,50 m breite Zonen markiert. Die Schülerinnen und Schüler steigen auf die Bank, drehen sich in der markierten Zone um 180° und balancieren rückwärts über die schmale Seite der Langbank. Vor dem Absteigen drehen sie sich wieder in Laufrichtung.

Bewertung

Bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

- dreht sich innerhalb der gekennzeichneten Zone und
- balanciert über die Langbank.

Nicht bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

- dreht sich nicht innerhalb der gekennzeichneten Zone.
- steigt von der Bank ab oder bleibt stehen.

Wichtige Hinweise



Wenn die Balancierfläche schmaler wird, müssen die Füße voreinander gesetzt werden.

Ein Schaubild (s. u.) an jeder Station verdeutlicht, dass die Füße beim Balancieren hintereinander und nicht nebeneinander gestellt werden sollen. Diese Balanciertechnik ist wichtig, um später auch schmalere Balancierflächen bewältigen zu können. Außerdem werden Vorschläge der Schülerinnen und Schüler gesammelt, wie sie sich beim Balancieren helfen können (z. B. die Hand reichen).

Schülerinnen und Schüler, die an den Diagnosestationen keine Schwierigkeiten haben, können das Balancieren individuell erschweren, z. B.:

- sich bücken und mit einer Hand die Langbank berühren,
- sich einmal um 360 Grad drehen,
- an einem Partner vorbei balancieren,
- Armhaltung variieren, bspw. Hände „in die Hosentasche“ (bzw. an den Körper anlegen) oder Arme vor dem Körper verschränken.

Vor dem gemeinsamen Abbau können einige Schülerinnen und Schüler freiwillig ihr Können zeigen.



Balancieranforderungen steigern.

2.1.2 Einfache Balancieraufgaben erschweren

Einfache Balancierstationen (siehe Stunde 1) verlieren schnell ihren Reiz, wenn sie von den Schülerinnen und Schülern sofort bewältigt werden. Balancieren „lebt“ von dem Reiz des möglichen Misslingens. Deshalb sollen die Schülerinnen und Schüler angeregt und unterstützt werden, einfache Balancieraufgaben an vorgegebenen Stationen individuell zu erschweren (ohne den aufwändigen Umbau der Stationen). Um den geforderten Stationsaufbau realisieren zu können, werden das Tragen des kleinen Turnkastens (zu zweit) sowie das Tragen einer Turnmatte (zu viert) demonstriert.

Nach dem gemeinsamen Aufbau der Balancierstationen lautet die Impulsfrage an die Schülerinnen und Schüler: „Wie kannst du die Balancieraufgaben für dich schwerer machen, ohne die Station umzubauen, so dass sie dir nicht immer gelingt?“ Nach der Sammlung der Schülerantworten (z. B. „Sich hinsetzen und wieder aufstehen“) folgt die konkrete Aufgabenstellung: „Jeder (er) findet für sich drei verschiedene schwere Möglichkeiten, an den Balancierstationen zu balancieren. Jeder sollte in der Lage sein, uns seine Lösungen zu präsentieren!“. Eine Ausnahme stellt die Station 4 dar, bei der es darum geht, in einer Kleingruppe à 5 Schülerinnen und Schüler eine vorgegebene Distanz zu überwinden, ohne dabei abzustiegen. Um voran zu kommen, muss jeweils die hintere Kiste nach vorne gereicht werden.

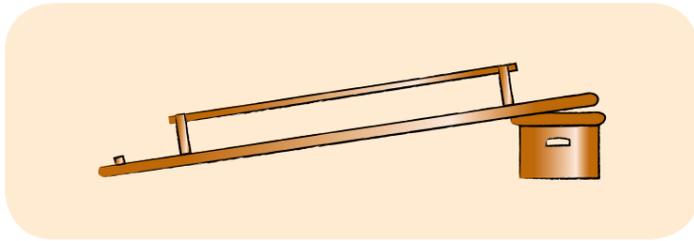
Als Anregung der Bewegungsphantasie steht an den jeweiligen Balancierstationen jeweils ein Eimer mit Zusatzmaterialien (Springseil, Tennisring, Ball, Hackysack).



Mit Zusatzmaterialien Balancerschwierigkeiten erhöhen.

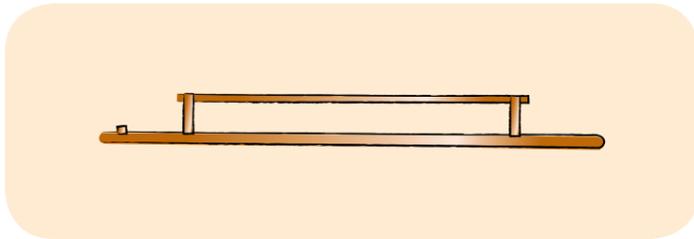
Mögliche Balancierstationen

1



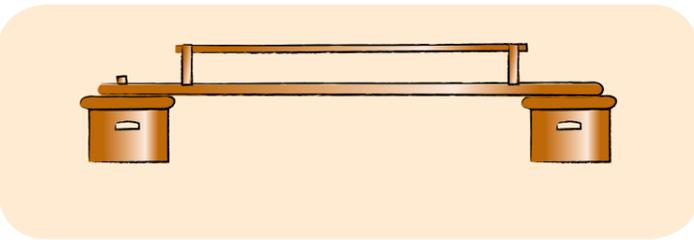
Station 1 (s. o.)

2



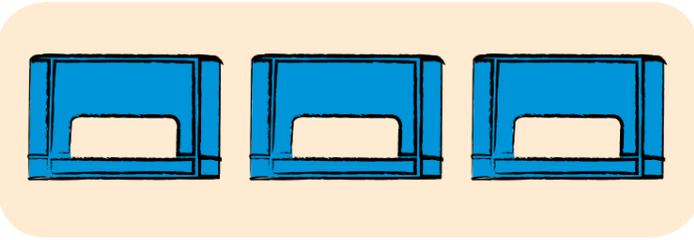
Station 2 (s. o.)

3



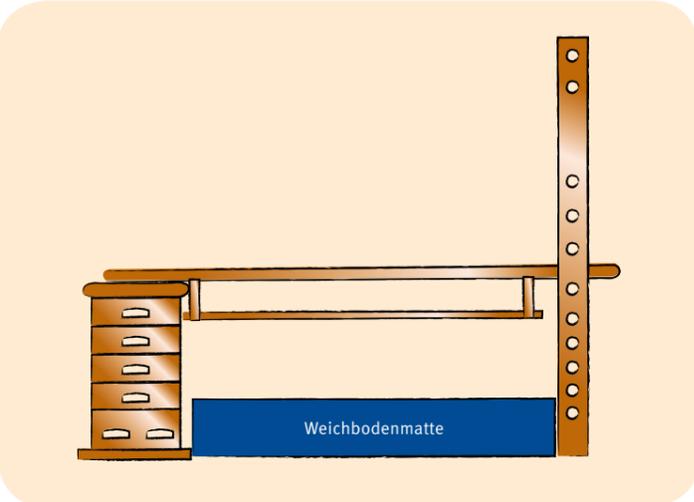
Station 3
Langbank auf zwei
kleinen Turnkästen

4



Station 4
3 Getränkekisten

5



Station 5



Nach einer ersten Erprobungsphase können einige Schülerinnen und Schüler freiwillig ihre Balanciererschwerungen im Rahmen einer Zwischenpräsentation der Lerngruppe vorzeigen. Ziel ist es, weniger kreativen Schülerinnen und Schülern Anregungen zu geben. Um Wiederholungen und damit Langeweile zu vermeiden, werden die Schülerinnen und Schüler dazu angehalten, nur jeweils „neue“ Bewegungslösungen zu zeigen.

Damit die didaktische Grundidee dieser Stunde nicht verloren geht, reflektieren wir die gezeigten Lösungen hinsichtlich der drei Schwierigkeitsstufen („Ist das Gezeigte tatsächlich unterschiedlich schwie-

rig“?). Mitunter ist es auch wichtig, die Schülerinnen und Schüler an den Sinn der Aufgabenstellung zu erinnern: „Ist die von Ben gezeigte Lösung für ein schweres Balancieren überhaupt möglich“?

Nach dieser Zwischenpräsentation wird die Lösungssuche fortgesetzt und mündet in eine kurze abschließende Präsentation der jeweils gefundenen Balancierlösungen. Vor dem gemeinsamen Abbau der Balancierstationen spielen wir „Zombieball“, wobei die Abgeworfenen balancierend auf ihr „neues Leben“ warten müssen.

Zombieball

Beschreibung:

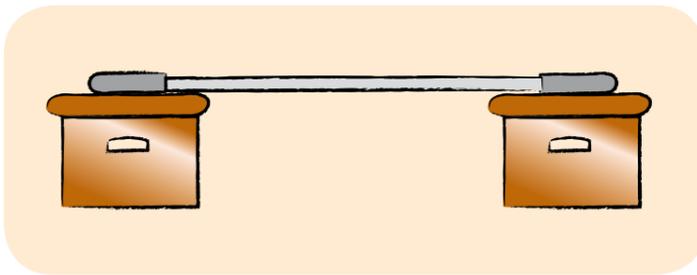
Ziel des Spiels ist es, andere Kinder mit einem Ball abzuwerfen. Dabei spielt jeder gegen jeden. Gewonnen haben die drei bis fünf Kinder, die zuletzt übrig bleiben. Wird ein Kind abgeworfen, muss es zunächst auf die Bank. Der Clou: Wird der Werfer im Laufe des Spiels selbst abgeworfen, dürfen alle Kinder wieder ins Spielfeld, die von diesem zuvor abgeworfen worden sind. Wer getroffen worden ist, muss sich merken, von wem er/sie abgeworfen wurde.

Regeln

- Mit dem Ball in der Hand darf man nur einen Schritt machen.
- Wer in Ballbesitz kommt, darf seine Mitspieler sofort abwerfen.
- Es zählen nur direkte Treffer (ohne Bodenberührung) und Kopftreffer sind verboten.

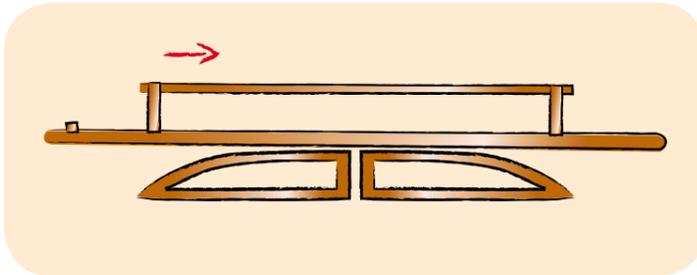
2.1.3 Schwere Balancieraufgaben sicher bewältigen

1



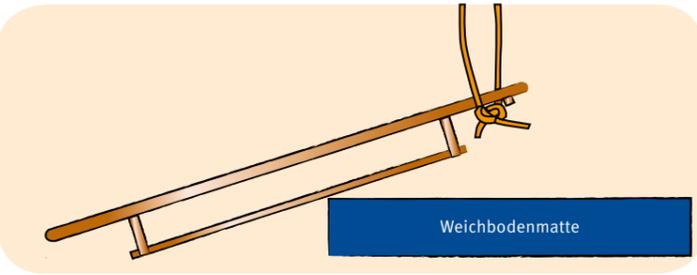
Station 1
Reckstange, zwei
Turnkästen

2



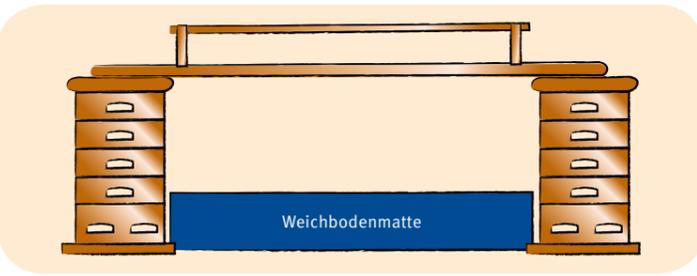
Station 2
Langbank, zwei Reutherbretter

3



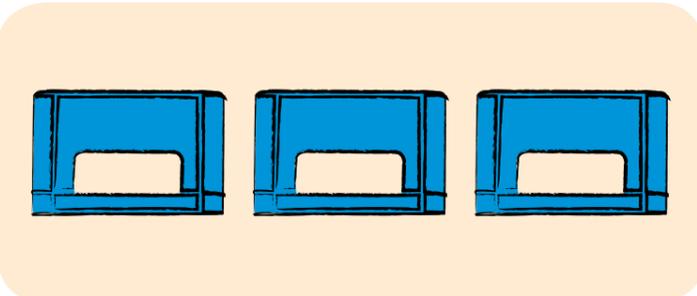
Station 3
In zwei verknotete Tauen
eingehängte Langbank³

4



Station 4
Langbank, zwei große
Turnkästen, Weichboden

5



Station 5
drei Getränkekisten

³ Das Verknoten der Tauen stellt eine nicht bestimmungsgemäße Nutzung von Klettertauen dar (Verknotung mit Gefahr des Bruchs des Taukerns), deshalb müssen die Knoten nach der Stunde wieder gelöst werden.



Nach der individuellen Steigerung des Schwierigkeitsgrades im Verlauf der vorangegangenen Stunde geht es in dieser Stunde um die Bewältigung aufbaubedingter Balanciererschwerungen. Dazu haben wir Balancierstationen mit instabiler und schmaler oder hoch gelagerter Balancierfläche ausgewählt (s. u.). Beim Aufbau und Abbau helfen die Schülerinnen und Schüler in ihren Arbeitsgruppen mit.

Die Steigerung der Balancierschwierigkeiten geht mit höheren Ansprüchen an Mut und Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler einher. Um ängstliche Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern und unter Druck zu setzen, fordern wir eine gegenseitige Hilfe und Unterstützung ein. Zu diesem Zweck stellen wir der Lerngruppe eingangs drei Fragen und greifen dienliche Antworten auf:

- Was kann ich tun, wenn ich zum Beispiel Angst habe und Hilfe brauche? Möglichkeiten der Hilfestellung beschreiben: Z. B. Nebenherlaufen und Handfassung; nur Nebenherlaufen; mit Seil, Stab oder Fingerspitzen helfen.
- Was kann ich tun, wenn mir eine Station zu schwer ist?
- Was kann ich tun, wenn mir die Station immer noch zu leicht ist?

Damit alle Schülerinnen und Schüler die Stationen kennenlernen und sich zudem intensiv bewegen, spielen wir vorab das Spiel „Der/die Letzte muss ...“.

Der/die Letzte muss...

Beschreibung:

Alle Kinder laufen durch die Turnhalle und müssen schnellstmöglich auf ein Signal hin reagieren. Beispielsweise bedeutet:

- einmal hupen – möglichst schnell neben eine Langbank legen;
- zweimal hupen – möglichst schnell an einem kleinen Turnkasten „kleben“;
- ein Pfiff – möglichst schnell auf einer Turnmatte liegen.
- Der/die Letzte muss wechselnde Zusatzaufgaben erledigen. (z. B. drei Stretksprünge ausführen)

Um ein Gefühl für die Balancieraufgabe zu bekommen, wird zunächst ohne Zusatzmaterialien balanciert. Wer dabei feststellt, dass auch die erschwerte Balancierstation noch zu leicht ist, kann mit Hilfe der

den Schülerinnen und Schülern bekannten motorischen Zusatzaufgaben nach individuellen Erschwerungen suchen.



Die Partnerunterstützung
langsam reduzieren.



Schon ein Finger kann genügen.

2.2 Überblick über eine Unterrichtsreihe zum Klettern

Thema	Inhalte
Was können wir schon beim Klettern?	Eingangsd Diagnose, Kletterregeln, Klettern im Stationsbetrieb
Wir erschweren Kletteraufgaben	Klettern an erschwerten Stationen
Wir trauen uns schwere Kletteraufgaben zu	Überhangklettern, Klettern auf Mattenberg etc.

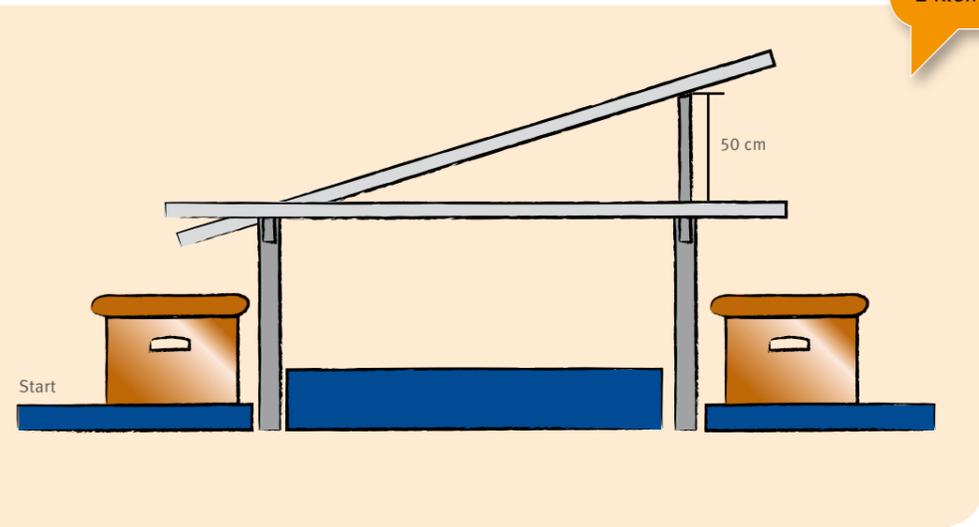
2.2.1 Diagnose und Vorerfahrungen beim Klettern

Wie das Balancieren beinhaltet auch das Klettern Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit. Allerdings kann beim Klettern das Gleichgewicht u. a. mit dem Einsatz der Hände stabilisiert werden. Das Körpergewicht wird beim Klettern hauptsächlich durch die Muskelkraft der Beine (steigen) und mit Unterstützung der Arme (klimmen) gehalten oder in Kletterrichtung bewegt. Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen und lernen, dass sie möglichst viel Körpergewicht auf die Beine verlagern müssen, damit die Haltearbeit der Arme minimiert wird. Um das Risiko unkontrollierter Stürze gering zu halten, gilt die 3-Punkte-Regel: Die Schülerinnen und Schüler achten darauf, dass sie immer drei Kontaktpunkte mit dem Kletteraufbau haben (z. B. zwei Hände halten jeweils einen Griff und ein Fuß steht auf einem Tritt, während der zweite Fuß versetzt wird).

Weil das Klettern Angst oder Verunsicherung auslösen kann, werden die Kletteraufgaben möglichst offen gestellt: Es gibt keinen vorgeschriebenen Kletterweg und keine vorgegebene Lösung für ein Kletterproblem.

Um uns vorab ein Bild von den Kletterfähigkeiten der Lerngruppe zu machen, wird mit Diagnoseaufgaben (1–2) und weiteren Kletteraufgaben begonnen. Gearbeitet wird im geschlossenen Stationsbetrieb: feste Arbeitsgruppen und vorgegebene Wechsel (ca. 4 Minuten pro Station). Hilfestellung durch die Lehrkraft erfolgt nur an der Sprossenwand, Hilfestellung durch die Schülerinnen und Schüler erfolgt an allen Stationen (z. B. Mitgehen beim Barrenquergang).

Klettern am Barren – Eingangsdiagnose



Material:
1 Parallelbarren, 1 Weichbodenmatte,
2 kleine Kästen, 2 Turnmatten

Aufgabe und Durchführung

Ein Holm des Barrens ist auf einer Seite etwa 50 cm erhöht.

Die Schülerinnen und Schüler steigen auf den kleinen Kasten, der vor dem Parallelbarren steht. Von dort klettern sie auf den Barren und auf die andere Seite.

Dort steigen sie über den kleinen Kasten auf den Boden ab.

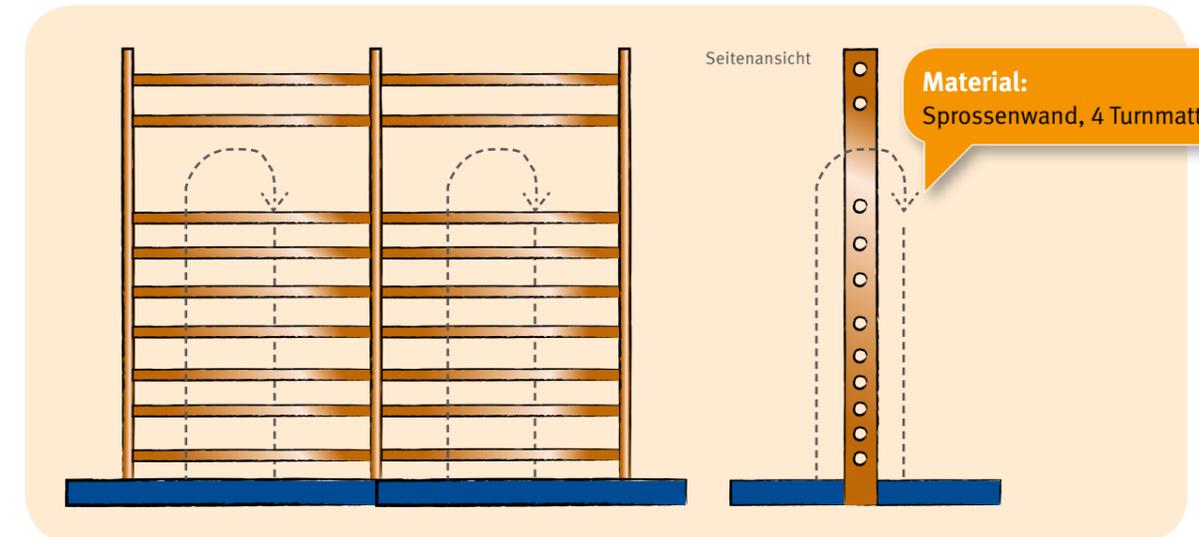
Bewertung

Nicht bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

- steigen vorzeitig ab,
- klettern nicht weiter oder
- brauchen Hilfe.

Klettern an der Sprossenwand – Eingangsdiagnose



Material:
Sprossenwand, 4 Turnmatten

Beschreibung:

Zwei Turnmatten werden jeweils vor und hinter die Sprossenwand als Sicherung ausgelegt. Zwei Schülerinnen und Schüler können gleichzeitig an einer Sprossenwand klettern.

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler klettern auf einer Seite der Sprossenwand hinauf, durch das Fenster und auf der anderen Seite hinunter.

Bewertung

Nicht bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler benötigt Hilfe von der Lehrkraft.

- ... klettert nicht durch das Fenster,
- ... springt ab.



Gitterleitern bieten interessante Kletteraufgaben.

Klettern an Tauen oder Ringen



Das Queren an den Tauen ist eine schwierige Kletteraufgabe.

Aufgabe und Durchführung

Die Kletteraufgabe besteht für die Schülerinnen und Schüler darin, eine Querung von Tau zu Tau/Ring zu Ring zu klettern (zur Erleichterung ist es sinnvoll, die Tauen jeweils mit einem Seilchen zu verbinden, um ein Wegschwingen der Tauen zu verhindern). Weil Knoten am Tauende wegen der Gefahr der Beschädigung vermieden werden sollen, empfiehlt sich die Anschaffung von Sitztellern⁴, um die Kletterschwierigkeit zu erleichtern. Schülerinnen und Schülern, denen der richtige Beinschluss noch nicht gelingt, können sich auf die Teller setzen oder ihre Füße auf den Teller stellen und damit das zu haltende Gewicht deutlich reduzieren.

Anstatt der Tauen kann auch ein Quergang an Ringen erfolgen (Abstand zum Boden ca. 50 cm bis 70 cm).

Bewertung

Abschließend können zwei kletternahe Wettkämpfe angeboten werden:

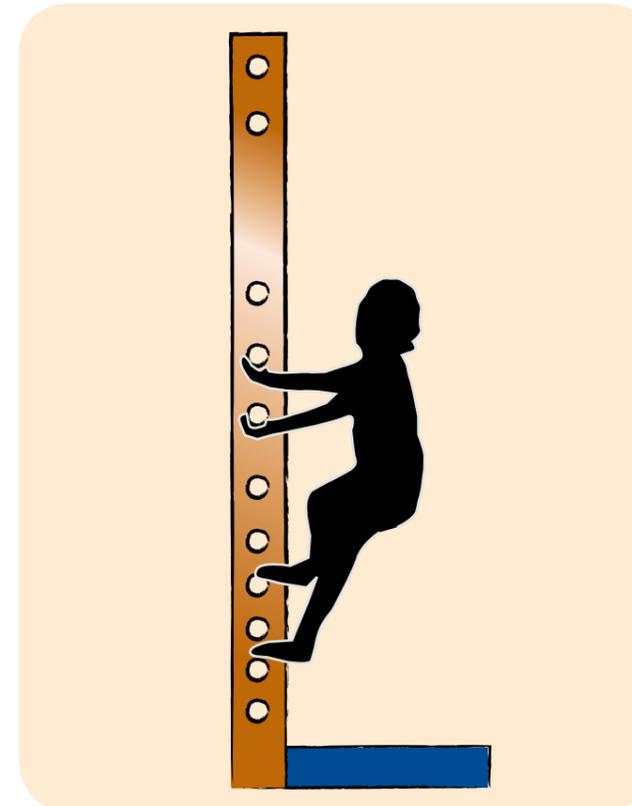
- Welche Mannschaft (ca. 8–10 Schülerinnen und Schüler) bekommt mehr Kinder auf einen kleinen Turnkasten?
- „Passen“ alle Kinder auf einen großen (dreiteiligen) Kasten?

⁴ Verschiedene Sportgerätehersteller bieten solche Sitzteller an.

2.2.2 Leichte Kletteraufgaben erschweren

Diese Einheit bietet erhöhte Kletterschwierigkeiten, um stärkere Schülerinnen und Schüler zu motivieren und herausfordernde Kletteranreize zu setzen. Genutzt wird ein geschlossener Stationsbetrieb, bei dem die jeweiligen Kletteraufgaben nicht festgelegt sind: Schwächere Schülerinnen und Schüler können somit auch leichtere Bewegungslösungen wählen. Vorab werden die Verbots- und die Gebotsregeln wiederholt.

Klettern an der Sprossenwand



Klettern an der Sprossenwand mit Untergriffen

Aufgabe und Durchführung

Beim Klettern an der Sprossenwand gilt es, die oberste Sprosse zu überklettern und auf der anderen Seite wieder abzuklettern. Erschwerend muss jeweils eine Sprosse beim Klettern ausgelassen oder die Füße dürfen nur zeitgleich versetzt werden. Möglich ist es auch, beim Klettern einen sperrigen Gegenstand (z. B. Ball) zu transportieren.

Sollte sich die Sprossenwand nicht von der Wand lösen lassen, können die Kinder nur bis zur obersten Sprosse klettern, dort queren und wieder abklettern. Erschwertes Klettern ist möglich, wenn den Kindern eine bestimmte Grifftechnik nahe gelegt wird, z. B. nur mit/an Untergriffen klettern.

Klettern an Sprossenwand und Tau



Aufgabe und Durchführung

Vor eine wandnahe Sprossenwand wird eine Weichbodenmatte (zunächst quer und dann hochkant) gestellt: Diese darf allerdings nicht „geknickt“ werden, da sonst der Mattenkern beschädigt wird. Diese Matte soll mit Hilfe eines Taus, das an der obersten Sprosse festgeknotet ist, überwunden werden⁵.

Klettern an Turnkästen und Langbank



Aufgabe und Durchführung

Bei einem großen Turnkasten wird der Deckel abgenommen, um eine Langbank einzuhängen, die wiederum am anderen Ende erhöht aufliegt (z. B. auf einem weiteren Turnkasten). Die Lehrkraft sollte prüfen, ob die schmale Seite der Langbank „intakt“ (keine Spreißel abstehen o. Ä.) ist. Ansonsten besteht die Gefahr von Spreißeln.

⁵ Das Tau sollte möglichst ein ausgerangiertes sein, weil es geknotet werden muss. Als Knoten kann ein doppelter „Hausfrauenknoten“ verwendet werden.

Klettern an Parallelbarren



Aufgabe und Durchführung

Beim Parallelbarren werden beide Holme gegeneinander verstellt.

Klettern an Tauen und Ringen



Aufgabe und Durchführung

Beim Tau- oder Ringklettern werden die Seilchen (zum Teil) weg gelassen und ein Gegenstand von einer Seite zur anderen Seite transportiert (z. B. Luftballon).

Um als Lehrkraft einen Eindruck von der subjektiv wahrgenommenen Kletterschwierigkeit der verschiedenen Kletterstationen zu erhalten, kann abschließend eine kleine Auswertung vorgenommen werden: Die Kinder werden aufgefordert, zu der Station zu gehen, die sie am leichtesten/schwersten fanden. Es kann auch danach gefragt werden, ob eine Station vielleicht zu schwer gewesen ist?

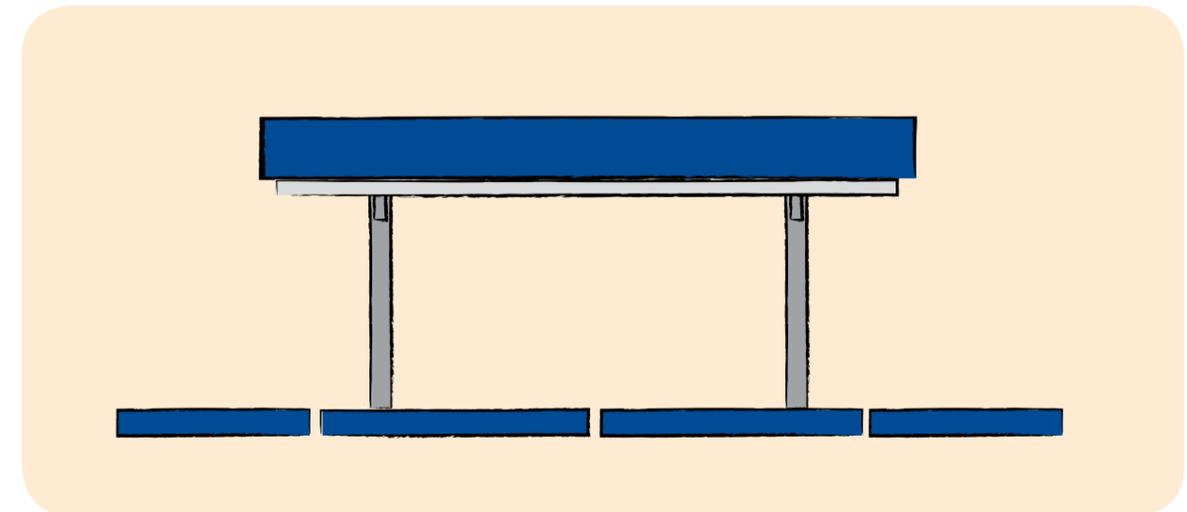
Darüber hinaus sind Rückmeldungen zum gemeinsamen Arbeiten an den Kletterstationen wichtig: Haben sich die Lerngruppen untereinander geholfen? Was muss ggf. bei der Zusammenarbeit und der Hilfestellung verbessert werden?

2.2.3 Schwere Kletteraufgaben sicher bewältigen

Je nach Schülerfeedback zum Schwierigkeitsgrad der Kletterstationen sowie dem Eindruck der Lehrkraft zum Kletternkönnen der Lerngruppe können noch einmal schwierigere Kletteraufgaben gestellt werden: Im Gegensatz zum geschlossenen Stationsbetrieb in den

Einheiten 4 und 5 ist es möglich und sinnvoll, in dieser Einheit einen **offenen** Stationsbetrieb zu wählen, um den individuellen Neigungen besser gerecht zu werden.

Klettern auf den Mattenberg



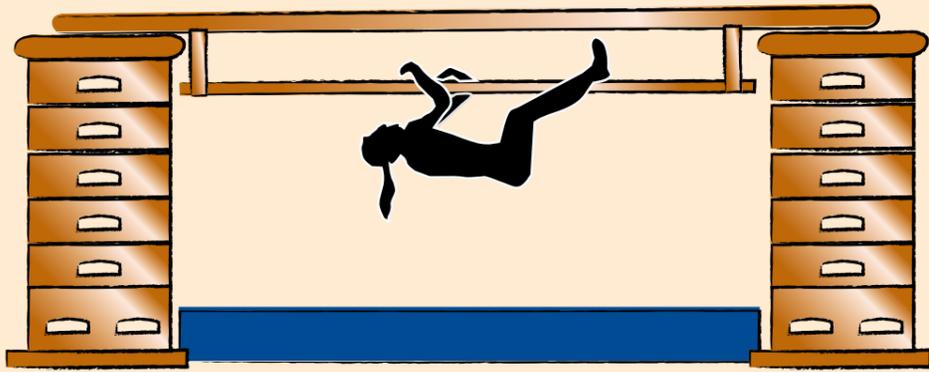
Aufgabe und Durchführung

Eine Weichbodenmatte liegt auf zwei Parallelbarren oder auf einem Parallelbarren und einem großen Turnkasten (um den Aufbau herum liegen Turnmatten zur Absicherung).

Gelingt es, dass die ganze Gruppe (max. 15 Schülerinnen und Schüler) auf den Mattenberg kommt?



Klettern im Überhang



Aufgabe und Durchführung

Langbank liegt auf zwei großen Turnkästen (oder wird auf einer Seite in die Sprossenwand eingehängt).

Umklettern des Turnpferdes



Abschließend kann es je nach Lerngruppe und Lernanlass sinnvoll sein, die Schülerinnen und Schüler zum individuellen Erleben von Angst an den verschiedenen Kletterstationen oder zur individuellen (Ab)Neigung zum Klettern kurz Stellung beziehen zu lassen, im Sinne einer einfach zu realisierenden und schnellen Unterrichtsauswertung:

Kletterreflexion

Angsterleben

Jede/r bekommt einen Reflexionsbogen, auf dem verschiedene Kletterstationen abgebildet sind. Daneben sind Kästchen, in der die Schülerinnen und Schüler ihr individuelles Erleben ankreuzen sollen. Die Reflexionsfrage lautet:

Wie hast Du Dich beim Klettern an den Stationen gefühlt? (Muster siehe Anhang)

Klettererleben

Damit die Schülerinnen und Schüler abschließend Gelegenheit haben, sich zur Klettereinheit zu äußern und evtl. Verbesserungsvorschläge aus ihrer Perspektive zu formulieren, sollen sie abschließend in einem kurzen Gesprächskreis zwei vorformulierte Satzanfänge zu Ende bringen, ohne bereits gehörte Äußerungen zu wiederholen.

„Ihr habt in den letzten Stunden erlebt, dass das Klettern nicht nur Mut und Kraft verlangt, sondern auch eine gute Zusammenarbeit in der Lerngruppe. Ihr habt auch gemerkt, dass das Klettern viel Aufbauarbeit verlangt. Deshalb interessiert mich abschließend eure Meinung zum Klettern. Bitte formuliert den folgenden Satz zu Ende: Klettern gefällt mir gut, weil ...“

Sobald sich die Aussagen wiederholen, fragt die Lehrkraft nach weniger gelungenen Erfahrungen: „Klettern gefällt mir nicht so gut, weil ...“

3. Unterrichtsbaustein: Sicheres und geschicktes Rollern und Fahren – Bedeutung des Rollerfahrens

Sich allein und in der Gruppe mit dem Roller in Bewegung setzen und in Bewegung bleiben, spielt für viele Schülerinnen und Schüler in ihrem Bewegungsleben eine große Rolle. Obgleich der Roller in vielen Lehrplänen der Bundesländer (durch das Bewegungsfeld Rollen, Gleiten, Fahren) prinzipiell vertreten ist, findet er nur selten Einzug in den Schulsport. Besondere Potenziale liegen dabei im hohen Aufforderungscharakter sowie der leichten Erlernbarkeit, die zu schnellen Erfolgserlebnissen und aufregenden Bewegungsgefühlen führt.

Im Sportunterricht können den Schülerinnen und Schülern verschiedene Einsatzmöglichkeiten des Rollers, beispielsweise als Spielzeug (Fahrmanöver ausprobieren; Spiele spielen) und Sportgerät (möglichst schnell und geschickt fahren; Vergleich mit anderen) aufgezeigt werden. Dazu gehört vor allem, einen sicheren und geschickten Umgang mit dem Roller zu erlernen sowie das rollerspezifische Bewegungskönnen zu erweitern.

Wichtige Voraussetzungen, die für einen sicheren und geschickten Umgang mit dem Roller systematisch anzubahnen sind:

- das Kennen und Befolgen von Sicherheitsregeln,
- das richtige Einstellen des Rollers auf die jeweilige Körpergröße des Kindes,
- das bewusste Beschleunigen/in Bewegung kommen,
- das Halten der Geschwindigkeit/in Bewegung bleiben,
- das Kontrollieren der Geschwindigkeit (schnell fahren/langsam fahren/abstoppen/bremsen),
- das Verändern der Richtung (Kurven fahren/Hindernissen ausweichen,
- sowie das Erkennen und Vermeiden von Unfallgefahren (Zusammenstöße),
- das Halten des Gleichgewichtes.

Diese Anforderungen sind grundlegende Bestandteile der folgenden Unterrichtseinheit und sollen systematisch angebahnt werden. Dabei kommt dem sicherheits- und verantwortungsbewussten Umgang gegenüber den Mitschülern sowie dem Material eine besondere Bedeutung zu. Die Unterrichtsreihe ist so konzipiert, dass etwa für die Hälfte der Schülerinnen und Schüler ein Roller zur Verfügung stehen sollte.



Nicht alle Kinder können (sicher) Roller fahren.



Sicherheitshinweise der Unfallkasse Baden- Württemberg zur Schutz- ausrüstung

Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung wurde das Verletzungsrisiko beim Rollerfahren in der Sporthalle bewertet. Aufgrund der Rahmenbedingungen in der Sporthalle (Schutzfunktion des Sportbodens, Prallschutz an Hallenstirnwänden, Möglichkeit zur Sicherung durch Matten etc.) kann auf eine Schutzausrüstung verzichtet werden. Beim Rollerfahren im Freien mit Schulklassen wird das Tragen eines Schutzhelms (z. B. Fahrradhelm) dringend empfohlen.

Didaktisch-methodische Hinweise

- Eine unterrichtsnahe Eingangsdiagnostik hilft, den Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler zu erfassen, um diese im weiteren Verlauf der Einheit nicht zu unter- oder überfordern.
- Um ein sicheres Rollerfahren zu gewährleisten und Unfallgefahren zu vermeiden, müssen den Schülerinnen und Schülern bestimmte Regeln vermittelt und deren Einhaltung eingefordert werden (siehe Regelkunde, S. 100).
- Bevor mit den Rollern losgefahren werden kann, muss dieser von den Schülerinnen und Schülern zunächst fahrtüchtig gemacht und der Lenker in der richtigen Höhe (ca. Bauchnabelhöhe) eingestellt werden. Von der Lehrkraft ist zu prüfen, ob alle Schnellspanner festgestellt und alle Bolzen richtig eingerastet sind (siehe Roller fahrtüchtig machen, S. 100).
- Beim Fahren mit dem Roller ist auf festes Schuhwerk zu achten. Barfuß fahren ist verboten.
- Immer zwei Schülerinnen oder Schüler teilen sich einen Roller. Es empfiehlt sich, eine Wechselzone einzurichten, in der der Roller übergeben wird bzw. die Schülerinnen und Schüler warten.
- Um Rolleranfänger nicht zu überfordern, empfiehlt es sich, neue Aufgaben-, Spiel- und Übungsformen zunächst im Zeitlupentempo einzuführen.
- Mit geordneten Organisationsformen (in Reihen, in Runden) beginnen, um einen strukturierten Übungsbetrieb sowie individuelle oder gruppenbezogene Korrekturen zu ermöglichen.
- In Organisationsformen, in denen hintereinander gefahren wird, sollte die 3-Sekunden-Regel eingeführt werden, um genügend Abstand zum Voraus-Fahrenden zu haben: „zähle auf 5 und fahre dann los“.
- Um den Hallenboden zu schonen, darf in der Halle nicht mit der Hinterradbremse gebremst werden. Deshalb sind alternative Bremsarten zu vermitteln (siehe Bremsen, S. 102).

3.1 Überblick über eine Unterrichtsreihe zum sicheren und geschickten Rollern und Fahren

Thema	Inhalte
Organisatorische Absprachen und sicherheitstechnische Fertigkeiten vermitteln und Leistungsvoraussetzungen feststellen.	Hinweise zum Aufbau der Roller; Regelkunde; Eingangsdagnostik; Bremstechniken
Beim Rollerfahren die Geschwindigkeit kontrollieren, Brems- und Beschleunigungsaufgaben sicher bewältigen.	„Stopp-Rollern“ (Bremsen + „Roll-Jobs“); Rollerbrennball
Geschicktes und sicheres Fahren mit dem Roller bei Rollerspielen	Zügle allein; Zügle zu viert; Feuer, Wasser, Diebe spielen
Fair um die Wette rollern.	Rollerstaffeln; Rollerbiathlon
Tricks mit dem Roller	Mit dem Roller springen – Sprünge auf den Roller

3.1.1 Organisationsformen und sicherheitstechnische Fertigkeiten vermitteln und Leistungsvoraussetzungen feststellen (1. Stunde)

Was vorab zu wissen ist



Partnercheck: Ist der Roller richtig eingestellt?

Regelkunde (Regelplakat im Anhang)

- In der Sporthalle ist das Bremsen mit der Hinterradbremse wegen Abrieb verboten. Du darfst nur mit dem Fuß bremsen.
- Halte beim Hintereinanderfahren Abstand. Zähle auf 5 und fahre dann los. Versuche, den Abstand immer gleich groß zu halten.
- Drängeln ist verboten!
- Zähle bei Übungsformen bis fünf, bevor du losfährst, um genügend Abstand zum Vorausfahrenden zu haben.
- Achte auf andere Kinder und passe deine Geschwindigkeit der Geschwindigkeit der anderen Kinder an!
- Zusammenstöße sind verboten (und werden mit einer Zeitstrafe geahndet)!
- Immer 2 Kinder teilen sich einen Roller.
- Halte bei Übergabe des Rollers an deinen Partner immer eine Hand am Lenker!

Roller fahrtüchtig machen (abhängig vom Rollerfabrikat)

- Sicherungsbolzen lösen, Trittbrett und Lenker auseinanderklappen, bis der Sicherungsbolzen wieder eingerastet ist.
- Schnellspanner am Lenker lösen und Lenker auf richtige Höhe (Bauchnabelhöhe) einstellen. Schnellspanner wieder feststellen.
- Wenn vorhanden, werden der Ständer ausgeklappt und die Roller abgestellt und die Lehrkraft checkt den Aufbau der Roller (ist alles richtig eingerastet und festgestellt?).



Organisationsformen

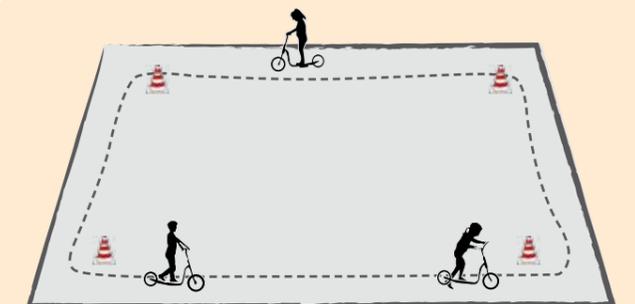
In Reihen

Mit Hilfe dieser Organisationsform fällt es leicht, den Überblick über die Klasse zu behalten. Sie ist insbesondere für die Durchführung von Übungs- und Aufgabenformen hilfreich, bei denen Korrekturen (individuelle sowie der Gruppe) erforderlich sind, bspw. bei der Einführung der Bremstechniken.



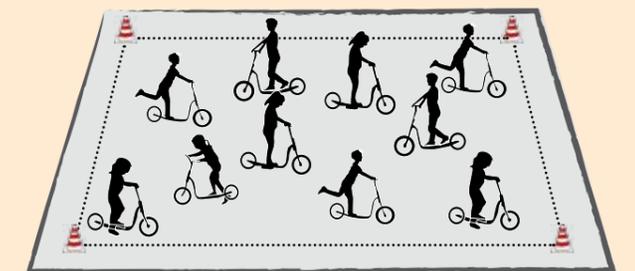
In Runden

Das Fahren in vorgegebene Fahrtrichtung (Einbahnstraßenprinzip) ist anspruchsvoller als das Fahren in Reihen (weil auf den Vorausfahrenden geachtet werden muss), jedoch weniger komplex als das Fahren im Schwarm.



Im Schwarm

Diese Organisationsform ist für Spiel- und Übungsformen geeignet, wenn die Schülerinnen und Schüler den sicheren Umgang mit dem Roller beherrschen und in der Lage sind, kontrolliert zu fahren.



Alternative Bremstechniken zur Hinterradbremse

**A-Stopp**

Die/der Schülerin oder Schüler springt so vom Roller ab, dass sich die Trittfläche zwischen den Beinen befindet. Dieser Stopp ist eher für langsamere Fahrgeschwindigkeiten geeignet.

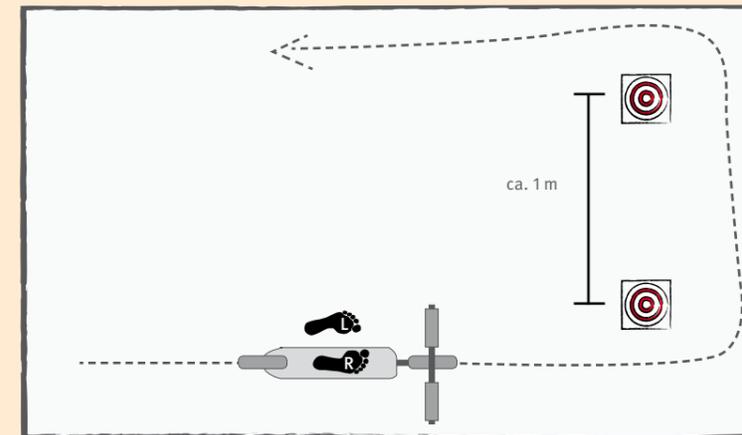
**Schleif-Stopp**

Die/der Schülerin oder Schüler schleift mit der Sohle des Anschubbeins auf dem Boden, bis der Roller zum Stillstand gekommen ist. Dies muss einige Male geübt werden, bis die Schülerinnen und Schüler herausgefunden haben, wie und mit welcher Belastung der Fuß auf dem Boden aufgesetzt werden muss, um die Geschwindigkeit kontrollieren zu können. Dieser Stopp ist für mittlere Geschwindigkeiten geeignet.

**Lauf-Stopp**

Die/der Schülerin oder Schüler springt während des Fahrens seitlich ab und bremst die Geschwindigkeit beim Laufen ab. Dieser Stopp ist für höhere Fahrgeschwindigkeiten geeignet.

(Richtig) Kurvenfahren



Das Kurvenfahren stellt ein erhöhtes Unfallrisiko dar. Dies ist mit den Schülerinnen und Schülern zu thematisieren und ihnen eine adäquate Kurventechnik zu vermitteln.

Beim Kurvenfahren gilt: Zum Antrieb und ggf. zum Abstützen wird immer das kurveninnere Bein genutzt. Das kurvenäußere Bein bleibt die ganze Zeit auf dem Tritt Brett. Bei einer Linkskurve ist demnach das linke Bein das Kurveninnere, bei einer Rechtskurve das rechte.

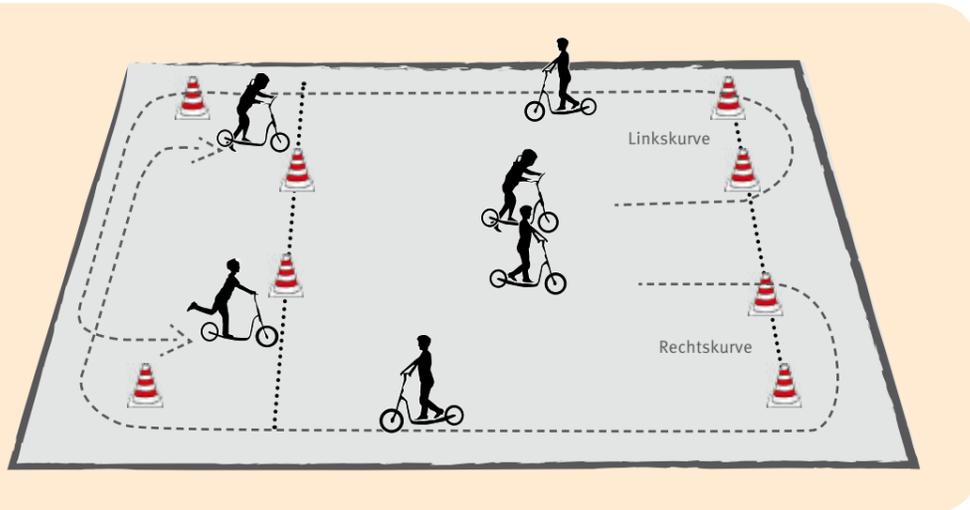
Beschreibung:

Insbesondere das Fahren zu enger Kurvenradien kann Stürze zur Folge haben. Um den Schülerinnen und Schülern Unterschiede verschiedener Kurvenradien aufzuzeigen, die beiden Hütchen zunächst mit größerem Abstand aufstellen und diesen nach und nach verringern.

In Übungs- und Staffelformen mit Umkehrprinzip sollte auf größere Kurvenradien geachtet werden.



Einfache Übungsform zum Kurvenfahren

**Beschreibung:**

Zwei Fahrstrecken markieren. Die Schülerinnen und Schüler stehen in zwei Reihen hintereinander. Die jeweils ersten fahren gleichzeitig los und umfahren die beiden Hütchen in einer Links- bzw. Rechtskurve.

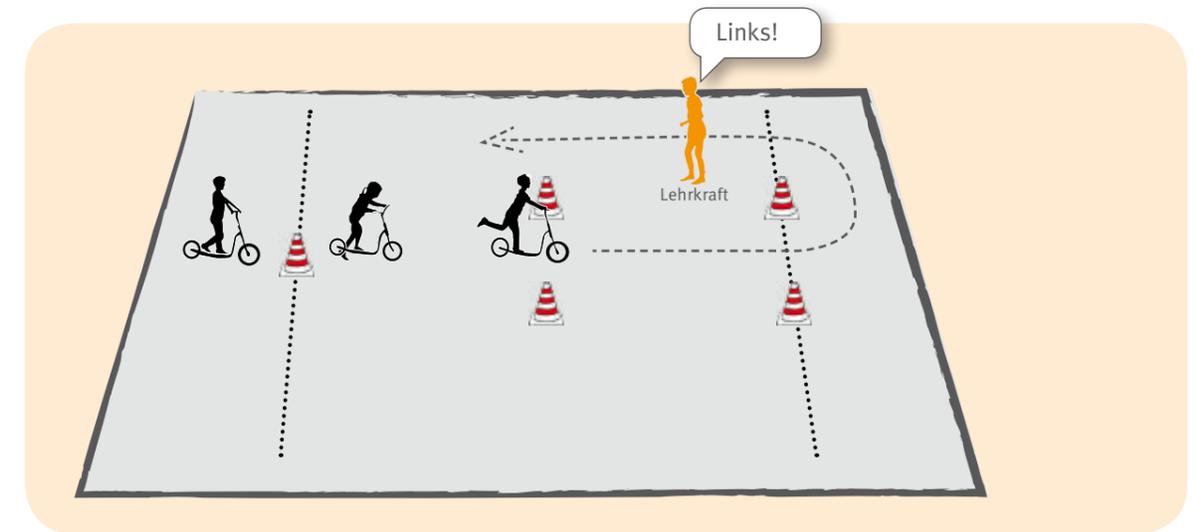
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Durch das Verändern der Kurvenradien (mit weiten Abständen beginnen, diese nach und nach verringern) mit den Schülerinnen und Schülern erarbeiten, welche Kurvenradien leichter bzw. sicherer zu durchfahren sind bzw. weniger sturzanfällig sind.
- Um das Kurvenfahren zu erleichtern und sicherer zu gestalten, sollten diese immer in leichter Schräglage durchfahren werden, d. h. der Körper wird auf die Seite geneigt, in die die Kurve gefahren wird. Je schneller man fährt, umso größer ist die Schräglage.

Variationen

- Während des Kurvenfahrens mit dem kurveninneren Bein anschieben.
- Mit Schwung durch die Kurve fahren. Das kurveninnere Bein schiebt in der Kurve nicht an, sondern schleift auf dem Boden, um zu stützen.

Lotse



In dieser Spielform kann das Kurvenfahren vertieft werden.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen hintereinander. Die/der erste Schülerin oder Schüler fährt los. In einiger Entfernung (ca. 5 Meter) steht ein Hütchentor. Sobald die/der Schülerin oder Schüler dieses durchfährt, gibt die Lehrkraft das Kommando „rechts“ oder „links“. Je nach Kommando fährt die/der Schülerin oder Schüler eine Rechts- oder Linkskurve um die Lehrkraft und reiht sich am Ende der Reihe wieder ein.

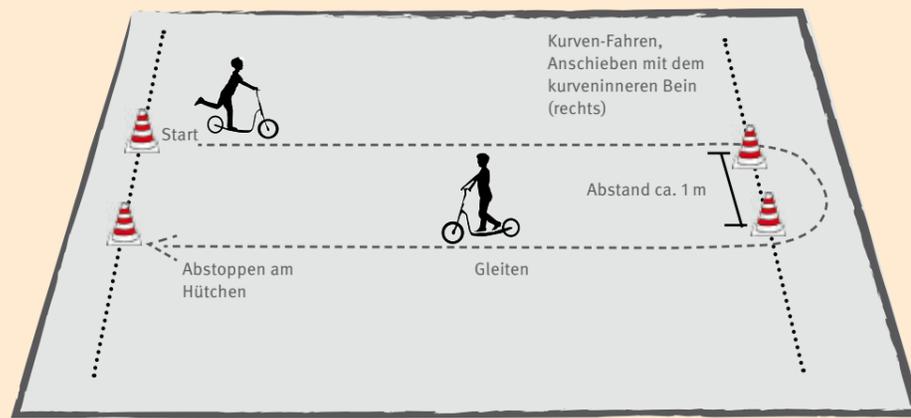
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Um Wartezeiten gering zu halten, sollte darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler zügig nacheinander losfahren.
- Die Kommandos können auch durch Handzeichen angezeigt werden.

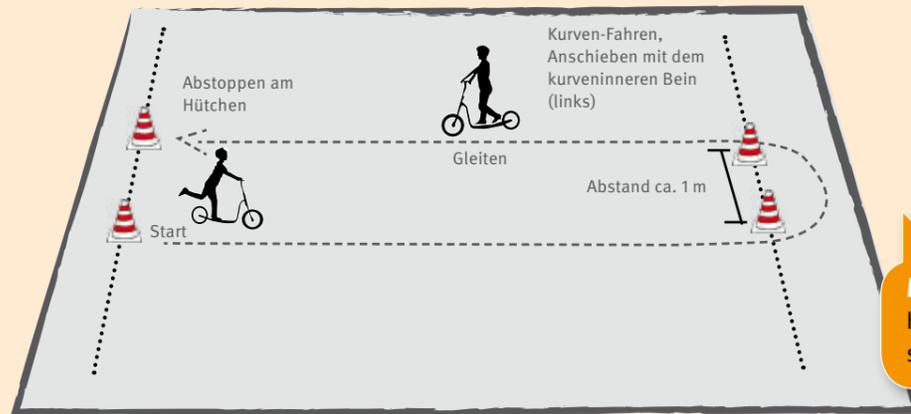
Variationen

Mehrere Schülerinnen und Schüler fahren gleichzeitig nebeneinander.

Eingangsdagnostik



1. Durchgang:
anschieben und Kurvenfahren
mit dem schwachen Bein
(in diesem Fall links)



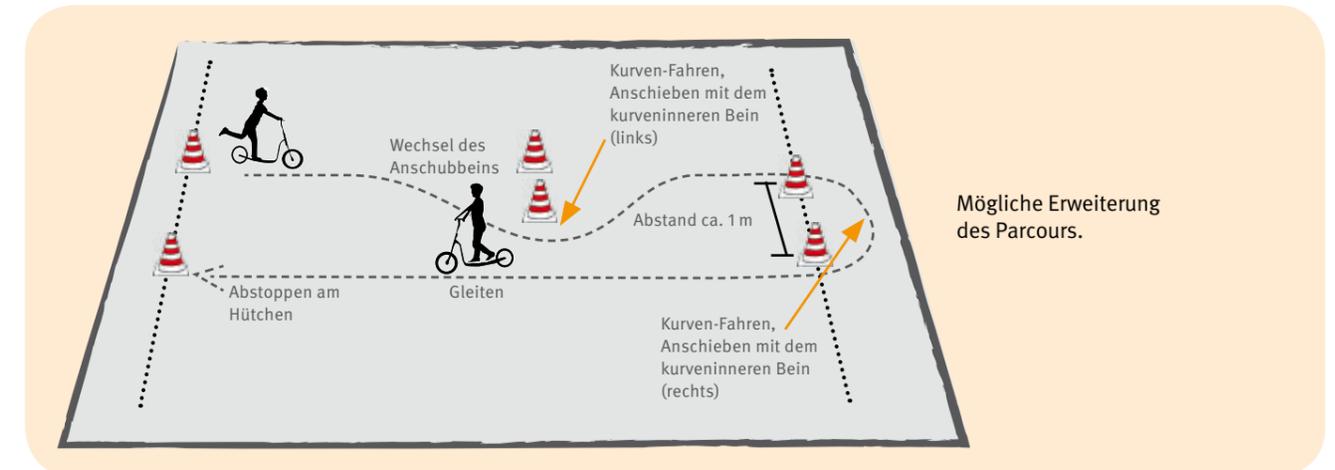
2. Durchgang:
anschieben und Kurvenfahren
mit dem starken Bein
(in diesem Fall rechts)

Material:
Hütchen zum Markieren der Fahr-
strecke und des Ziels.

Um einen Überblick über das Fahrkönnen der Schülerinnen und Schüler zu erhalten, wird eine Diagnoseaufgabe durchgeführt, mit der folgende Anforderungen des Rollerfahrens auf einem Basisniveau beobachtet werden können: in Bewegung kommen; Slalom fahren; Rechts- und Linkskurven fahren; in Bewegung bleiben (mit dem schwachen und dem starken Bein); im Gleichgewicht bleiben (gleiten); Abstoppen.

Hinweis

Den Kindern vorab den Hinweis geben, dass die Hinterradbremse in der Halle nicht genutzt werden darf.

**Beschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler fahren durch den Hütchen-Parcours:

- 1. Durchgang: die Kinder schieben sich mit ihrem starken Bein an (in diesem Fall mit dem rechten Bein) und fahren eine Rechtskurve um die beiden Hütchen. Vor dem grünen Hütchen stoßen sie sich nochmals kräftig ab und gleiten ohne erneutes Anschieben bis zum roten Stopp-Hütchen.
- 2. Durchgang: wie Durchgang 1, aber mit dem schwachen Bein.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Dieser Aufbau kann mehrmals nebeneinander aufgebaut werden, um Wartezeiten möglichst gering zu halten.
- An einem Hütchenparcours sollten nicht mehr als 4 oder 5 Kinder fahren.
- Der Aufbau kann nach und nach komplexer gestaltet werden (z. B. zusätzliche Hütchen aufstellen, die im Slalom durchfahren werden sollen, Rechts- und Linkskurven einbauen sowie Wechsel des Anschubbeines einbauen).
- Der Aufbau kann nach der Eingangsdagnostik zur Einführung der drei Brems-Alternativen genutzt werden. Hierfür verteilen sich immer zwei Schülerinnen und Schüler an einem Hütchen (siehe Stopp-Rollern in Reihen).

Bewertung**Bestanden**

Die/der Schülerin oder Schüler

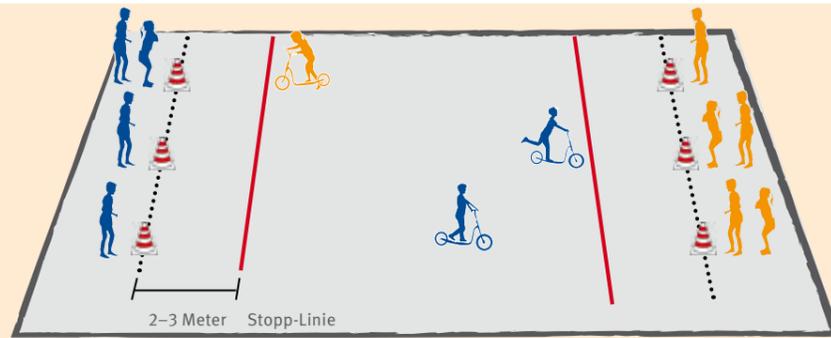
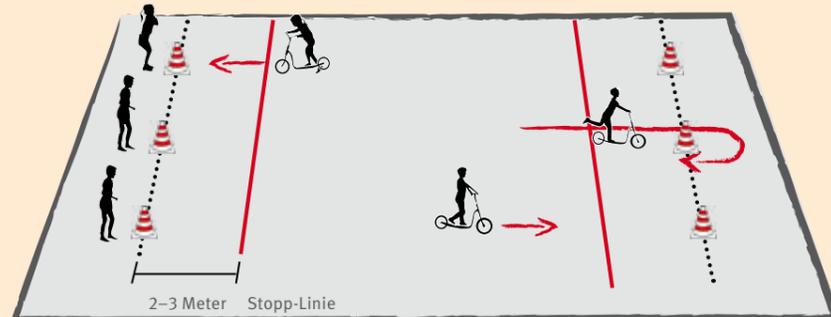
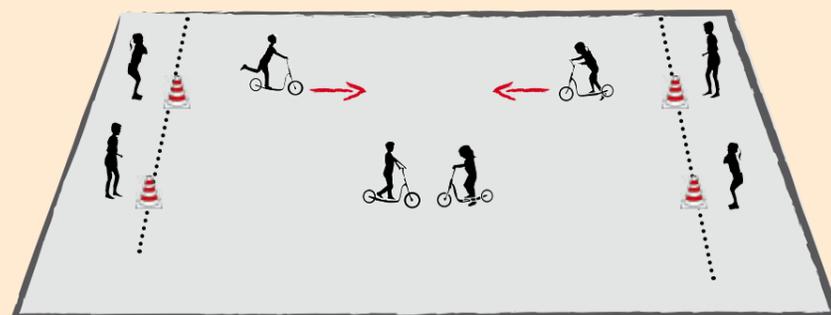
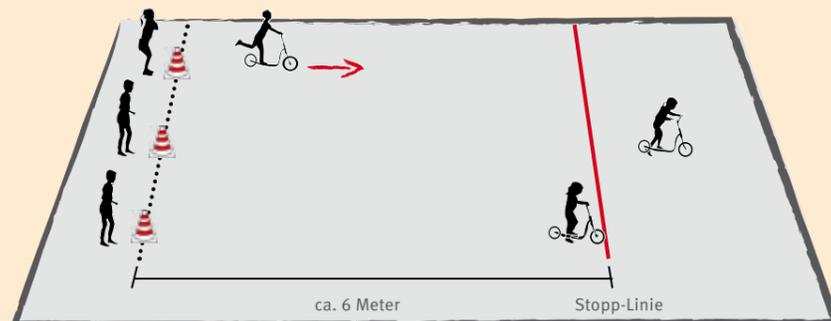
- schiebt sich mit dem starken (1. Durchgang) und dem schwachen (2. Durchgang) Bein an,
- gleitet bis zum Ziel-Hütchen
- und kommt vor diesem zum Stehen.

Nicht bestanden

Die/der Schülerin oder Schüler

- berührt beim Kurven-Fahren ein Hütchen,
- durchfährt die Kurve nicht flüssig,
- stürzt,
- gleitet nicht bis zum Ziel-Hütchen,
- kommt nicht vor dem Ziel-Hütchen zum Stehen.

Stopp-Rollern in Reihen

Pendelstaffelprinzip
3-4 KinderUmkehrstaffelprinzip
3-4 KinderAufeinander Zufahren
2 Kinder

Bremsweg Linien

Material:Roller, Hütchen zum Markieren der
Stopp-Linie/Bremszonen

Die Geschwindigkeit kontrolliert abbremsen zu können ist eine wichtige Fertigkeit, die für ein sicheres und geschicktes Fahren mit dem Roller beherrscht werden muss.

Um in Gefahrensituationen rechtzeitig zum Stehen zu kommen, ist es ebenso wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Geschwindigkeit einzuschätzen. Sie sollen deshalb herausfinden, mit welcher Brems Technik sie bei welcher Geschwindigkeit am besten zurecht kommen [siehe Alternative Brems Techniken zur Hinterradbremse].

Beschreibung:

Mit Hütchen werden Fahrstrecken markiert, die zwei gegenüberliegende Stoppllinien einschließen. Die Schülerinnen und Schüler durchfahren diese Strecke in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und versuchen, vor der Stoppllinie zum Stehen zu kommen. Je nach Platzangebot erfolgt der Wechsel im Umkehr- (mindestens 2 Kinder/Roller) oder im Pendelstaffelprinzip (mind. 3 Kinder/Roller).

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, dass sie vor der Stopplinie (z. B. „rote Ampel“) zum Stehen kommen müssen. Die Lehrkraft kann als Polizeikontrolle fungieren, die das Fahren über die Stopplinie/die rote Ampel (z. B. mit einer Zeitstrafe) ahndet.

- Mit den Schülerinnen und Schülern reflektieren, wann und warum für sie die unterschiedlichen Brems Techniken am besten funktionieren.

- Durch das Abstoppen vor einer bestimmten Linie lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre eigene Geschwindigkeit sowie den Bremsweg einzuschätzen.

Variationen

- Abstoppen auf ein plötzliches Signal der Lehrkraft (Schulung des Reaktionsvermögens und der Handlungssicherheit unter Zeitdruck).

- Zwei Schülerinnen oder Schüler starten gleichzeitig von zwei gegenüberliegenden Startpunkten und fahren aufeinander zu und versuchen, ohne zusammenzustoßen voreinander zum Stehen zu kommen. Wer schafft es, den geringsten Abstand zwischen sich zu haben und sicher zum Stehen zu kommen? [Eigene Geschwindigkeit und die des Partners sowie die Bremswege einschätzen lernen. (Eventuell Sicherheitsabstand/Mindestabstand vorgeben)].

- Markieren einer Beschleunigungsstrecke und einer Abbremslinie. In mehreren Durchgängen beschleunigen die Schülerinnen und Schüler auf unterschiedliche Geschwindigkeiten, leiten den Bremsvorgang aber immer an der selben Stelle ein. Wo kommen die Schülerinnen und Schüler zum Stehen? [Verdeutlichung Länge des Bremsweges und Verkürzung anbahnen].

Ochs am Berg⁶

Das Bremsen und Abstoppen kann mit der Spielform „Ochs am Berg“ weiter gefestigt werden. Auch die Schülerinnen und Schüler ohne Roller können an dieser Spielform teilnehmen, sodass keine Wartezeiten entstehen.

Beschreibung:

Ein/e Schülerin oder Schüler steht mit dem Rücken zur Klasse an der Wand und spricht laut „Ochs am Berg“. Der Ochse darf selbst entscheiden, wie schnell er die Worte ausspricht. Während der Ochse spricht, dürfen sich die anderen Schülerinnen und Schüler vorwärts bewegen. Sobald der Ochse das letzte Wort ausgesprochen hat, dreht er sich um und die restliche Klasse muss nun still stehen. Wenn der Ochse ein/e Schülerin oder Schüler erwischt, die/der sich noch bewegt, muss diese/r zurück an die Startlinie.

Variationen

- Die Bremsart wird vorgegeben.
- Das Anschubbein wird vorgegeben.

3.1.2 Fahrgeschwindigkeit kontrollieren, Brems- und Beschleunigungsaufgaben bewältigen (2. Stunde)

Stopp-Rollern in der Endlosschleife

Für ein situationsangemessenes Fahren in der Gruppe ist es wichtig, schnell abzuhalten, die Geschwindigkeit an die Gruppe anzupassen sowie rücksichtsvoll zu fahren. Schnelles Reagieren spielt dabei eine große Rolle. Eine geeignete Organisationsform ist die Endlosschleife.

Dabei können gezielte Fahrmanöver initiiert werden, die den geschickten Umgang mit dem Roller schulen.

Hinweis

Während die Schülerinnen und Schüler den Rundkurs durchfahren, warten die Partner in der Wechselzone, bis der Wechsel von der Lehrkraft durch ein Signal angezeigt wird. Dann laufen die wartenden Schülerinnen und Schüler zu ihrem Partner und übernehmen dort den Roller.



Beschreibung:

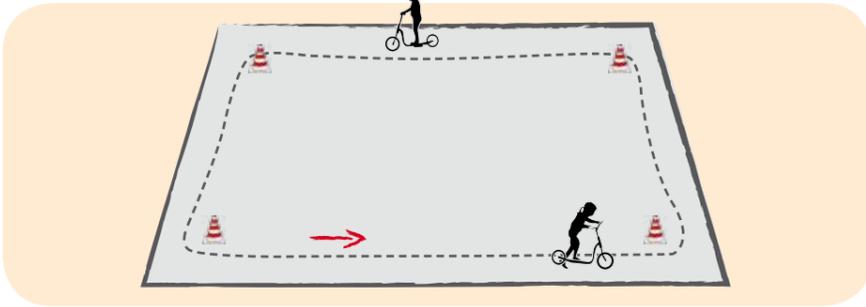
Mit Hütchen wird ein Rundkurs markiert. Die Schülerinnen und Schüler fahren auf dieser Endlosschleife und erhalten von der Lehrkraft auf Zuruf verschiedene Aufgaben. Nach jeweils 2–3 Signalen erfolgt der Wechsel.

Rolleraufgaben können sein:

- in Zeitlupe fahren
- sich mit dem rechten/linken Fuß abstoßen
- sich mit den Zehenspitzen/mit der Ferse abstoßen
- auf Signal der Lehrkraft stoppen und in Gegenrichtung weiterfahren
- mit einem Bein auf dem Trittbrett fahren, der andere Fuß winkt
- über Teppichfliesen fahren
- um Joghurtbecher oder Schwämme fahren
- im Slalom fahren
- sich klein machen/in die Knie gehen/Limbo
- zwischen zwei Seilen/Tauen/durch einen Engpass fahren
- rückwärts fahren
- mit einer Hand am Lenker fahren, die andere Hand winkt
- ohne Hände am Lenker fahren
- das Vorderrad während der Fahrt anheben
- mit dem Roller über Linien springen
- zu zweit auf einem Roller fahren
- zu zweit auf einem Roller fahren mit Zusatzaufgaben, z. B. darf nur ein Fuß den Boden berühren oder das Anschieben muss immer abwechselnd erfolgen

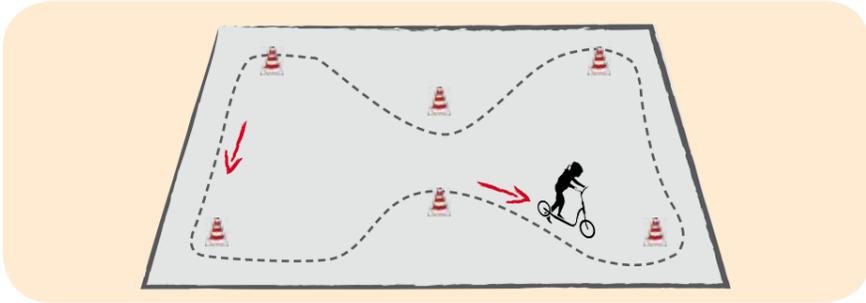
⁶ Diese Spielform wurde übernommen aus der Broschüre UKH RollerKids. Rollerfahren – aber sicher! Koordinations- und Sicherheitstraining mit Rollern (Vor- und Grundschule bis Klasse 4) (Unfallkasse Hessen & CITY SKATE (o.J.)).

1



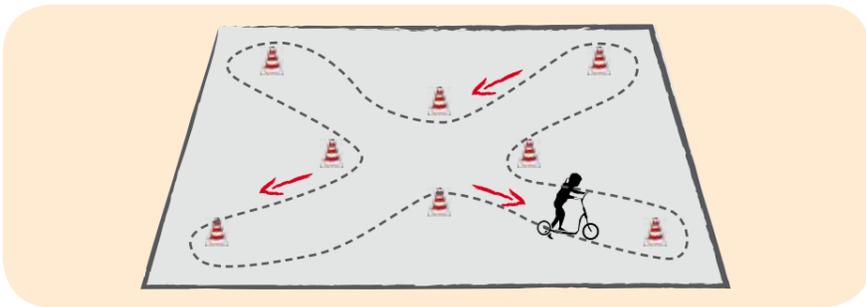
Rundkurs

2



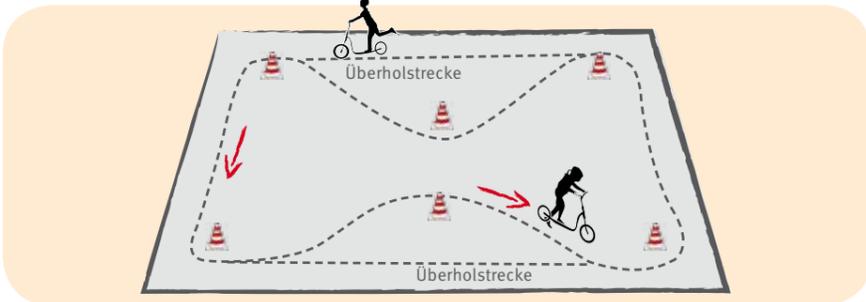
Knochen

3



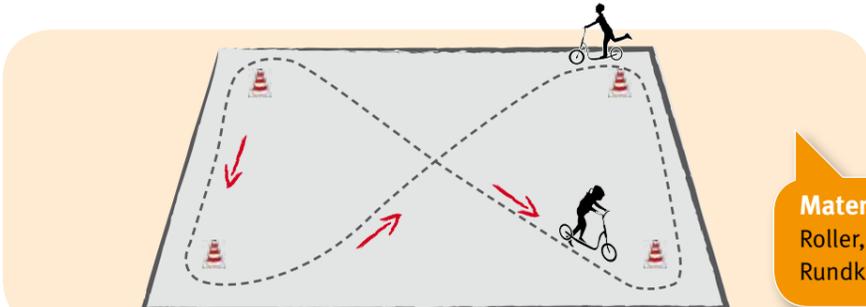
Kreuz „X“

4



Rundkurs mit Überholstrecke

5



„Liegende“ Acht

Material:

Roller, Hütchen zum Markieren des Rundkurses

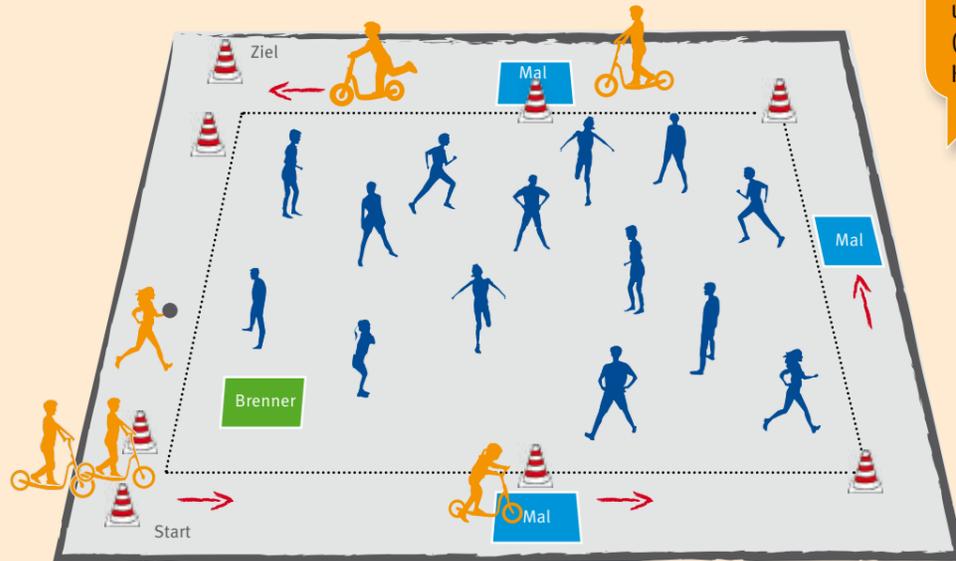
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Fahrtrichtung festlegen (Einbahnstraßenprinzip).
- Überholstrecken festlegen: Schülerinnen und Schüler können die kürzere Strecke wählen, um andere zu überholen.
- Die Schülerinnen und Schüler daran erinnern, nur so schnell zu fahren, dass sie bei Gefahr sofort anhalten können.
- Um das Abstoppen zu festigen, sollten häufiger Stoppsignale (z. B. Doppelpfeiff; Musikstopp) eingesetzt werden.
- Der Rundkurs kann zunehmend komplexer gestaltet werden (Knochen, Kreuz, s. u.).
- Auf sicheres Fahren um (enge) Kurven (insbesondere beim Fahren im Kreuz) achten: Den Tretfuß vor Kurven wechseln und den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisung geben: „Stoße dich beim Kurvenfahren immer mit dem inneren Bein ab, dann kipst du nicht um!“.
- Stürzt eine Schülerin oder ein Schüler, stoppen die Nachfahrenden, steigen vom Roller ab, helfen oder schieben den Roller ggf. an der „Unfallstelle“ vorbei.

Variationen

- Zwei Schülerinnen und Schüler fahren hinter-/nebeneinander:
 - Schattenfahren: dem Partner nachfahren
 - zu zweit auf einem Roller fahren (bis 100 kg)
 - synchron nebeneinander fahren (im gleichen Rhythmus)
- hintereinander fahren und mehrmals links/bzw. immer an der Hallenwandseite überholen
- Überholstrecken einführen (siehe unten)
- Die gesamte Klasse fährt hintereinander. Die/der erste Schülerin oder Schüler macht etwas vor (z. B. mit einer Hand winken), die Klasse folgt und macht die Bewegung nach. Auf ein akustisches Signal der Lehrkraft lässt sich die/der Erste nach hinten fallen und reiht sich am Ende wieder ein.
- Die Schülerinnen und Schüler erfinden neue, eigene Übungen (und die ganze Gruppe macht diese nach).

Rollerbrennball

**Material:**

Roller, Hütchen, Ball (bzw. Gegenstand, der nicht so sehr rollt), Brenner (z. B. Gymnastikreifen oder umgedrehter kleiner Kasten), Male (z. B. Hütchen, Turnmatte, kleiner Kasten)

Der Aufbau der Endlosschleife kann für das Spiel Rollerbrennball weiter genutzt werden. Dabei gibt es für die Schülerinnen und Schüler keine Wartezeiten, da es eine Rollergruppe (Außenmannschaft) und eine Läufergruppe (Innengruppe) gibt.

Beschreibung:

In einem Rundkurs werden Male bestimmt und zwei Mannschaften eingeteilt (Roller- bzw. Außenmannschaft und Läufer- bzw. Innenmannschaft), die gegeneinander um Punkte spielen. Die Außenmannschaft stellt sich mit ihren Rollern (ca. 6–8) hinter der Startmarkierung auf, die Innenmannschaft ist zu Fuß unterwegs und verteilt sich innerhalb des Spielfeldes. Die/der jeweils erste der Außenmannschaft macht sich abfahrbereit und versucht (nachdem der Ball von der/m hinter ihr/ihm wartenden Schülerin oder Schüler eingeworfen wurde), ein Mal (z. B. Turnmatte/kleiner Kasten) zu erreichen oder einmal komplett um das Spielfeld zu fahren, bevor die Innen-/Läufermannschaft den Ball in einen Brenner befördern konnte. Alle Rollerfahrer, die zu diesem Zeitpunkt nicht auf einem Mal stehen, „verbrennen“ und müssen zurück zum Start. Nach Ablauf einer vorher festgelegten Zeit wechseln die Mannschaften ihre Rollen. Für jeden Spieler der Außen-/Rollermannschaft, der es geschafft hat, über die Ziellinie zu fahren, bevor der Ball im Brenner ist, gibt es einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Das Einwerfenlassen des Balls von einer/m wartenden Schülerin oder Schüler der Roller-/Außenmannschaft fördert den Spielfluss, da der Rollerfahrende direkt losfahren kann.
- Nicht jede/r Schülerin oder Schüler benötigt einen Roller: wer ins Ziel kommt oder „verbrannt“ ist, gibt seinen Roller weiter.
- Den Brenner nicht in die Mitte stellen, entweder nach vorne oder nach hinten (je nach Wurfweite der Schülerinnen und Schüler).
- Die erzielten Punkte an einer Tafel oder Matte anschreiben, damit den Schülerinnen und Schülern der Spielstand gegenwärtig ist.
- Die Fahrstrecke kann mit Hindernissen interessanter gestaltet werden. Diese zusammen mit den Schülerinnen und Schülern planen (z. B. Slalom, Tunnel, Hindernisse, Engstellen etc.).
- Um Regeln und Abläufe zu verdeutlichen, kann eine Proberunde hilfreich sein
- Den Ball nicht einwerfen, sondern einschließen lassen.
- Um für weniger Stillstand zu sorgen, starten immer zwei oder drei Schülerinnen und Schüler gleichzeitig.

Variationen

3.1.3 Sicheres Fahren mit dem Roller bei Rollerspielen (3. Stunde)

Züge allein/Stoppfahren

Nachdem ein sicheres Fahren in Reihen und Runden geübt wurde, kann mit dem Fahren durcheinander im Schwarm begonnen werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Fahrwege zu antizipieren, ihre Geschwindigkeit entsprechend zu kontrollieren (beschleunigen, verlangsamen) und sich den wechselnden Bedingungen anzupassen sowie Hindernissen auszuweichen.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler fahren durcheinander (jeder Roller = eine Lok). Die Lehrkraft gibt allen Loks durch Aufzeigen von Bildkarten verschiedener Zugformen die Geschwindigkeit vor: Es gibt eine S-Bahn (langsam), einen Regionalzug (mittlere Geschwindigkeit), einen IC (höhere Geschwindigkeit) und einen ICE (hohe Geschwindigkeit). Auf ein akustisches Signal der Lehrkraft (z. B. Musikstopp) gilt es, sofort stehen zu bleiben.

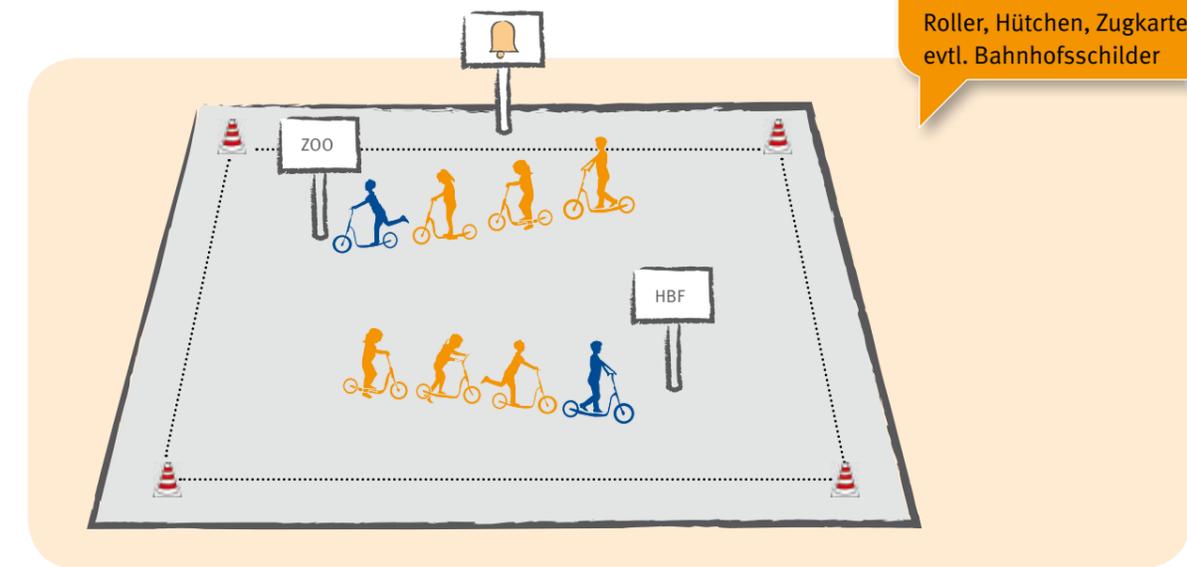
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Anfänglich eine bestimmte Fahrstrecke vorgeben (z. B. auf den Linien fahren), danach kann auch beim freien Fahren gespielt werden.
- Mit den Schülerinnen und Schülern die jeweiligen Fahrgeschwindigkeiten bestimmen und erproben.
- Um die Schülerinnen und Schüler zu Beginn nicht zu überfordern, sollte anfangs nicht ICE gespielt werden.
- Mit den Schülerinnen und Schülern einen Rollerparcours aufbauen, um das Fahren attraktiver zu gestalten (z. B. Slalom, Tunnel, Engstellen).
- Durch das Aufstellen von Bahnhofsschildern können Fahrstrecken angesagt werden sowie Zuggäste aus- und einsteigen (Roller an wartende Schülerinnen oder Schüler übergeben).

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler fahren auf den Linien des Hallenbodens (Gleise).
 - a) Mit dem Roller genau auf den Linien fahren.
 - b) Mit dem Fuß genau auf den Linien abstoßen.
- Die Schülerinnen und Schüler stoßen sich mit dem rechten oder linken Fuß bzw. abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß ab und versuchen, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.

Züge zu viert



Durch das Fahren in Gruppen kommt der sozialen Komponente größere Bedeutung zu. Es muss nicht nur auf die Schülerinnen und Schüler neben, sondern vor allem die unmittelbar vor und hinter einem Fahrenden geachtet werden. Die Fahrwege sowohl des eigenen Zügles sowie der anderer Züge müssen antizipiert werden, weshalb dem vorausschauenden Fahren eine große Bedeutung zukommt. Auch die Geschwindigkeit muss in doppelter Hinsicht angepasst werden: um Zusammenstöße mit anderen Zügen zu vermeiden sowie um keinen Waggon zu verlieren.

Beschreibung:

Vier Schülerinnen und Schüler fahren hintereinander und bilden ein Zugpaar (eine Lok + drei Waggon). Die/der Erste spielt die Lok und gibt die Fahrrichtung des Zügles vor. Die Geschwindigkeit gibt weiterhin die Lehrkraft durch Aufzeigen verschiedener Bildkarten vor. Die Reihenfolge der Waggon wird auf ein akustisches Signal gewechselt (die/der Zweite der Reihe wird zur Lok, die Lok zum letzten Waggon).

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Lok muss ihre Fahrmanöver und Geschwindigkeit so gestalten, dass kein Waggon den Anschluss verliert und abgekoppelt wird (Orientierung am Schwächsten!).
- Mit zunehmender Fahrsicherheit können die Abstände zwischen den einzelnen Waggonen verringert werden.
- Die Spielidee erlaubt es, dass auch fahrschwächere Schülerinnen und Schüler erfolgreich in eine Funktionsrolle (Lok) schlüpfen können.

Zügle zu viert (Fortsetzung)



Abstand halten und das kurveninnere Bein zum Anschieben nutzen.

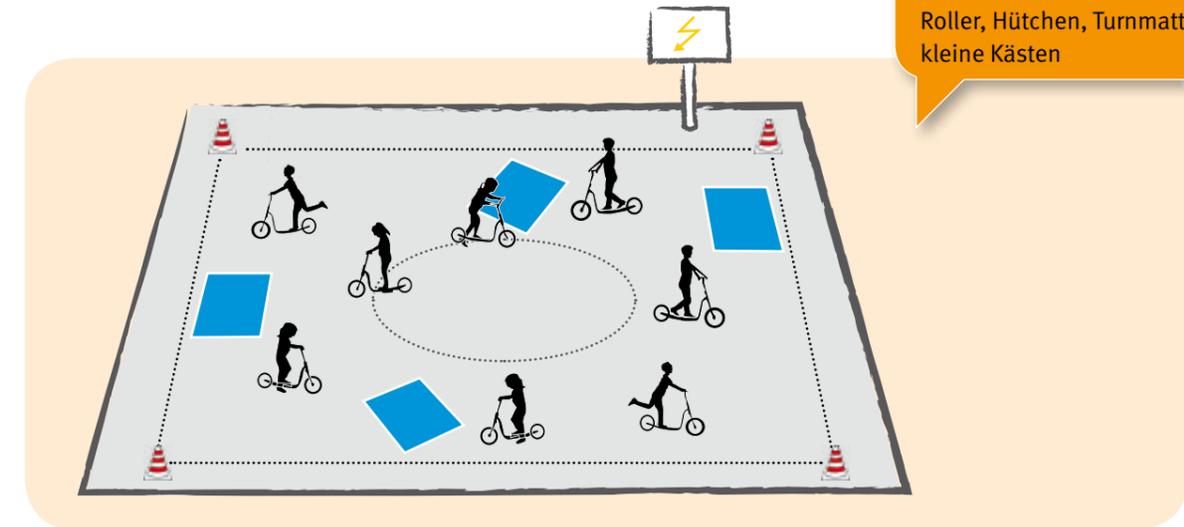
Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler fahren auf den Linien des Hallenbodens (Gleise).
- Zügle kann auch mit Zuggästen (Tandems; zu zweit auf einem Roller) gespielt werden.
- Durch das Aufstellen von Bahnhofsschildern können Fahrstrecken angesagt werden, Zuggäste aus- und einsteigen sowie die Zügle umgekoppelt werden.

Feuer, Wasser, Diebe

Material:

Roller, Hütchen, Turmatten oder kleine Kästen



Neben dem situativen Anpassen der Geschwindigkeit muss schnell auf verschiedene Signale reagiert werden.

Beschreibung:

Alle Schülerinnen und Schüler fahren durcheinander, bis eines der Signale von der Lehrkraft gerufen wird:

Feuer – mit dem Roller schnell in eine Ecke fahren

Wasser – alle mit ihren Rollern auf die Turmatten (oder kleine Kästen)

Diebe – alle mit dem Roller in den Mittelkreis

Blitz – schnell anhalten und neben den Roller hocken

Sturm – schnell anhalten und neben den Roller legen

Eiszeit – so schnell wie möglich mit dem Roller abstoppen und „einfrieren“

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Es können unterschiedliche Bewegungstempi vorgegeben werden.
- Zu Beginn kann es hilfreich sein, das Spiel in Zeitlupe zu spielen.
- Mit den Schülerinnen und Schülern weitere Kommandos entwickeln.

Variationen

Die/der Schülerin oder Schüler, die/der die Aufgabe zuletzt beendet, darf nach Absolvieren einer Zusatzaufgabe wieder am Spiel teilnehmen (z. B. einmal um das komplette Spielfeld fahren).



Diebe

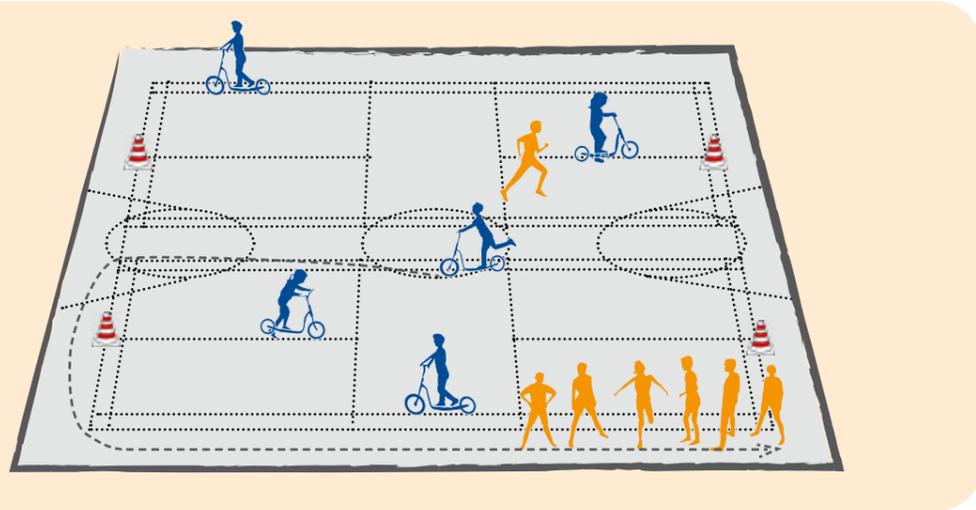


Wasser



Sturm

Linienfangen



Linienfangen beinhaltet die rollerspezifischen Anforderungen beim Durcheinanderfahren.

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler fahren auf den Linien. Die Lehrkraft oder ein bis zwei wartende Schülerinnen oder Schüler sind Fänger und versuchen, die Rollerfahrer abzuschlagen. Abgeschlagene Schülerinnen und Schüler dürfen nach einer Zusatzaufgabe (z. B. mit dem Roller einmal um das Spielfeld fahren oder den Roller um ein Mal schieben) wieder mitmachen.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Fänger sowie die Roller (mit dem Partner) regelmäßig wechseln.

Variationen

Je nach Möglichkeit (Hallengröße, Klassenstärke etc.) können abgeschlagene Schülerinnen und Schüler ihren Roller an ein wartendes Kind weitergeben.

3.1.4 Fair um die Wette rollern (4. Stunde)

Rollerstaffeln

Rollerstaffeln verlangen die Anwendung der rollerspezifischen Fertigkeiten unter Zeitdruck. Deshalb ist es wichtig, die Streckenführungen und die Wechselzonen möglichst übersichtlich und sicher zu gestalten, damit Zusammenstöße und Stürze vermieden werden.

Empfehlenswert ist es, zunächst mit einer einfachen Streckenführung zu beginnen (z. B. im Umkehr- oder Pendelstaffelprinzip) und diese allmählich zu erschweren, indem beispielsweise ein Slalomparcours durchfahren werden muss. Zudem können die Bewegungsaufgaben in ihrer Schwierigkeit verändert werden, indem beispielsweise paarweise auf einem Roller gefahren wird oder Gegenstände transportiert werden müssen.

Beschreibung:

Um mögliche Konflikte unter den Schülerinnen und Schülern möglichst gering zu halten, ist ein Probedurchgang der Staffeln hilfreich. Dabei können Missverständnisse, Regelprobleme oder anderweitige Schwierigkeiten im Vorfeld erkannt und geklärt werden.

Rollerspezifische Fertigkeiten, die für Wettkämpfe beherrscht werden sollten, sind:

- ein sicherer Umgang mit dem Roller
- die Beschleunigung des Rollers
- das Abstoppen des Rollers
- das Kontrollieren der Geschwindigkeit
- Kurvenradien sicher fahren können
- schnelles Ändern der Fahrtrichtung

Die verschiedenen Staffelformen unterscheiden sich in ihrer Komplexität und können entsprechend dem Leistungsniveau der Klasse ausgewählt werden.

Einfache Umkehrstaffel

Beschreibung:

Die Mannschaften stellen sich an einer Startlinie auf. Jede Mannschaft hat einen Roller. Die/der startende Schülerin oder Schüler fährt um eine Markierung (z. B. zwei Hütchen), umkurvt im Ziel seine Mannschaft und übergibt den Roller an die/den vorderste/n Schülerin oder Schüler. Gewonnen hat die Mannschaft, die diese Strecke zuerst ein- oder zweimal etc. durchfahren hat.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Die Umkehrmale so gestalten, dass sicheres Kurvenfahren möglich ist (zwei Hütchen im Abstand von ca. 1 m, um die herumgefahren werden müssen).
- Um zu verhindern, dass Schülerinnen und Schüler den Roller einfach auf den Boden fallen lassen, gilt die Regel, dass in diesem Fall der Mannschaft ein Punkt abgezogen wird.
- Diese Staffel lässt sich leicht erweitern, indem zum Beispiel ein Gegenstand (Medizinball, Tennisring etc.) transportiert oder balanciert und an den nächsten Fahrer übergeben oder ein Slalomparcours durchfahren werden muss.
- Die Staffel kann dazu genutzt werden, den Schülerinnen und Schülern deutlich zu machen, dass es auf Dauer langweilig ist, wenn immer nur dieselbe Mannschaft gewinnt und dies für die Verlierermannschaft frustrierend ist. Will man dies ändern, kann man beispielsweise nach dem Indianerprinzip die Strecke der Siegermannschaft verlängern oder die der Verlierermannschaft verkürzen, um Chancengleichheit und damit Spannung zu erzeugen.

Variationen

- Taxifahrt: Immer zwei Schülerinnen und Schüler fahren auf einem Roller. Nach der Rückkehr wird der Fahrgast zum Fahrer und nimmt den nächsten Gast mit. Welche Mannschaft ist als erste fertig?
- Schifffahrt: Alle Schülerinnen und Schüler müssen auf die andere Seite gebracht werden. In das Boot passen aber nur zwei Fahrgäste. Auf der anderen Seite steigt der Fahrer aus, übergibt den Roller an den Fahrgast, der den nächsten Fahrgast von der anderen Seite holt.
- Anstatt für jedes Team ein Wendemal zu bestimmen, wird für mind. zwei Mannschaften ein gemeinsames Wendemal bestimmt. Dabei sollten die Schülerinnen und Schüler auf rücksichtsvolles Fahren hingewiesen werden, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Material:

Roller, Hütchen, Gegenstände (z. B. Medizinball, Tennisring etc.)

Transportstaffel

Beschreibung:

Die Mannschaften stellen sich mit einem Roller an einer Startlinie auf. Aufgabe ist es, eine vorgegebene Anzahl von Gegenständen (z. B. Schwämme, Bierdeckel) in ein Ziel (z. B. Eimer) zu transportieren. Gewonnen hat die Mannschaft, der dies zuerst gelingt.

Dazu fährt die/der erste Schülerin oder Schüler mit dem Gegenstand zum Zielpunkt, wirft oder legt diesen dort ab, fährt zurück zur Mannschaft, umfährt die Wartenden und übergibt den Roller an die/den vorderste/n Schülerin oder Schüler.

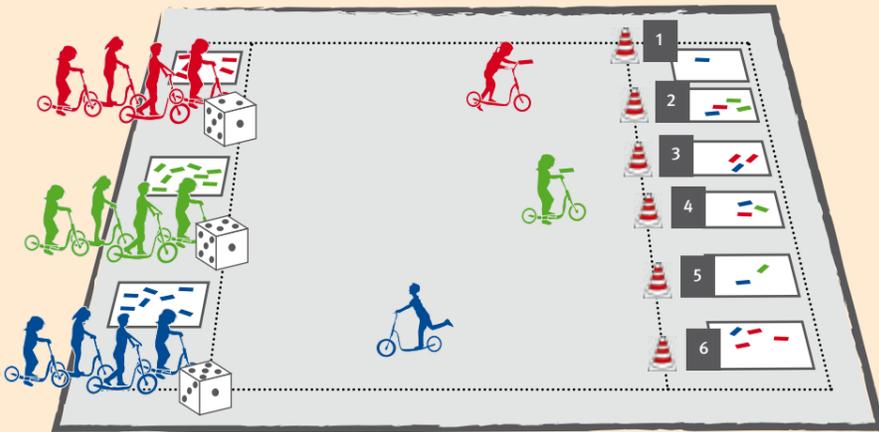
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Man kann mit den Schülerinnen und Schülern zusammen überlegen, welche Gegenstände attraktiv für eine Transportstaffel sind (z. B. Medizinbälle, Tennisringe).
- Mit den Schülerinnen und Schülern kann die Streckenführung und das Streckenprofil verändert werden (z. B. Slalom).
- Aus der Transportstaffel kann eine Biathlonstaffel entwickelt werden, indem die Schülerinnen und Schüler mit einem Ball in ein Ziel werfen und nach einem Fehlwurf eine Strafrunde absolvieren.
- Bei der Transportstaffel können die Schülerinnen und Schüler das Indianerprinzip anwenden (z. B. bekommt die Gewinnermannschaft von der Verlierermannschaft zwei Gegenstände zur Erschwernis).

Material:

Roller, Hütchen

Würfel-Treffer-Staffel

**Material:**

Roller, Hütchen, Würfel, Wurfziele, Zahlenkarten, Gegenstände zum Werfen, z. B. Schwämme

Beschreibung:

Die Mannschaften stellen sich an einer Startlinie mit einem Roller, einem Würfel und zehn gleichfarbigen Schwämmen (Bällen etc.) auf. Die/der erste Schülerin oder Schüler jeder Mannschaft würfelt, fährt mit einem Schwamm zum entsprechend nummerierten Hütchen und versucht, den Schwamm von dort in ein Ziel zu werfen.

Gewonnen hat die Mannschaft, die nach 10 Fahrten die meisten Treffer erzielt hat.

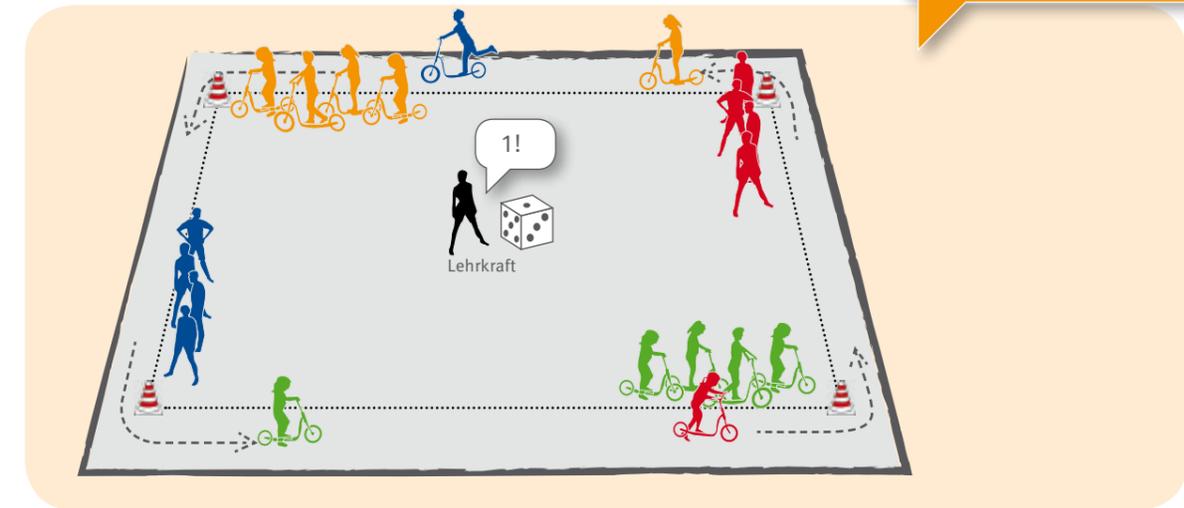
Didaktisch-methodische Hinweise:

- Unterschiedliche Ziele erproben (z. B. auf eine Turnmatte werfen, in einen kleinen oder großen Kasten hineinwerfen, auf einen kleinen/großen Kasten werfen)
- Unterschiedliche Wurfobjekte ausprobieren (Tischtennisbälle, Bierdeckel etc.)
- Unterschiedliche Wurfabstände erproben und dabei auf Schwierigkeitsabstufungen achten.

Variationen

Die Mannschaft, die zuerst alle Bälle geworfen hat, bekommt dafür einen Treffer gutgeschrieben.

Handicap-Rennen

**Material:**

Roller, Hütchen, Würfel

Beschreibung:

Die Mannschaften stellen sich in einem Viereck jeweils an den Ecken auf. Jede Mannschaft hat einen Roller. Der Lehrer würfelt und ruft die gewürfelte Augenzahl den Schülerinnen und Schülern zu. Dies ist zugleich das Startsignal.

Einen Punkt gutgeschrieben bekommt die Mannschaft, deren Starter zuerst den vorgegebenen Parcours auf diese Weise durchfahren hat:

- 1 = allein fahren
- 2 = zu zweit fahren
- 3 = nur mit rechts anschieben
- 4 = nur mit links anschieben
- 5 = den Roller schieben und nebenher laufen
- 6 = von einem Partner geschoben werden

Nach jeder Runde wird der Roller an den nächsten Starter der Mannschaft weitergegeben.

Didaktisch-methodische Hinweise:

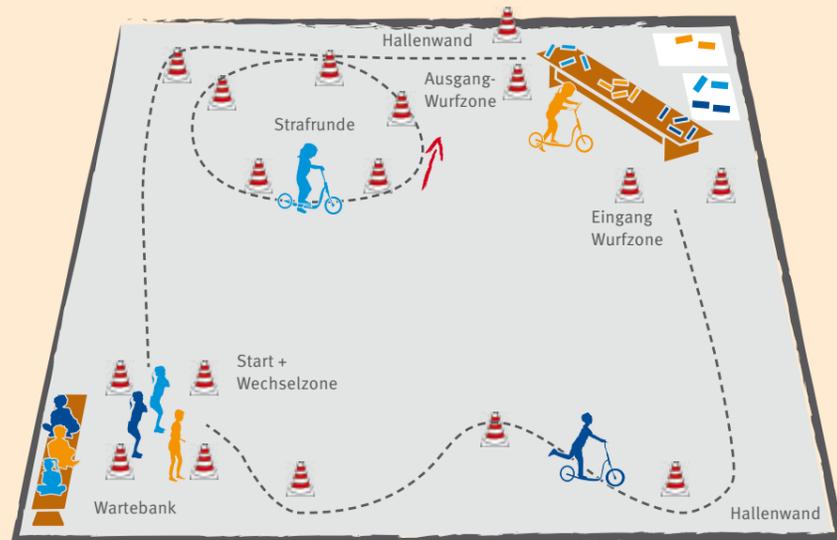
- Mit den Schülerinnen und Schülern attraktive Bewegungsaufgaben entwickeln.
- Mit den Schülerinnen und Schülern die Fahrstrecke verändern.

Variationen

- Hindernisse einbauen:
 - Mit dem Roller durch einen Tunnel (Matte über zwei Kästen) fahren.
 - Mit dem Roller Slalom fahren.
 - Mit dem Roller eine Engstelle passieren (vier Turnmatten).
 - Durch einen Seilchenkorridor fahren.



Rollerbiathlon

**Material:**

Roller, Hütchen, 2 Langbänke, Schwämme oder Bierdeckel, Bananenkisten oder kleine Kästen (umgedreht)

Beschreibung:

Eine Fahrstrecke sowie eine Strafrunde markieren. Drei oder vier Teams versuchen, möglichst schnell acht Schwämme in einen kleinen Kasten (Bananenkiste) zu werfen. Nach einem Startsignal startet der erste Fahrer und fährt zur Wurfzone, steigt vom Roller ab, schiebt diesen zu seinem Schwammreservoir, legt [!] diesen dort ab, nimmt einen Schwamm und versucht, diesen in den Kasten zu werfen. Trifft er und der Schwamm bleibt im Kasten, darf er sich gleich auf den Rückweg machen. Trifft er nicht, muss er zunächst den Schwamm holen (ohne Roller in der Hand), zurück in das Schwammreservoir legen und auf dem Rückweg eine Strafrunde fahren, bevor der Roller an den nächsten Starter weitergegeben werden darf. Gewonnen hat die Mannschaft, die innerhalb einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer erzielt oder zuerst alle Schwämme im Kasten hat.

Didaktisch-methodische Hinweise:

- Damit die Wartezeit möglichst kurz ist, möglichst kleine Mannschaften einteilen.
- Die Fahrstrecke mit den Schülerinnen und Schülern zusammen gestalten.
- Nach den ersten zwei oder der dritten Platzierungen abrechnen, um keine Mannschaft als Verlierermannschaft bloß zu stellen und eine Revanche anbieten.
- Verschiedenfarbige Schwämme oder Bierdeckel eignen sich besser als Bälle, weil sie nicht wegrollen oder aus dem Bananenkarton oder Kasten springen.

Variationen

Die Mannschaft, die zuerst alle Bälle geworfen hat, bekommt dafür einen Treffer gutgeschrieben.

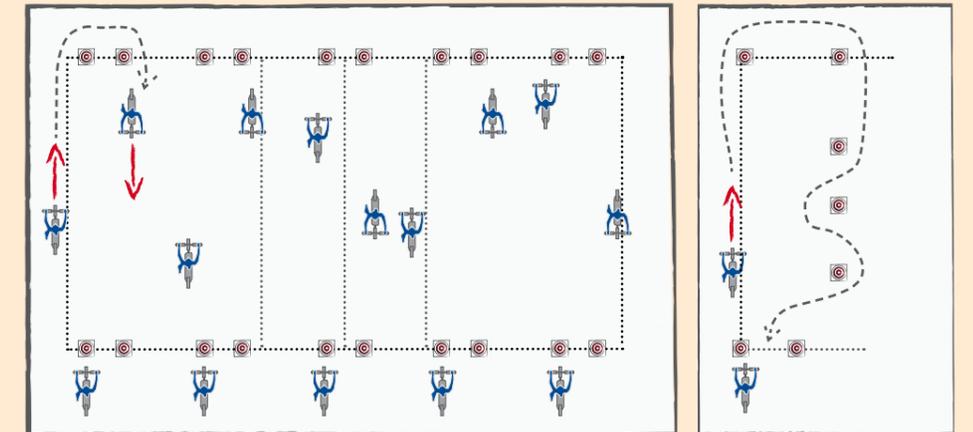


3.1.5 Tricks mit dem Roller (5. Stunde)

Werden das Rollerfahren und der Umgang mit dem Roller sicher beherrscht, können Tricks mit dem Roller ausprobiert werden. Es können beispielsweise Sprünge vorgegeben werden oder von den Schülerinnen und Schülern erfunden werden.

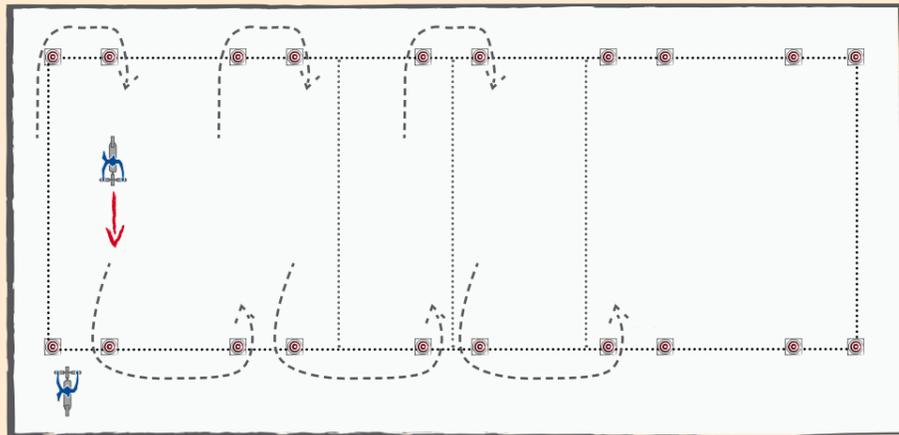
Möglicher Aufbau der Übungsstrecke

Übungsstrecke mit Slalom

**Beschreibung:**

Mehrere Fahrstrecken werden markiert. Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich gleichmäßig. Anhand einer Kartei werden mögliche Tricks vorgestellt.

Tricks mit dem Roller (Fortsetzung)



Möglicher Aufbau der Demonstrationsstrecke



Standwaage

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler strecken während der Fahrt ein Bein nach hinten.



In die Hocke

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler gehen während des Fahrens in die Hocke und können ein Bein nach vorn strecken.



Rückwärts fahren

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler fahren mit Blickrichtung gegen die Fahrtrichtung.

Hände überkreuzt

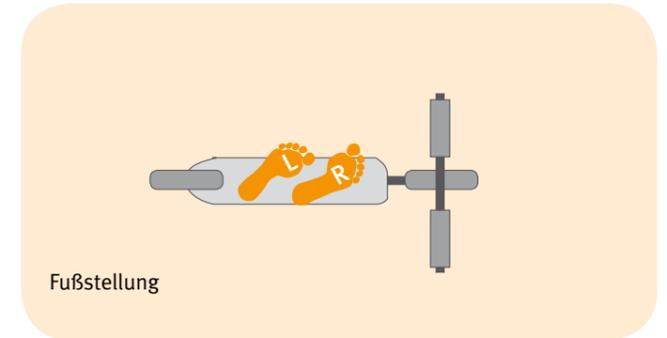
Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler haben beim Fahren die Hände überkreuzt am Lenker.

Sprünge mit dem Roller

Beschreibung:

Beim Springen mit dem Roller ist es wichtig, dass die Füße möglichst vollständig auf dem Trittbrett stehen, um ein Abrutschen zu vermeiden.

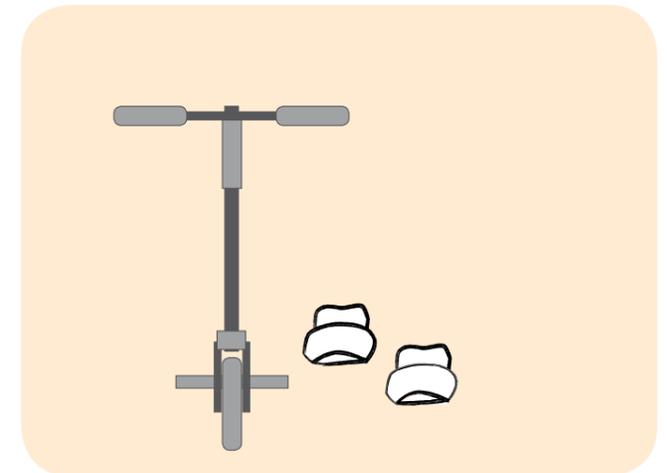


Fußstellung

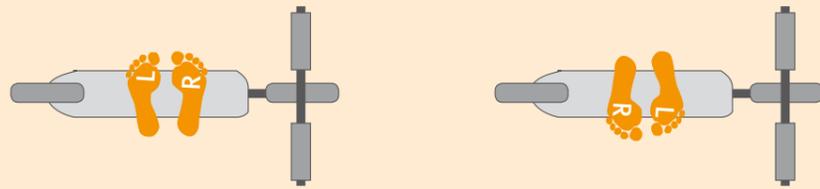
Auf den Roller

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler laufen neben dem Roller und springen aus dem Lauf auf den Roller.



Auf dem Roller

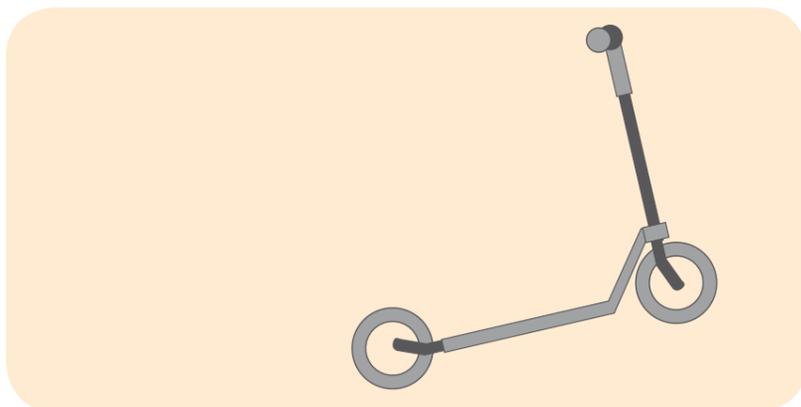
**Beschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler fahren mit dem Roller und springen auf dem Roller nach oben und landen wieder auf dem Trittbrett.

Variationen

- Einbeiniges Abspringen mit links/rechts, Landung auf demselben Bein
- Einbeiniges Abspringen mit links/rechts, Landung auf dem anderen Bein
- Beidbeiniges Abspringen mit halber Drehung in der Luft, Landung auf beiden Beinen (s. Abb.)
- Einbeiniges Abspringen mit halber Drehung in der Luft, Landung auf einem Bein
- Beidbeiniges Abspringen, grätschen der Beine in der Luft, Landung auf beiden Beinen

Vorderrad nach oben

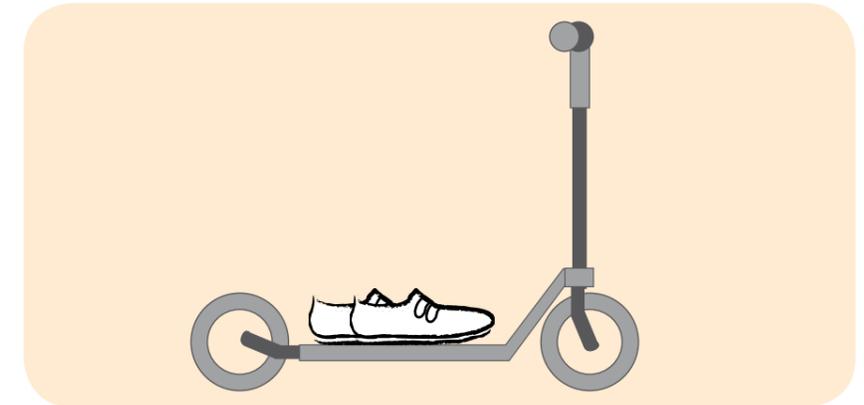
**Beschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler ziehen während des Fahrens das Vorderrad nach oben.

Variationen

Während des Anschiebens nur auf dem Hinterrad fahren.

Mit dem Roller nach oben

**Beschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler fahren mit dem Roller und versuchen, mit dem Roller während des Fahrens nach oben/in die Höhe zu springen.

Hinweise zur Technik:

Anschieben/Geschwindigkeit aufnehmen – beide Füße auf dem Trittbrett platzieren – leicht in die Knie gehen – Abdruck wie beim Absprung vom Boden – Lenker gut festhalten und keine Lenkbewegung ausführen.

Variationen

- In die Weite springen
- Über eine Linie springen
- Über ein Hindernis (z. B. aus 2 Hütchen und einem Springseil) springen
- Während des Sprungs ein Bein zur Seite grätschen
- Mit dem Roller eine halbe Drehung

Weitere mögliche Spielformen mit dem Roller

Rollerfußball

Beschreibung:

Zwei Mannschaften werden eingeteilt. Die Schülerinnen und Schüler spielen mit einem Wasserball Fußball. Regel: Immer ein Fuß muss auf dem Rolldeck stehen!

4. Unterrichtsbaustein: Sicher Waveboardfahren

Das Waveboarden übt eine besondere Faszination auf Schülerinnen und Schüler aus und bietet vielfältige, neuartige Herausforderungen. Ein besonderer Reiz des Waveboardfahrens geht von der Erfahrung des Gelingens und Misslingens aus. Denn nur wer sein Gleichgewicht ausbalancieren und Körperspannung halten kann, dem gelingt ein freudvolles und sicheres Fahren mit dem Waveboard. Besitzt das Waveboard bei Schülerinnen und Schülern zu Beginn einen hohen motivationalen Aufforderungscharakter, können erste negative Erfahrungen mit diesem Sportgerät zu Überforderung und Motivationsverlust führen. Dies gilt es beim Aufbau der Unterrichtsstunden und der Auswahl von Bewegungsaufgaben zu berücksichtigen.



Wer rollt am weitesten?



Didaktische Vorbemerkungen und organisatorische Hinweise

- Unsere Unterrichtsbausteine orientieren sich am „Buddy-System“ (dem gezielten Lernen der Schülerinnen und Schüler mit einer Partnerin oder einem Partner) und vermitteln das sicherheitsbewusste Fahren mit dem Waveboard.
- Eine unterrichtsnahe Eingangsdiagnose hilft, den Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler zu erfassen.
- Jeweils zwei Schülerinnen und Schüler teilen sich ein Waveboard. Schülerinnen und Schüler ohne Waveboard helfen ihrem Partner, geben Hilfestellung oder Tipps.
- Um ein sicheres Waveboardfahren zu gewährleisten und Unfallgefahren zu vermeiden, werden den Schülerinnen und Schülern vier wichtige Regeln vermittelt und eingefordert (vgl. Seite 134).
- **Wichtig:** Da die Unterrichtsbausteine in der Sporthalle geschult werden, besteht die Schutzausrüstung aus Schonern für die Handgelenke und einem größenverstellbaren Helm. Beim Üben im Freien werden weitere Protektoren (Knie- und Ellenbogenschützer) empfohlen.
- Die ersten Übungen mit dem Waveboard werden im Sitzen durchgeführt. Dies birgt zum einen eine verminderte Unfall- und Verletzungsgefahr, zum anderen entwickeln Schülerinnen und Schüler ein Gefühl dafür, ihr Gleichgewicht auf dem „kippeligen“ Waveboard zu halten.
- Es wird mit geordneten Organisationsformen begonnen, um einen strukturierten Übungsbetrieb sowie individuelle oder gruppenbezogene Korrekturen zu ermöglichen. Im weiteren Verlauf werden Organisationsformen so gewählt, dass möglichst lange Strecken gefahren werden können.
- Den Schülerinnen und Schülern wird das Sportgerät vorgestellt und die Fahrtrichtung bestimmt.
- Die erforderliche Hilfestellung im „Buddy-System“ wird den Schülerinnen und Schülern erläutert und demonstriert.
- Der sichere Aufstieg auf das Waveboard und die Standposition werden demonstriert.
- Um die Geschwindigkeit kontrollieren zu können, ist es erforderlich, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre eigene Geschwindigkeit einzuschätzen. Dies kann mit Aufgaben zum Beschleunigen und Bremsen angebahnt werden.
- Mit Hilfe von unterschiedlichen Bewegungsaufgaben werden die Besonderheit des Waveboards und die waveboardspezifischen Anforderungen (Gleichgewicht halten, Vortrieb leisten, Richtungsänderungen vornehmen, Abbremsen) vermittelt.

4.1 Überblick einer Unterrichtsreihe

Thema	Inhalte
Diagnose des Leistungsstands und Gleichgewichtsaufgaben im Sitzen lösen	Einstimmung mit dem Waveboard, Regel- und Materialkunde, Leistungsdiagnose, Bewegungsaufgaben im Sitzen
Hilfestellung anwenden, Aufsteigen und mit Unterstützung durch den Partner mit dem Waveboard rollen	Hilfestellung anwenden, sich von einem Partner stehend rollen lassen
Selbstständig Vortrieb leisten und Richtungsänderungen einleiten	Vortrieb erzeugen können, Richtungsänderungen vornehmen können, mit/ohne Partnerhilfe mit dem Waveboard fahren können
Bewegungsaufgaben bewältigen	Bewegungsherausforderungen mit dem Waveboard

4.1.1 Diagnose des Leistungsstands und Gleichgewichtsaufgaben im Sitzen (1. Stunde)

Zu Beginn der Unterrichtseinheit sorgt eine Regel- und Materialkunde für den nötigen Sicherheitsrahmen der Schulstunde. In der ersten Unterrichtsstunde sollte sich die Lehrkraft mit Hilfe einer Diagnoseaufgabe einen Überblick über den individuellen Könnens- und Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler verschaffen. Im Weiteren soll

durch Bewegungsaufgaben mit dem Waveboard im Sitzen und mit einem Partner im „Buddy-System“ zum einen die Unfall- und Sturzgefahr minimiert werden, zum anderen lernen die Schülerinnen und Schüler, ihr Gleichgewicht auf dem Sportgerät zu halten.

Regelkunde



Verhaltensregeln für den Umgang mit dem Waveboard

Die Lehrkraft verdeutlicht den Schülerinnen und Schüler, welche Verhaltensregeln für die kommenden Sportstunden mit dem Waveboard wichtig sind:

- 1 Wir fahren in Schutzausrüstung mit dem Waveboard. Zur Schutzausrüstung gehören zwei Handgelenkschoner und ein in der Größe verstellbarer Helm (vgl. hierzu: Didaktische Vorbemerkungen und organisatorische Hinweise).
- 2 Wir arbeiten mit einem Partner zusammen.
- 3 Wir binden lange Haare zu einem Zopf zusammen.
- 4 Wir fahren nur so schnell, dass wir keine anderen Kinder anfahren.

Die Praxis hat gezeigt, dass den Schülerinnen und Schülern im Sitzkreis die Schutzausrüstung erklärt werden muss. Die Handgelenkschoner zeigen mit den Schonern in Richtung des Hallenbodens, die Schonern befinden sich an den Handinnenflächen.



Das Anlegen der Schutzausrüstung muss geübt werden.

Materialkunde

Die Lehrkraft stellt den Schülerinnen und Schülern das Waveboard vor und erklärt dessen Bauteile. Vergleichbar ist ein Waveboard mit einem Skateboard, wobei die beiden Fußflächen deutlich kleiner sind und das Sportgerät einspurig ist. Meist besteht ein Waveboard aus Kunststoff. Das Board verfügt über zwei Fußplatten, die durch eine Torsionsstange miteinander verbunden sind. Beide Fußflächen haben eine geriffelte Oberfläche, um den Schuhen einen besseren Halt zu geben. Aufgrund des einspurigen Rollenaufbaus kann man mit dem Waveboard schräg, seitlich oder nach vorne fahren. Weitere Fahrrichtungen sind im

Unterschied zu einem Skateboard nicht möglich. Der Vortrieb muss selbst durch wellenartige Bewegungen erzeugt werden. Die schmale Seite des Waveboards zeigt dabei nach vorne in die gewünschte Fahrtrichtung, die breite Seite zeigt nach hinten. Um den nötigen Sicherheitsrahmen zu gewährleisten, müssen die Waveboards in ungenutztem Zustand immer in einer „Parkstellung“ in der Sporthalle liegen, d. h. das Waveboard liegt mit dem Deck auf dem Boden, die Rollen zeigen nach oben.



Boards und Schutzausrüstung liegen bereit.

Hilfestellung



Unterarmgriff vormachen.



Unterarmgriff nachmachen und kontrollieren.

Wir unterscheiden in der Unterrichtseinheit zwischen zwei möglichen Hilfestellungen:

1 Das auf dem Waveboard stehende Kind streckt seine Arme nach vorn in Richtung Partner. Die Handflächen zeigen nach unten. Der Partner streckt dem anderen Kind seine Arme entgegen, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Beide Kinder greifen jeweils die Unterarme des Partners (Unterarmgriff).

In der Praxis hat sich gezeigt, dass diese Hilfestellung aufgrund der Unterarmschoner gerade in den ersten Unterrichtsstunden Schmerzen an den Armen verursachen kann.

Haltung auf dem Waveboard

Die Haltung auf dem Waveboard sollte vom Buddy oder der Lehrkraft überprüft und gegebenenfalls verbessert werden. Auf folgende Punkte ist dabei zu achten:

- Die Schülerin oder der Schüler steht leicht in den Knien gebeugt auf dem Waveboard. Der Oberkörper ist aufrecht. Dazu wird die Bauchmuskulatur angespannt.

Durch die Verunsicherung greifen Schülerinnen und Schüler zu fest zu, und die Schoner drücken in die Haut.

2 Das auf dem Waveboard stehende Kind hält sich an den Schultern seines Partners fest. Der Partner umfasst mit beiden Händen die Hüfte des auf dem Waveboard stehenden Kindes.

Diese Hilfestellung eignet sich besonders für sehr unsichere Kinder, die Probleme damit haben, ihr Gleichgewicht auf dem Board zu finden und zu halten. Durch einen festen Griff steht das Kind stabil auf dem Waveboard, hat dadurch aber weniger Möglichkeiten, das Waveboard zu steuern.

- Der Oberkörper sollte nicht nach vorne und hinten verlagert werden, da sonst die Balance auf dem Waveboard verloren geht.
- Auf dem Waveboard dürfen keine hektischen Bewegungen gemacht werden. Der Oberkörper wird nur leicht in und gegen die Fahrtrichtung geschwungen.

Vortrieb leisten, Richtungsänderungen einleiten und abbremsen

Um Geschwindigkeit aufnehmen zu können, gilt es, die Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten zu bewegen. Die Beine machen das Gleiche, nur entgegengesetzt. Der Oberkörper und die Hüfte dürfen dabei nicht nach vorne und nach hinten schwingen, da sonst das Gleichgewicht verloren geht. Um nun das Waveboard ins Rollen zu bringen, müssen beide Fußplatten entgegengesetzt in Bewegung sein. Der vordere Fuß wippt durch Druck von den Zehen zur Ferse, der hintere Fuß wippt durch Druck von der Ferse zu den Zehen.

In der Durchführung zeigte sich, dass es den Schülerinnen und Schülern sehr schwer fallen kann, mit dem Waveboard selbst Vortrieb zu leisten. Hier kann der Verweis hilfreich sein, sich nur auf die Fußbewegung zu konzentrieren.

Da die Bewegungsbeschreibung des Waveboardfahrens schwer zu verstehen ist, empfehlen wir der Lehrkraft, vor

der Unterrichtseinheit selbst mit dem Waveboard zu üben, um die damit verbundenen Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler nachvollziehen zu können.

Richtungsänderungen werden mit dem führenden, vorderen Fuß eingeleitet. Dabei wird Druck auf die Zehen ausgeübt, um eine Kurve nach rechts zu fahren. Bei einer Kurve nach links muss Druck auf die Ferse des vorderen Fußes ausgeübt werden.

Beim Abbremsen wird mit beiden Füßen gleichzeitig Druck auf die Zehen ausgeübt. Das Waveboard dreht sich nach vorne, verliert an Geschwindigkeit und kippt nach vorne um. Die Schülerinnen und Schüler springen ab und laufen nach vorne weg. Bei höherer Geschwindigkeit wird das Waveboard mit der gleichen Technik quergestellt, um dann nach vorn abzustiegen.

Einteilen der Tandems

Das Einteilen für das Buddy-System bietet bei allen Spiel- und Bewegungsformen hohes Konfliktpotenzial. Viele gängige Varianten der Gruppen- und Tandemeinteilung kommen schnell an ihre Grenzen. Unmutsäußerungen der Schülerinnen und Schüler („mit dem will ich nicht zusammenarbeiten“ oder „der kann mich auf dem Waveboard nicht halten“) oder fehlendes Vertrauen („ich habe zu viel Angst, wenn der mich hält“) sind oft die Folge. Um Diskriminierungen von Leistungsschwächeren, zum Beispiel bei Mannschaftswahlen, zu vermeiden, kann die Einteilung nach dem Zufallsprinzip sinnvoll sein.

- Die Lehrkraft teilt den Schülerinnen und Schülern, in Abhängigkeit zur gewünschten Anzahl von Mannschaften, Kärtchen mit Nummern aus. Gleiche Nummern bilden eine Mannschaft.
- Die Lehrkraft teilt Spielkarten oder Karten in unterschiedlichen Farben aus. Gleiche Symbole oder Farben bilden eine Mannschaft.



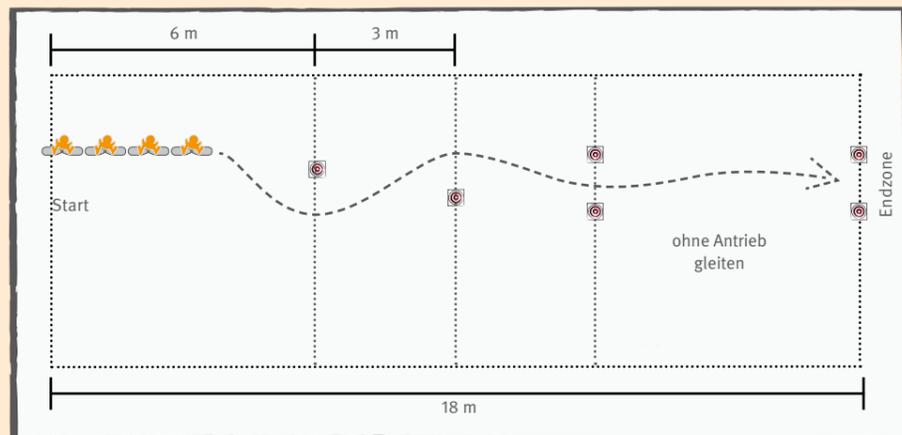
Einteilen der Tandems mit Kärtchen

Einteilen der Tandems (Fortsetzung)

Tandems durch die Schüler bewährt. Hierzu kann die Lehrkraft die geeignete Tandemeinteilung mit den Schülerinnen und Schülern besprechen und für eine praxisorientierte Zusammenstellung sensibilisieren. Die Partner sollten in etwa gleich groß und gleich stark sein, damit eine angemessene Hilfestellung möglich ist.

Für die weiteren Stunden ist es empfehlenswert, dass die Lehrkraft selbst als Tandempartner fungiert, damit fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler anspruchsvollere Aufgaben lösen können.

Eingangsdiagnostik



Material:
6 Hütchen, Waveboard

Es wird ermittelt, inwieweit Schülerinnen und Schüler ihr Gleichgewicht auf dem Waveboard ausbalancieren und Richtungsänderungen vornehmen können.

Beschreibung:

- Das Kind steigt selbstständig oder mit Partnerhilfe auf das Waveboard und fährt um die Hütchen. Der Abstand zwischen den doppelten Hütchen wird, ohne selbst Antrieb zu erzeugen, rollend bewältigt.

Bewertung

Bestanden

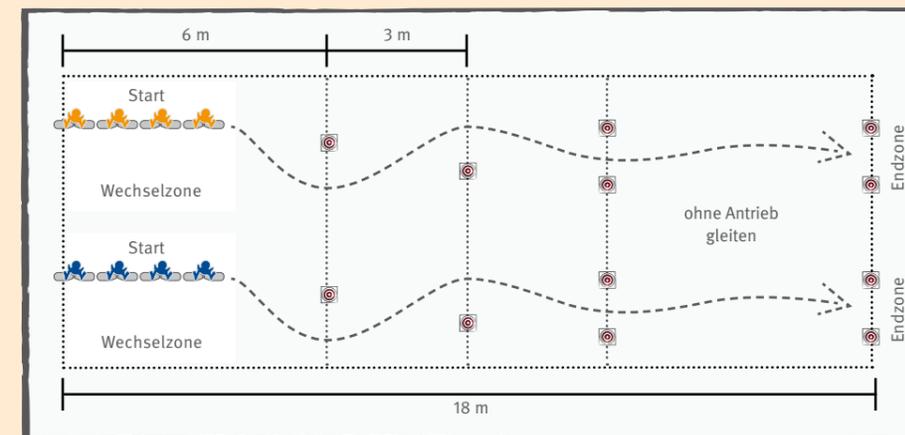
- Die Schülerin oder der Schüler
- umfährt alle Hütchen und gleitet in die Endzone.

Nicht bestanden

- Die Schülerin oder der Schüler
- unterbricht das Rollen mit dem Waveboard,
 - umfährt nicht alle Hütchen,
 - muss vom Waveboard absteigen,
 - kann nicht ohne Antrieb in die Endzone rollen,
 - kommt nicht vor dem Ziel-Hütchen zum Stehen.

Didaktisch-methodische Hinweise

Material:
12 Hütchen, Waveboard



Beschreibung

Das sichere Fahren mit dem Waveboard kann nicht vorausgesetzt werden. Es muss differenziert werden zwischen Schülern,

- 1 die keine Hilfestellung beim Aufsteigen auf das Waveboard benötigen
- 2 die Hilfestellung beim Aufsteigen und beim Fahren benötigen.

Bei absoluten Fahranfängern ist die Eingangsdiagnostik nicht sinnvoll, weil diese sonst durchgängig gehalten und geschoben werden müssten.

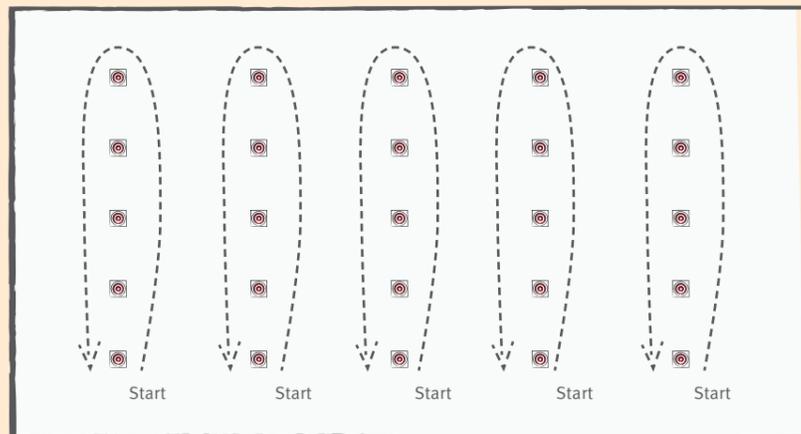
Um längere Stand- und Wartezeiten zu minimieren und eine typische Testsituation zu vermeiden, kann der Parcours mehrmals nebeneinander und als Endlosfahrt mit einer Wechselzone aufgebaut werden.

Gleichgewichtsaufgaben im Sitzen

Die Schülerinnen und Schüler bilden Tandems. Beide Kinder haben eine Schutzausrüstung, bestehend aus Helm und Handgelenkschoner und helfen sich beim Anlegen gegenseitig. In der Praxis hat sich folgende Organisationsform bewährt.



Gegenseitiges Anlegen der Schutzausrüstung



Material:
25 Hütchen, Waveboard



Bild oben: Zu Beginn wird im Sitzen mit Partnerhilfe gefahren.

Bild unten: Anschieben durch die Partnerin/den Partner.

Folgende Aufgaben

- Aufgabe:** Eine Schülerin/ein Schüler setzt sich auf das Waveboard, stellt beide Füße auf die vordere Platte des Waveboards und wird von seiner Partnerin/seinem Partner auf die andere Seite der Halle, an den Pylonen entlang, geschoben. Dort umfahren beide die letzte Pylone und rollen zur Startposition zurück. Danach wird gewechselt.

Bild oben:
Zu Beginn wird im Sitzen mit Partnerhilfe gefahren.

Bild mitte:
Fahren wie ein Adler

Bild unten:
Ohne Partnerhilfe mit dem Waveboard rollen.



- Aufgabe:** Die Schülerin/der Schüler fährt sitzend im Slalom um die aufgestellten Pylone.

- Aufgabe:** Im Sitzen breitet die Schülerin/der Schüler die Arme zur Seite aus (wie ein Adler) und bekommt von seiner Partnerin/seinem Partner einen leichten „Schupser“. Ziel ist es, so lange wie möglich zu rollen? Wer schafft es bis zur letzten Pylone?

- Aufgabe:** Die Schülerin/der Schüler versucht sich vorwärts, geradeaus um die Pylonen oder im Slalom um die Pylone zu schieben. Der Partner begleitet ihn, ohne der fahrenden Schülerin/dem fahrenden Schüler zu helfen.

4.1.2 Hilfestellung anwenden, aufsteigen und mit Partnerunterstützung mit dem Waveboard rollen (2. Stunde)

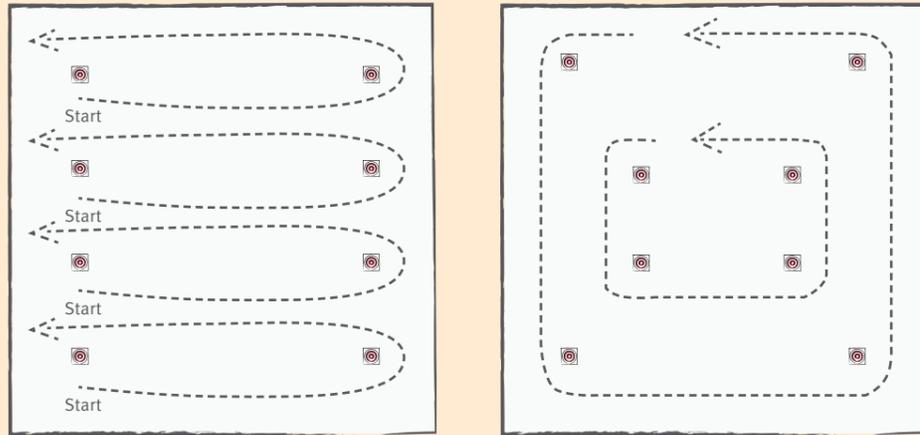
Zu Beginn der Unterrichtsstunde wird durch die Demonstration einer Schülerin/eines Schülers in einer geeigneten Sozialform (im Stehen oder im Sitzkreis vor dem Regelplakat) das sichere Aufsteigen und die Hilfestellung durch die Tandempartnerin/den Tandempartner demonstriert. Zur Visualisierung der vier Regeln kann die Lehrkraft die Hand mit vier ausgestreckten Fingern nach oben strecken und die Schülerinnen und Schüler die Regeln wiederholen lassen. Nach jeder Regel verschwindet ein Finger. Im Bedarfsfall wiederholt die Lehrkraft die Regeln. Bevor die Schülerinnen und Schüler in geeigneten Organisationsformen mit dem Waveboard im „Buddy-System“ fahren, wird das „führende Bein“ ermittelt.



Die Regelwiederholung durch Schülerinnen und Schüler

Bewegungsaufgaben mit Partner

Es hat sich bewährt, Organisationsformen so zu wählen, dass die Schülerinnen und Schüler möglichst lange Strecken geradeaus fahren können. Enge Kurven sind am Anfang zu vermeiden. Mögliche Organisationsformen sind:



Material:
8 Hütchen, Waveboard

Als weitere Unterstützung kann man das Fahren mit dem Waveboard an der Wand anbieten. Die Schülerinnen und Schüler stehen dabei auf dem Waveboard mit dem Gesicht zur Wand und können sich mit Hilfe der Hände an der Wand abstützen. Durch das nahe Fahren an der Wand zeigen die Schülerinnen und Schüler eine aufrechte Körperhaltung.

Folgende Schwierigkeiten können bei Schülerinnen und Schülern in der Praxis auftreten:

- Die Schüler stehen nicht aufrecht und ohne Körperspannung auf dem Waveboard.
- Die Schüler können das Gleichgewicht auf dem Waveboard nicht halten.
- Die Schüler können die Richtung, in die sie fahren, nicht selbst bestimmen.
- Die Schüler stehen nicht mittig auf dem Waveboard und kippen in eine Richtung.

Nachfolgende Tipps können bei solchen Schwierigkeiten hilfreich sein:

- Gehe leicht in die Knie, stehe mit geradem Rücken und angespanntem Bauch auf dem Waveboard!
- Schau dahin, wo du hinfahren möchtest!
- Strecke deine Arme zur Seite, um dein Gleichgewicht besser kontrollieren zu können! (Nur bei einer Variante der Hilfestellung möglich!)
- Deine beiden Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung nach vorne! Deine Füße sind jeweils genau in der Mitte der Fußplatten!



Ermitteln des führenden Beins

Vor den Bewegungsaufgaben mit dem Waveboard im Stehen sollen die Schülerinnen und Schüler das „führende Bein“ als Voraussetzung für den richtigen Stand auf dem Waveboard ermitteln. Dazu stellt sich eine Schülerin/ein Schüler mit geschlossenen Füßen hin und lässt sich nach vorne fallen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Aufgabe als Tandem zu erfüllen. Dabei steht ein Kind hinter seinem Partner und gibt diesem einen leichten „Schubser“. Das Bein, mit dem sie/er sich abfängt, ist das „führende Bein“ und steht bei den folgenden Bewegungsaufgaben im Stehen auf der vorderen Platte des Waveboards.

Wir ermitteln das führende Bein.

4.1.3 Selbstständig Vortrieb leisten und Richtungsänderungen einleiten (3. Stunde)

In der Unterrichtsstunde wird der selbstständige Antrieb thematisiert. In der Praxis hat sich gezeigt, dass bereits nach zwei Unterrichtsstunden ein Teil der Schülerinnen und Schüler mit dem Waveboard gleiten kann. Aufgrund der

Leistungsheterogenität sollten in geeigneten Organisationsformen Bewegungsaufgaben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus angeboten werden.

Bewegungsbeschreibung

Das Waveboard liegt mit den beiden Fußflächen zu den Schülerinnen und Schüler geneigt. Der vordere Fuß wird gerade, im 90-Grad-Winkel zur Fahrtrichtung mittig auf die vordere, schmalere Fußplatte gestellt. Der hintere Fuß behält Bodenkontakt. Durch den Druck der Zehen des vorderen Fußes wird das Waveboard in eine waagerechte Position gebracht. Der Fuß sollte genau über der Rolle der vorderen Fußplatte stehen. Der Partner bietet seine Hilfestellung an, indem er die Arme mit den Handflächen nach unten zum Partner streckt oder seine Hände an die Hüfte des Partners legt. Mit dem hinteren Bein steigt das auf dem Waveboard stehende Kind auf die hintere Fußplatte auf und platziert seinen Fuß mittig, wie zuvor den vorderen Fuß, auf die Platte.

Um das Waveboard zum Rollen zu bringen, muss nach dem Aufsetzen des vorderen Beins mit dem hinteren Bein leicht in Fahrtrichtung abgestoßen werden. Sobald das Waveboard rollt, setzt man den hinteren Fuß in die Mitte der hinteren Fußplatte. Mithilfe einer Lehrerdemonstration wird die Bewegung zum Antrieb veranschaulicht.

Die Organisationsform sollte so gewählt werden, dass unsichere Schülerinnen und Schüler möglichst lange, gerade Strecken mit dem Waveboard fahren können. Das Fahren entlang einer Wand erleichtert die Fortbewegung in eine vorgegebene Fahrtrichtung.

Der Tandempartner gibt Hilfestellungen und Tipps zur richtigen Haltung auf dem Waveboard.

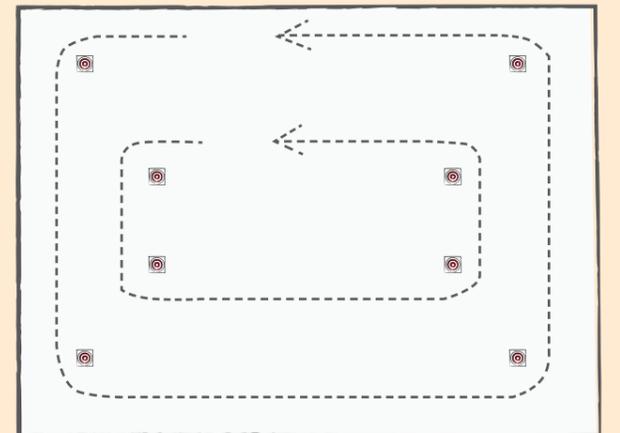
Selbsteinschätzung durch einen „Ich-Kann-Bogen“



Durch einen „Ich-Kann-Bogen“ kann die Lehrkraft den aktuellen Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler erfassen. (ein Vorschlag für einen „Ich-Kann-Bogen“ findet sich im Anhang).

Folgende Bewegungsaufgaben können den Tandems angeboten werden:

- Tandems, die ohne Partnerhilfe mit dem Waveboard fahren können, bekommen einen markierten und abgegrenzten Teil der Halle zugewiesen (in der Skizze grau gekennzeichnet), um sich selbst mit unterschiedlichen Materialien (Seile, Stangentor, Pylone) eine Fahrtstrecke zu bauen. Die Strecke kann durch die Tandems beliebig oft verändert oder angepasst werden. Bevor der Parcours von den Schülerinnen und Schülern befahren werden darf, überprüft die Lehrkraft den sicheren Aufbau.

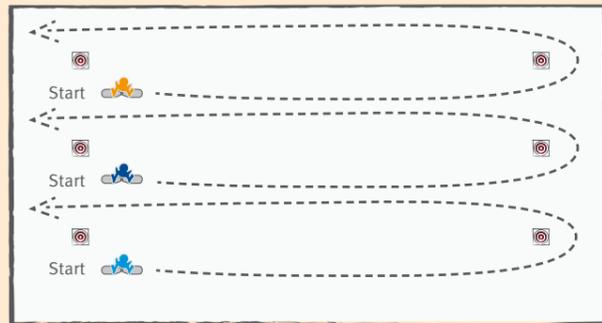


Kreative Strecke



Der richtige Aufstieg auf das Waveboard.

Parcours (Fortsetzung)



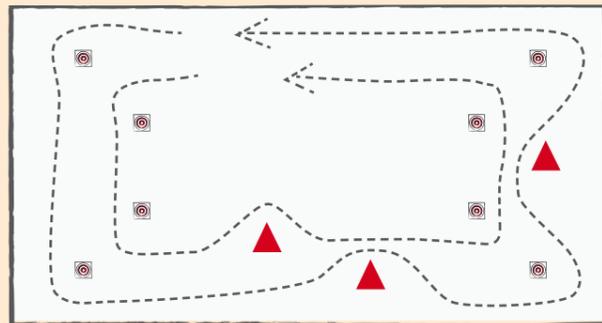
Rekordfahrt

- Die Schülerinnen und Schüler bekommen Parteibänder in unterschiedlichen Farben. Ab einem bestimmten Punkt der Fahrtstrecke darf kein Vortrieb mehr geleistet werden (bei schwächeren Schülerinnen und Schülern darf der Partner ab diesem Punkt keine Hilfestellung mehr geben). Es wird versucht, möglichst weit mit dem Waveboard zu rollen. Beim Abstieg vom Waveboard wird das Parteiband als Markierung an der betreffenden Stelle auf den Boden gelegt. Wer bricht den Rekord? Neue Spielregeln werden schnell selbst von den Schülerinnen und Schülern gefunden und umgesetzt.

- Die Schülerinnen und Schüler dürfen selbstständig auf dem vorgegebenen Außen- und Innenkreis (siehe Organisationsform) Pylone aufstellen, die anschließend im Slalom umfahren werden sollen.

Weitere Bewegungsaufgaben können sein:

- Eine Runde mit Partnerhilfe fahren, danach wird versucht, immer wieder eine Hand kurzzeitig zu lösen. Der Tandempartner läuft nebenher und bietet seine Hilfe an.
- Auf das Waveboard ohne Partnerhilfe aufsteigen und losfahren.



Slalomfahrt

4.1.4 Bewegungsaufgaben bewältigen (4. Stunde)

Die Bewegungsaufgaben werden in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus vorgeschlagen.

Durch eine Reflexionsphase zu Beginn der letzten Unterrichtsstunde erfolgt eine Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler auf einem Plakat mit Klebpunkten (Ein Vorschlag zum Plakat befindet sich im Anhang).



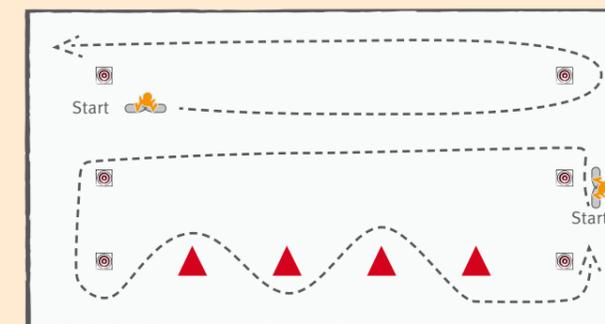
Selbsteinschätzung aller Schülerinnen und Schüler auf einem Plakat

Austeilen der Klebpunkte

Schwierigkeitsniveau 1

Schülerinnen und Schüler, die mit dem Waveboard unsicher umgehen, benötigen weiterhin lange, gerade Strecken zum Fahren mit Partnerhilfe.

- Versuche mit deinem Partner gemeinsam eine Runde ohne Absteigen zu fahren.
- Lasse eine Hand deines Partners immer wieder während der Fahrt mit dem Waveboard kurz los.
- Versuche kürzere Abschnitte der Strecke ohne Hilfestellung durch den Partner zu rollen.
- Lasse dir von deinem Partner einen leichten „Schubs“ geben, um allein mit dem Waveboard zu rollen.



Strecke für Parcours oder Partnerbewegungsaufgaben

Schwierigkeitsniveau 3

Schülerinnen und Schüler können ohne Partnerhilfe mit dem Waveboard fahren.

- Baut gemeinsam einen Parcours mit unterschiedlichen Materialien auf. Der Parcours kann beliebig oft umgebaut werden.
- Versuche nur auf dem hinteren Rad des Waveboards zu fahren.
- Versuche mit einem Partner nebeneinander (Gesicht zu Gesicht) zu fahren. Haltet euch dabei an den Händen fest.

Schwierigkeitsniveau 2

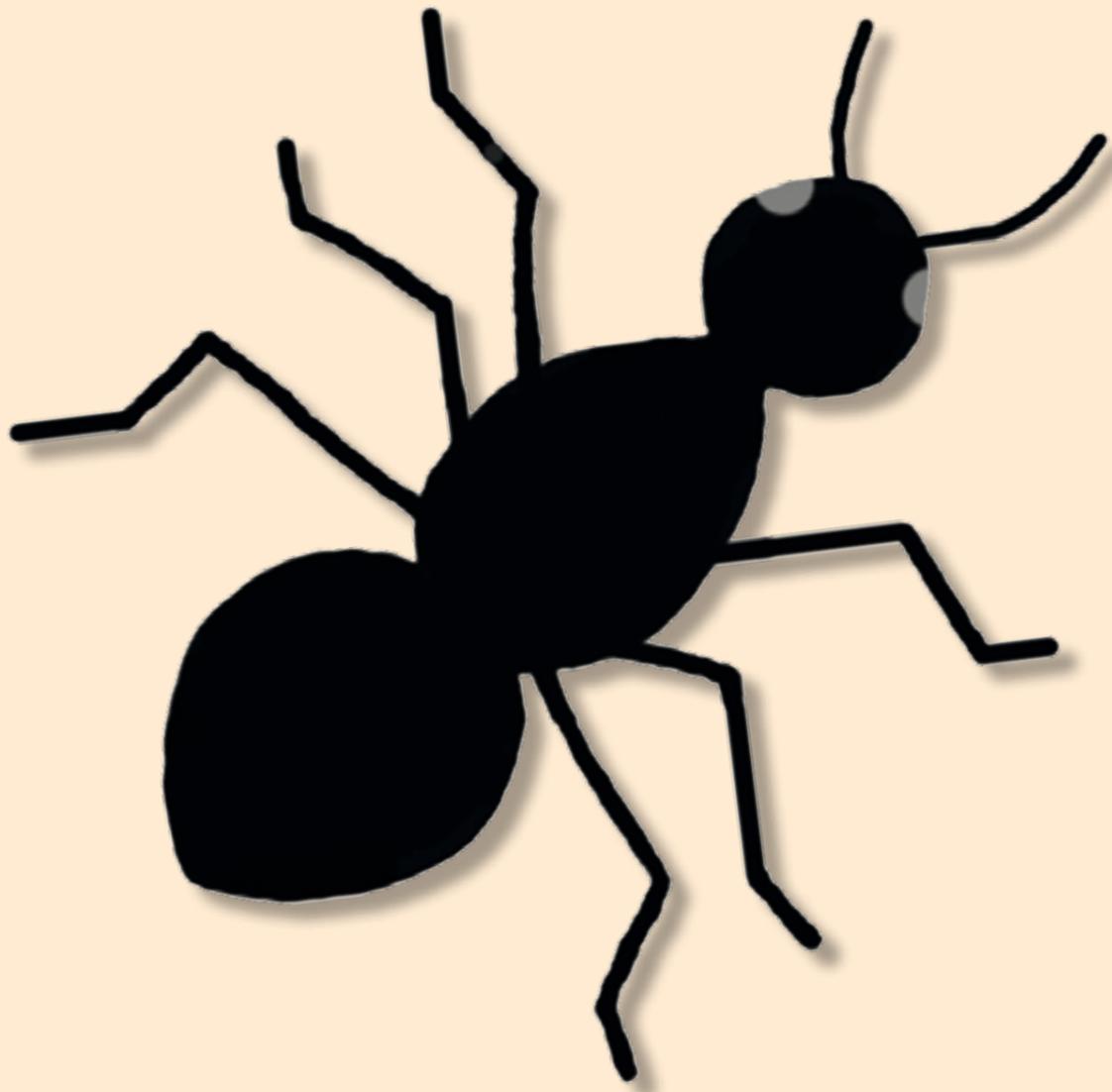
Schülerinnen und Schüler können kurze Teilstrecken selbstständig und ohne Partnerhilfe bewältigen.

- Versuche ohne Hilfestellung auf das Waveboard aufzusteigen.
- Versuche selbstständig mit der „Wisch-Bewegung“ dem Waveboard Antrieb zu verleihen.
- Baue dir aus Pylonen einen (engen/weiten) Slalom auf.

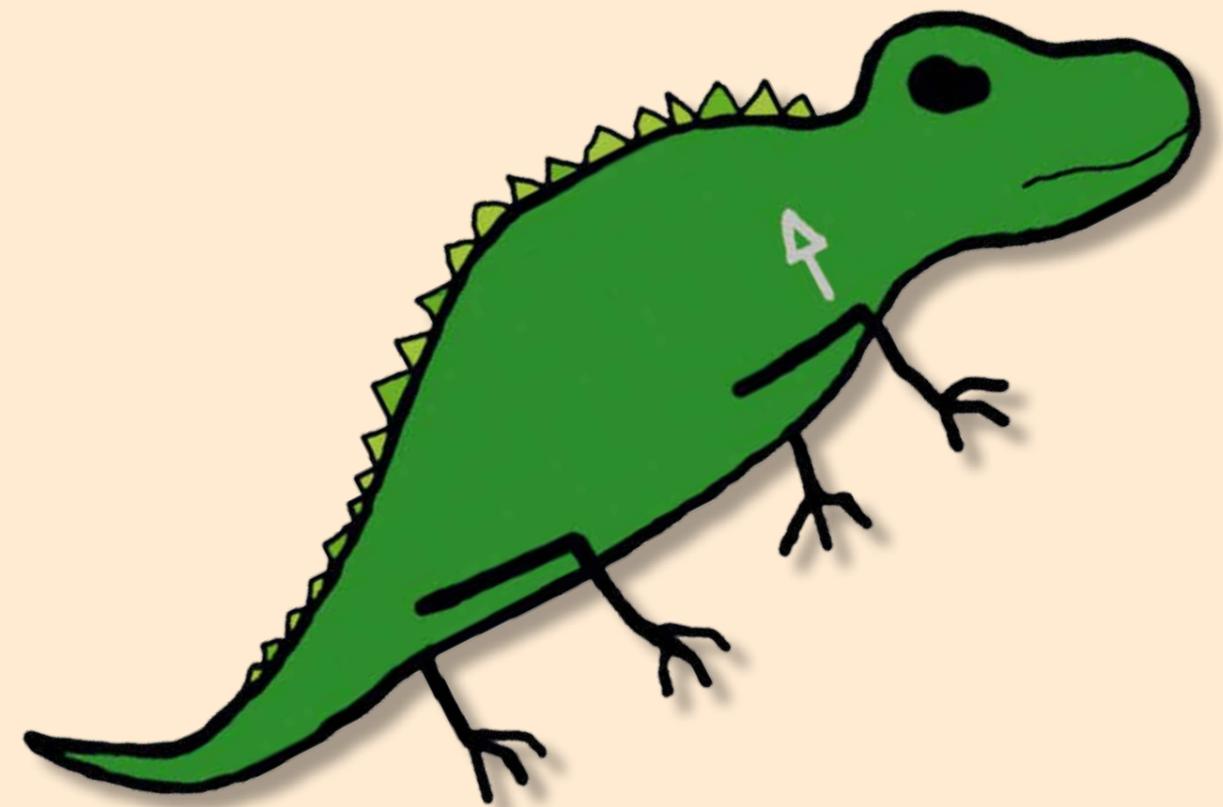


Slalom durch einen eigenen Parcours

Kopiervorlagen

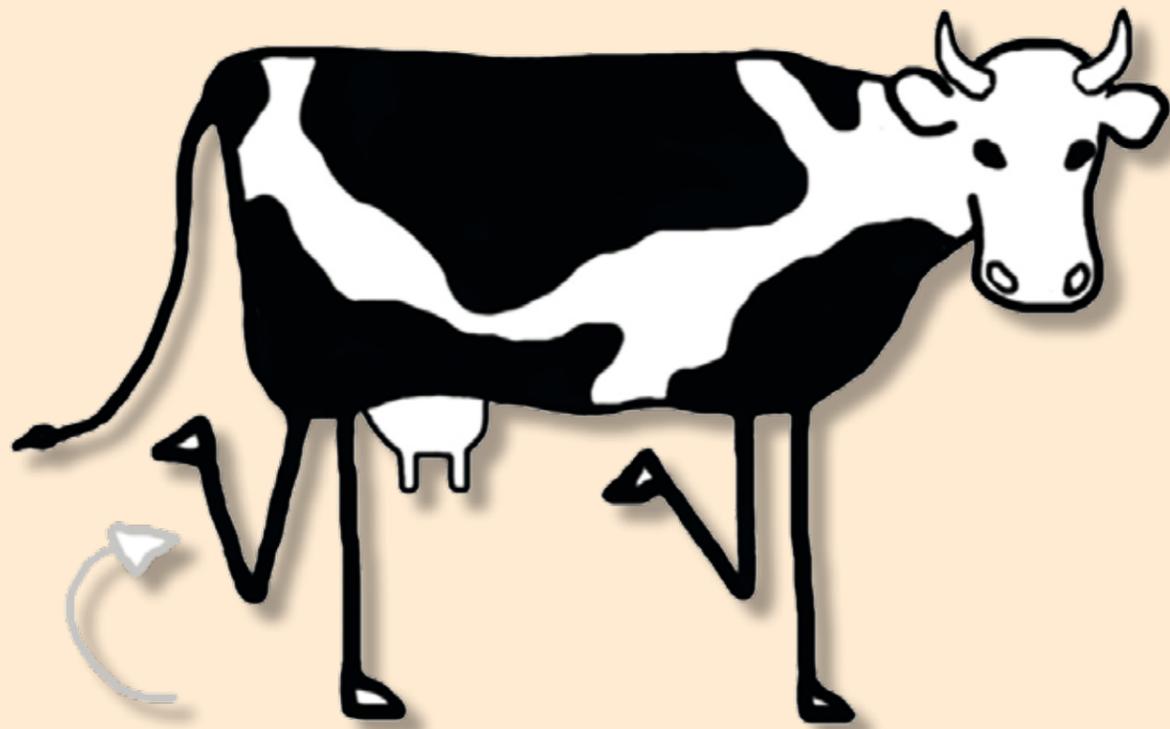
**Ameise – Skippings/Fußgelenksarbeit**

- Aufsetzen der Füße über die Zehenspitzen und Abrollen über den ganzen Fuß bis zur Ferse

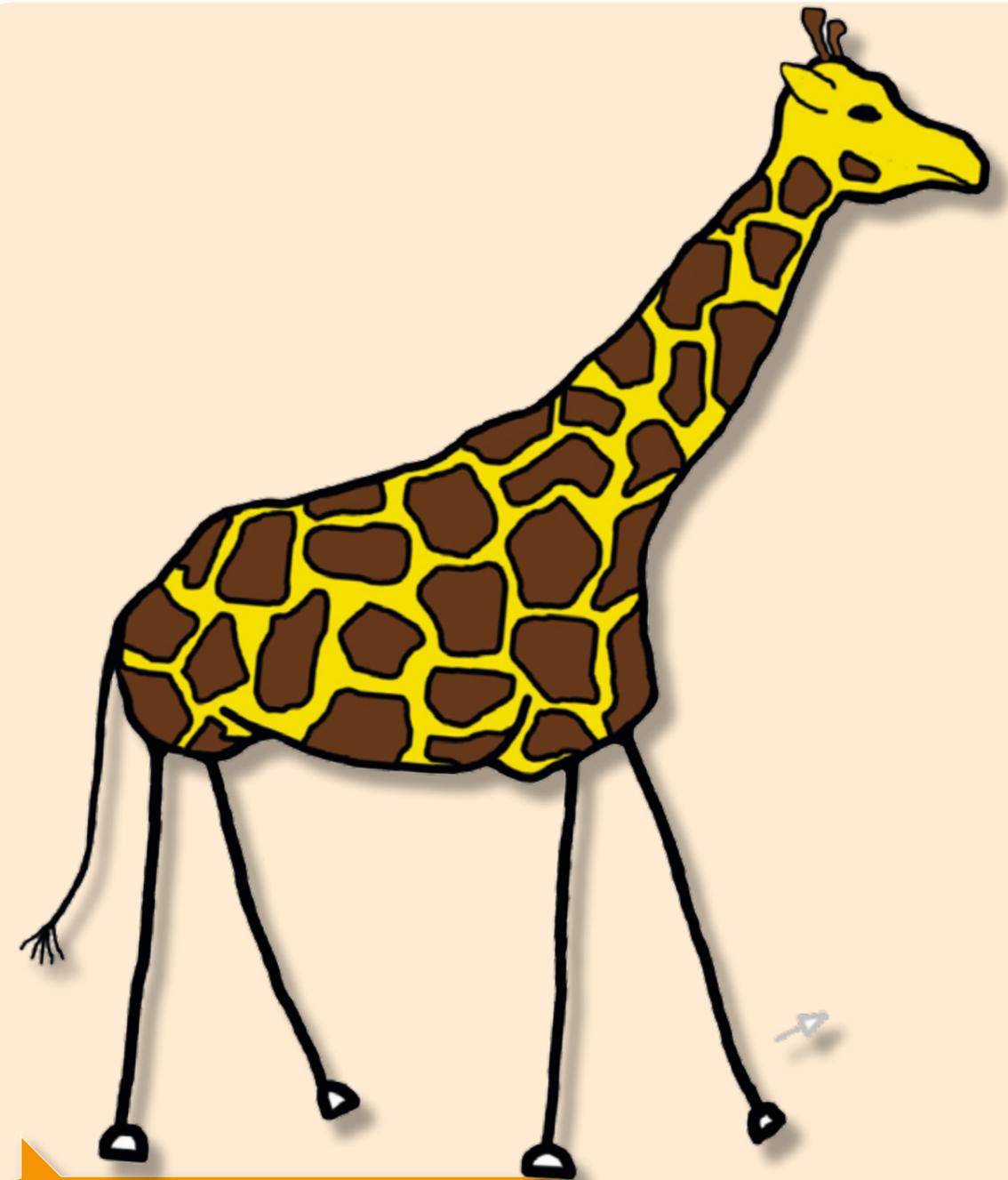
**Chamäleon – Knie nach oben**

- Abwechslendes Anheben der Knie bis auf Hüfthöhe
- Gegengleiche Armführung (rechtes Knie + linker Arm)

Kopiervorlagen

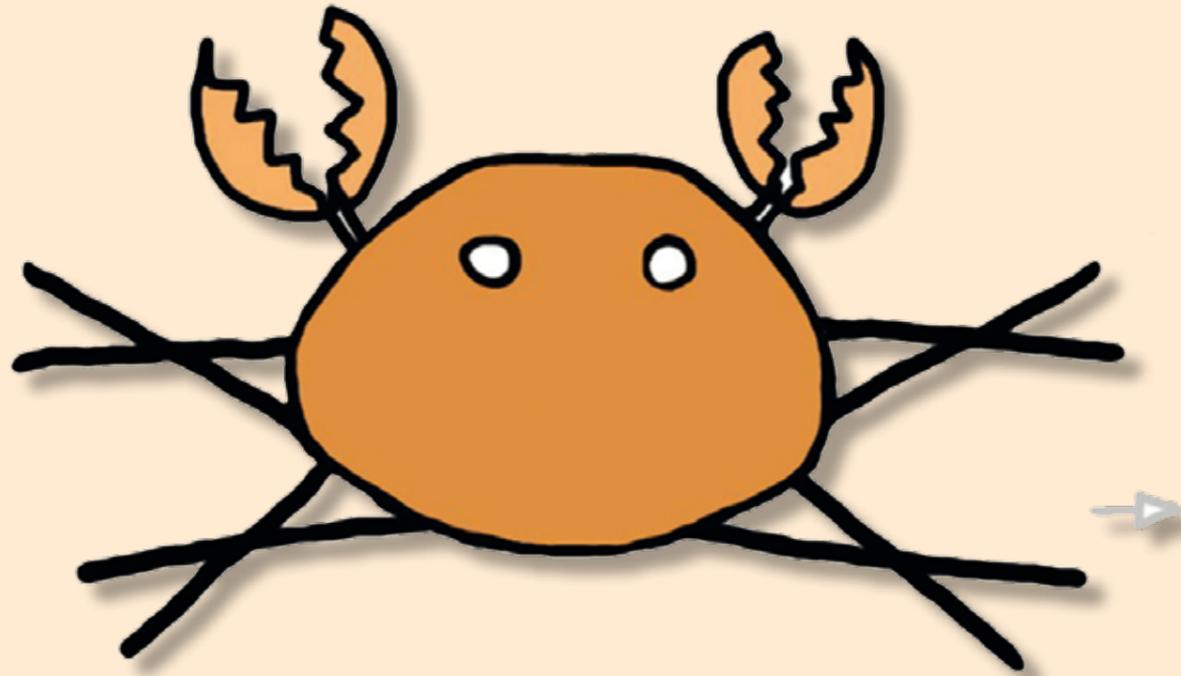
**Kuh – Anfersen**

- Abwechselndes nach hinten Führen der Fersen zum Po
- Knie bleiben nah beieinander
- Gegengleiche Armführung (rechtes Knie + linker Arm)

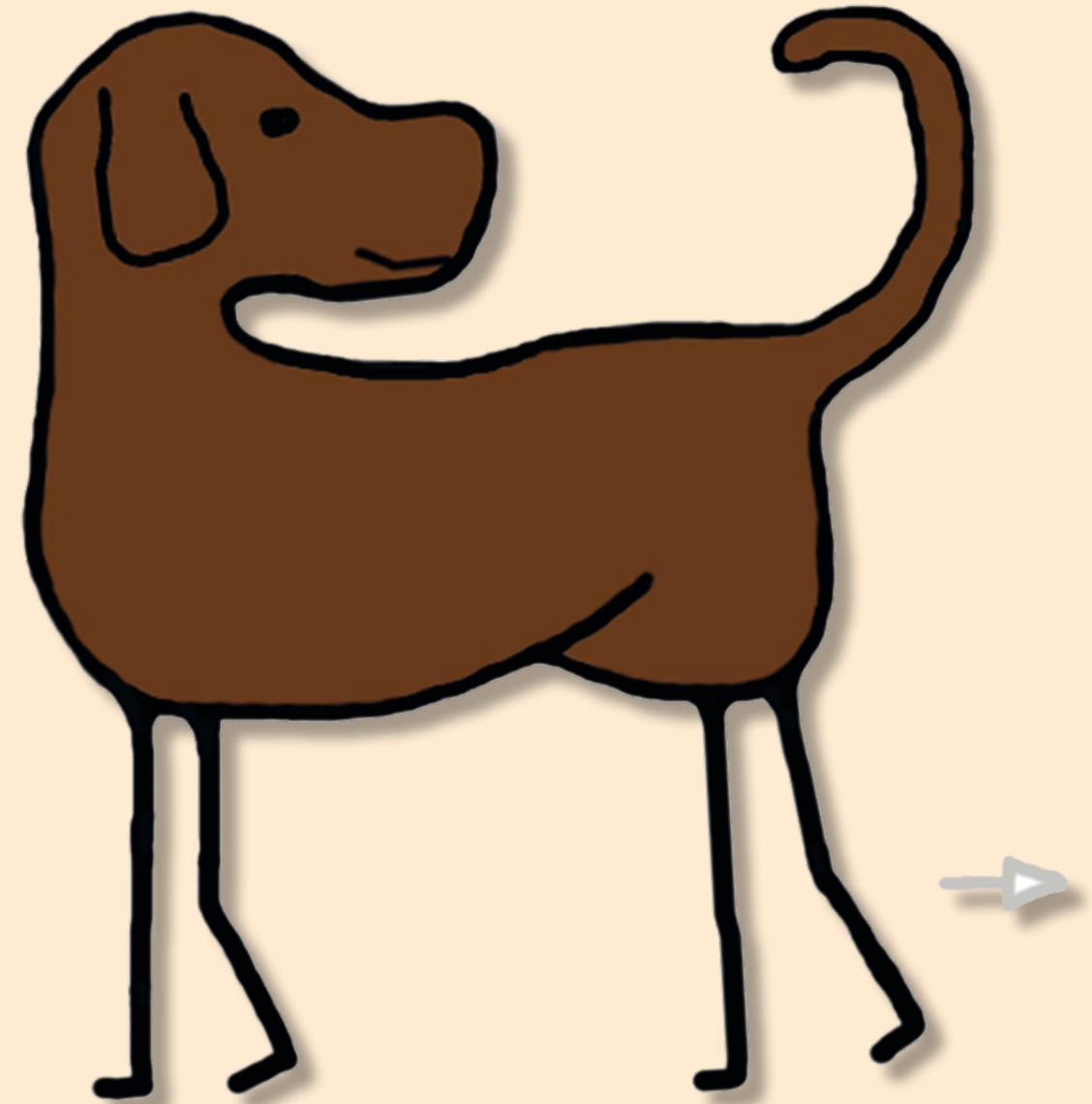
**Giraffe – gestreckte Beine**

- Abwechselndes nach vorn Führen der Beine
- Anziehen der Fußspitzen
- Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt

Kopiervorlagen

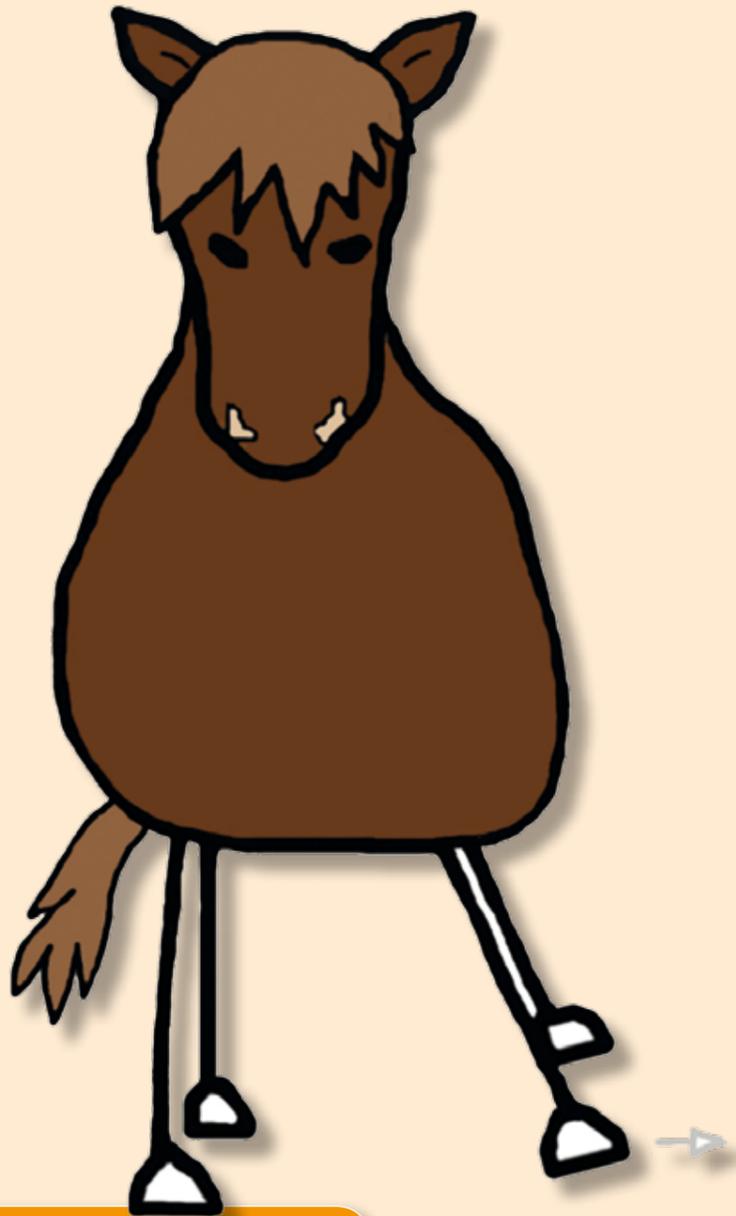
**Krebs – seitlich kreuzen**

- Bewegungsrichtung nach links: Abwechselndes Vorbeiführen des rechten Beins vor und hinter dem linken Bein
- Entsprechend nach rechts: Abwechselndes Vorbeiführen des linken Beins vor und hinter dem rechten Bein

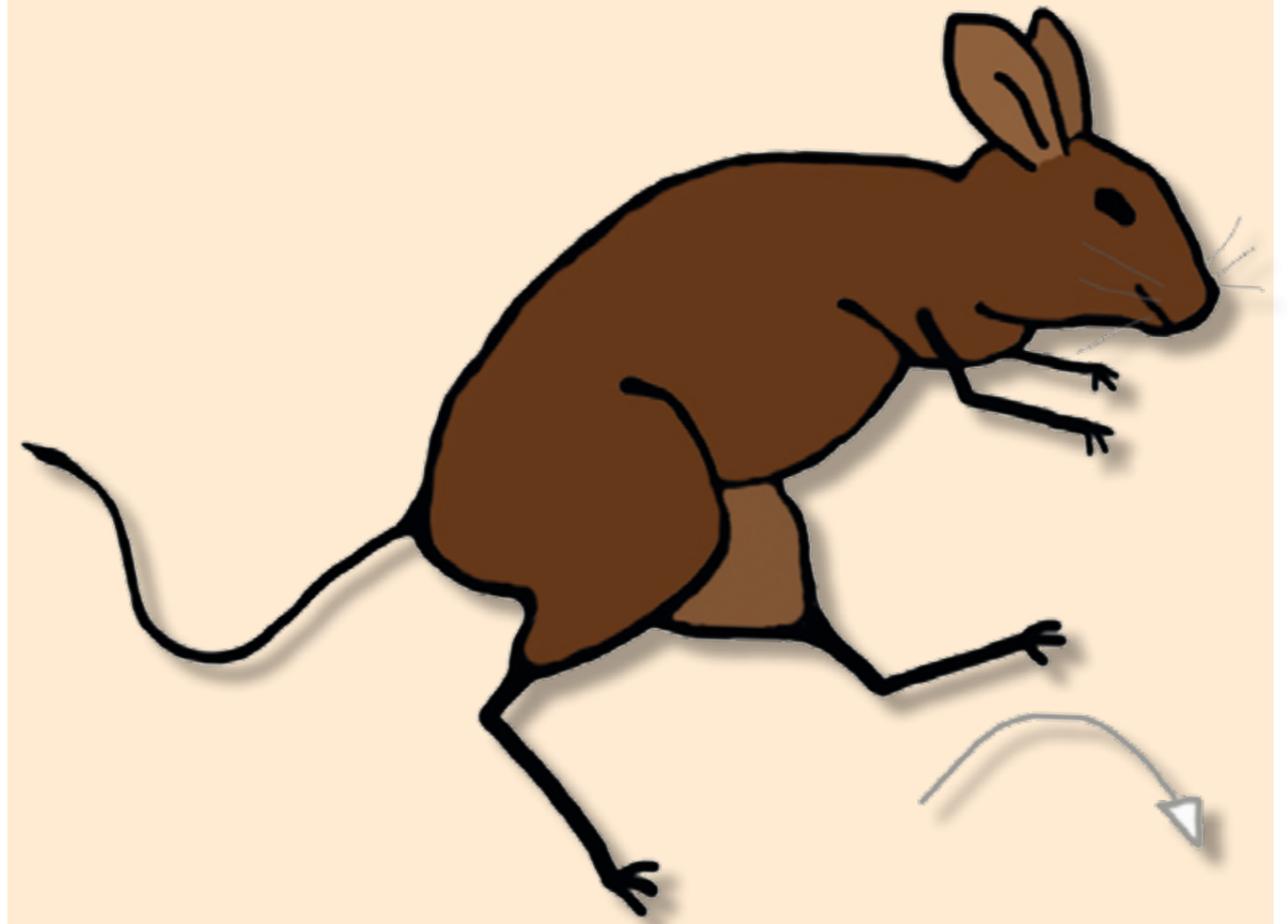
**Hund – rückwärts laufen**

- Rückwärts laufen
- Aufsetzen der Füße über die Zehenspitzen und Abrollen zur Ferse

Kopiervorlagen

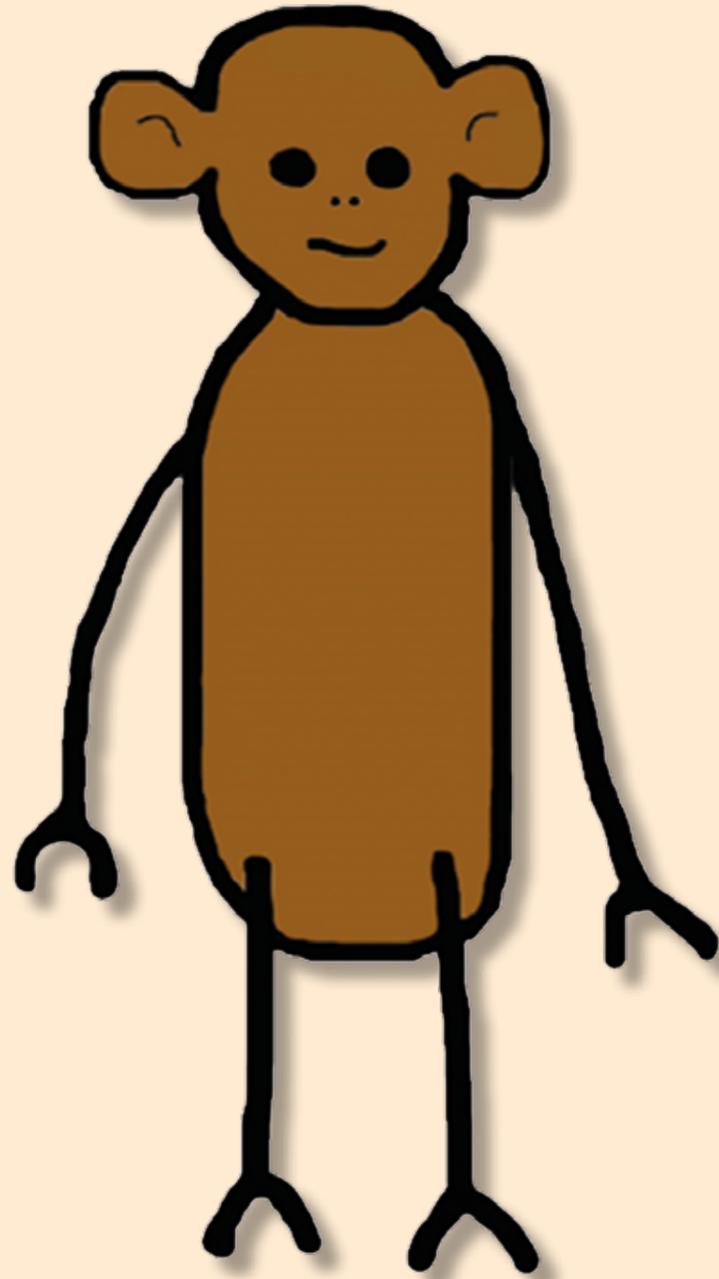
**Pferd – Seitgalopp**

- Nach links: Abspreizen des linken Beins nach außen (in Sprungrichtung) und Abdruck mit dem rechten Bein
- Landung auf dem linken Bein
- Nachziehen des rechten Beins
- Beine bleiben möglichst gestreckt
- Abstützen der Arme in der Hüfte oder seitliches Ausstrecken

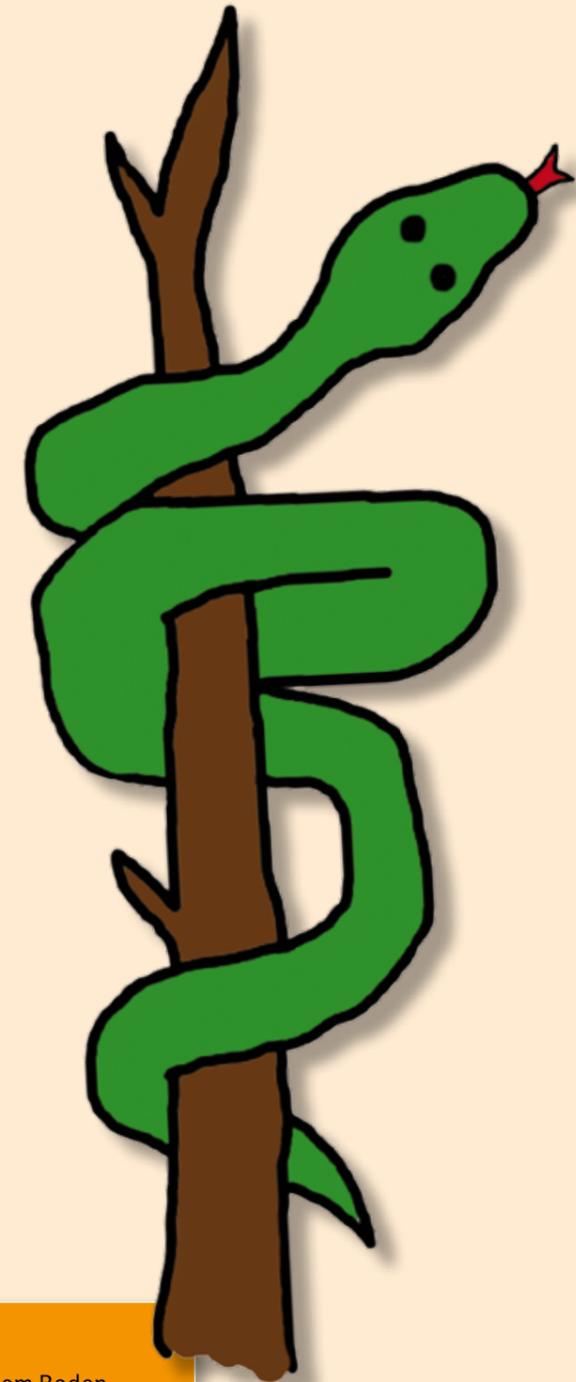
**Hüpfmaus – Hopselauf**

- Abwechselndes kräftiges Abdrücken mit dem Fußballen und nach oben Ziehen des Schwungbeins (Bein, mit dem nicht abgesprungen wurde)
- Landung auf dem Absprungfuß, dann Absprung mit dem anderen Fuß

Kopiervorlagen

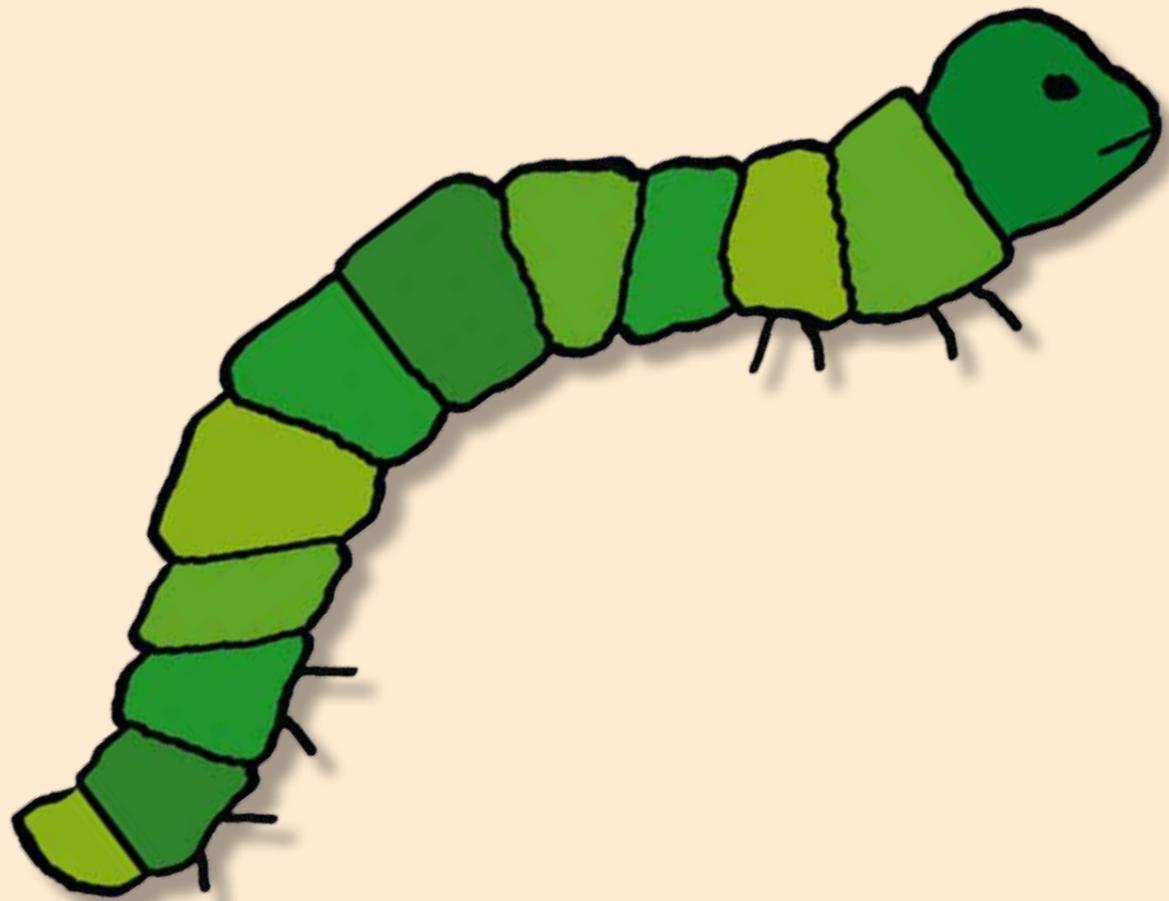
**Affe – Greifen**

- Mit den Zehen (kleine) Gegenstände greifen, wie Wäscheklammern, Zeitungspapier, Jongliertücher etc.

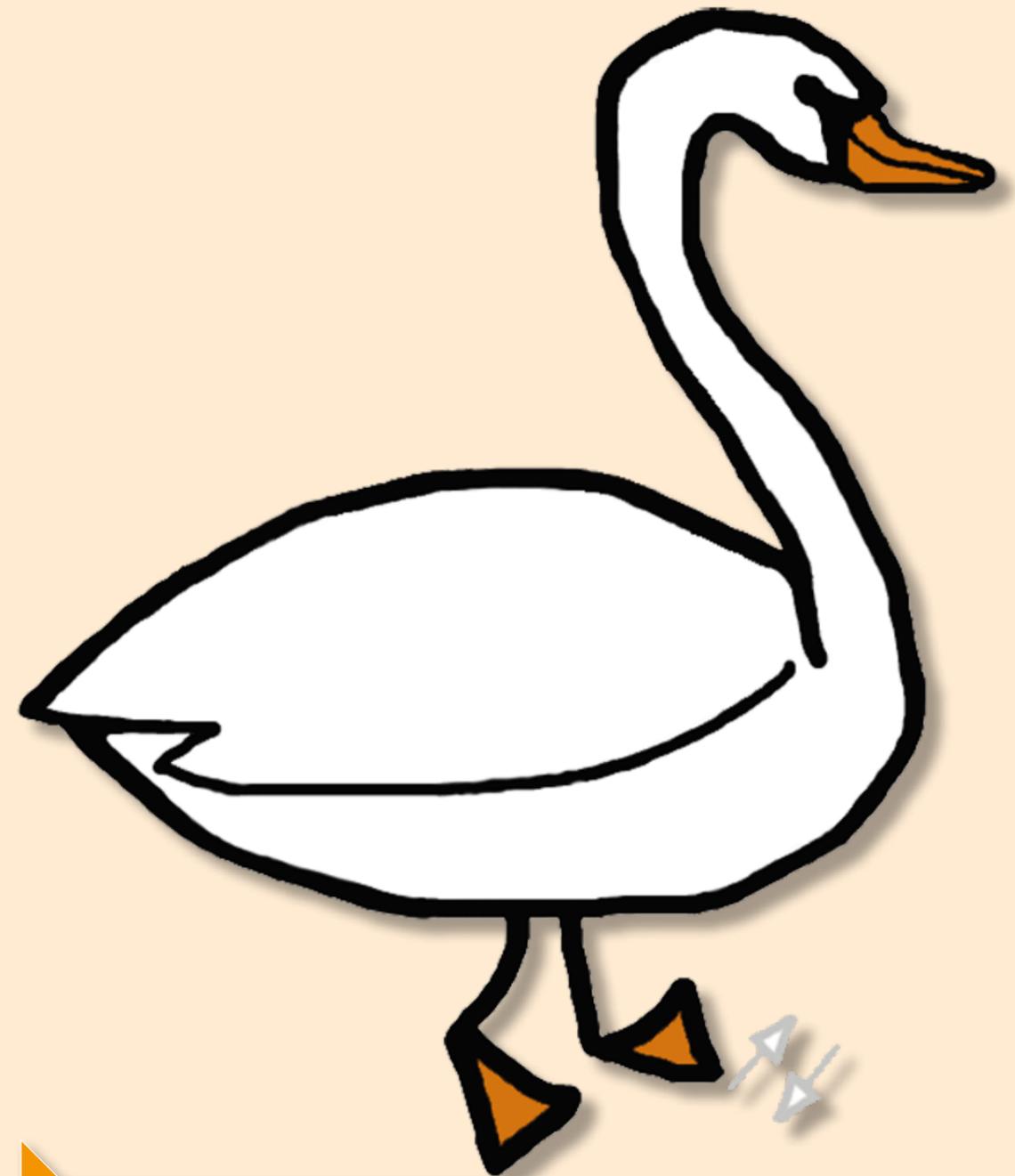
**Schlange – Kreisen**

- Mit angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen und die Füße im Fußgelenk kreisen – 10 Mal nach links und 10 Mal nach rechts
- Buchstaben und Zahlen in die Luft malen

Kopiervorlagen

**Raupe – Zehen in den Boden krallen**

- Mit Schuhen: Zehen in die Schuhsohle krallen
- Mit Socken: Zehen in den Boden krallen und den Fuß nach vorn und wieder zurück „kriechen“ lassen

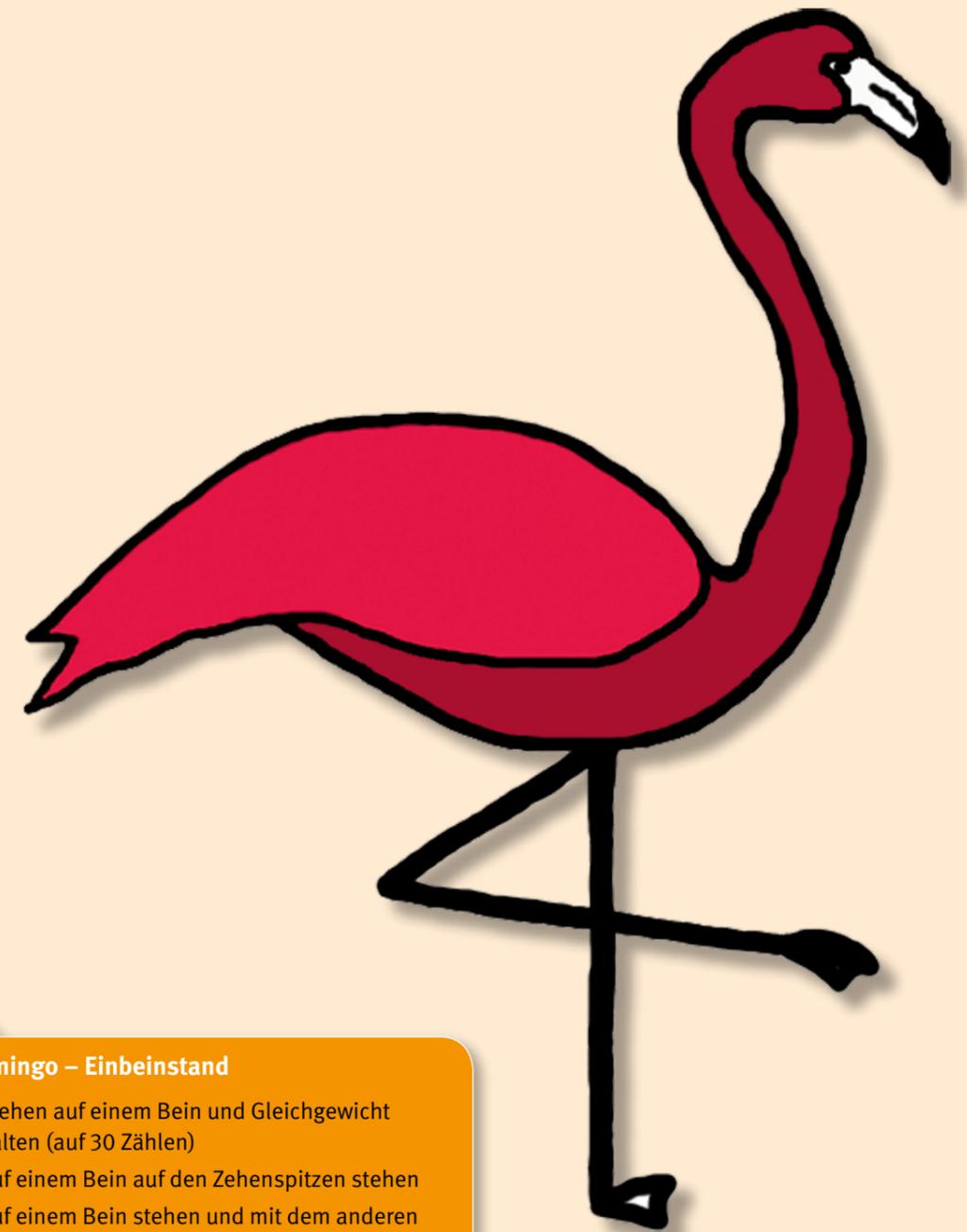
**Schwan – Paddeln**

- Mit angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen und die Füße abwechselnd anziehen und strecken

Kopiervorlagen

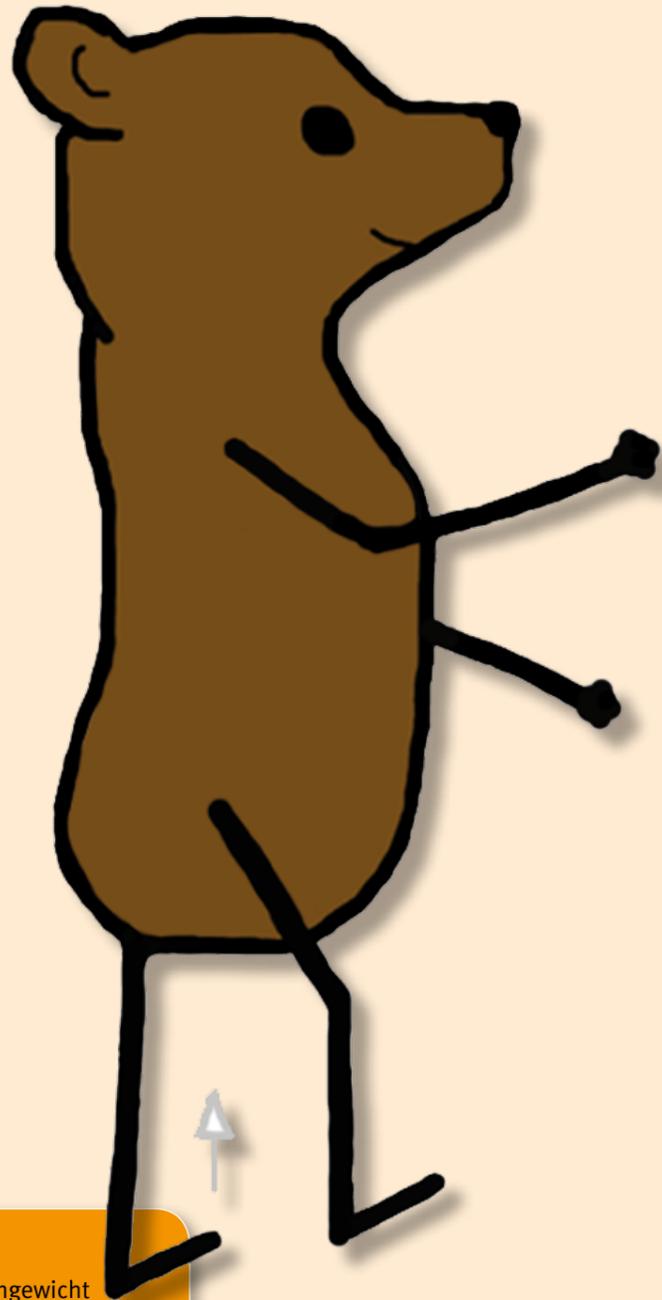
**Rochen – Fußaußen- und Fußinnenkanten**

- Auf den Fußaußenkanten laufen
- Auf den Fußinnenkanten laufen
- Abwechselnd auf den Fußaußen- und Fußinnenkanten laufen

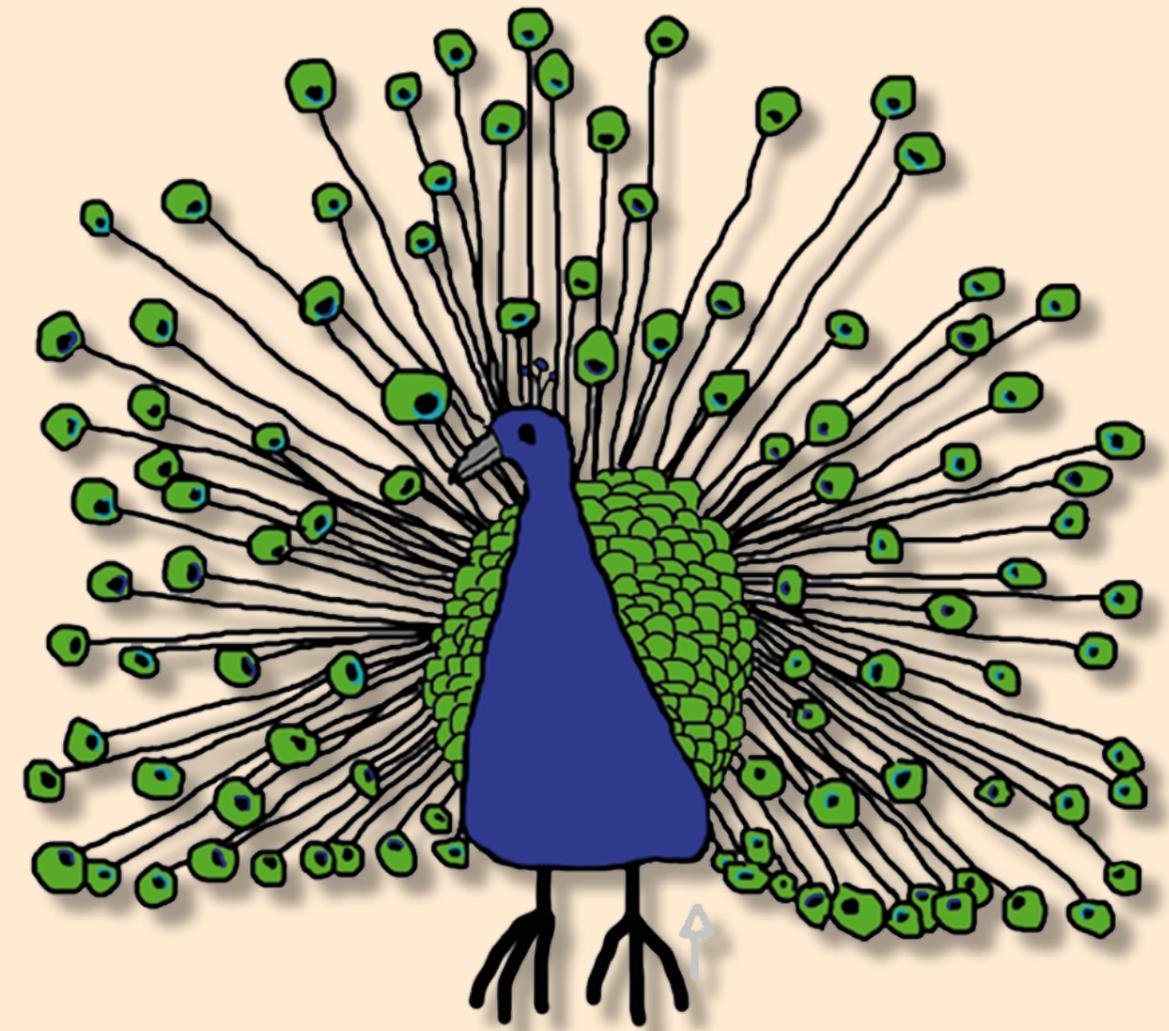
**Flamingo – Einbeinstand**

- Stehen auf einem Bein und Gleichgewicht halten (auf 30 Zählen)
- Auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen
- Auf einem Bein stehen und mit dem anderen Bein eine Acht oder andere Formen in die Luft zeichnen
- Auf weichem Untergrund (z. B. Weichbodenmatte) auf einem Bein stehen

Kopiervorlagen

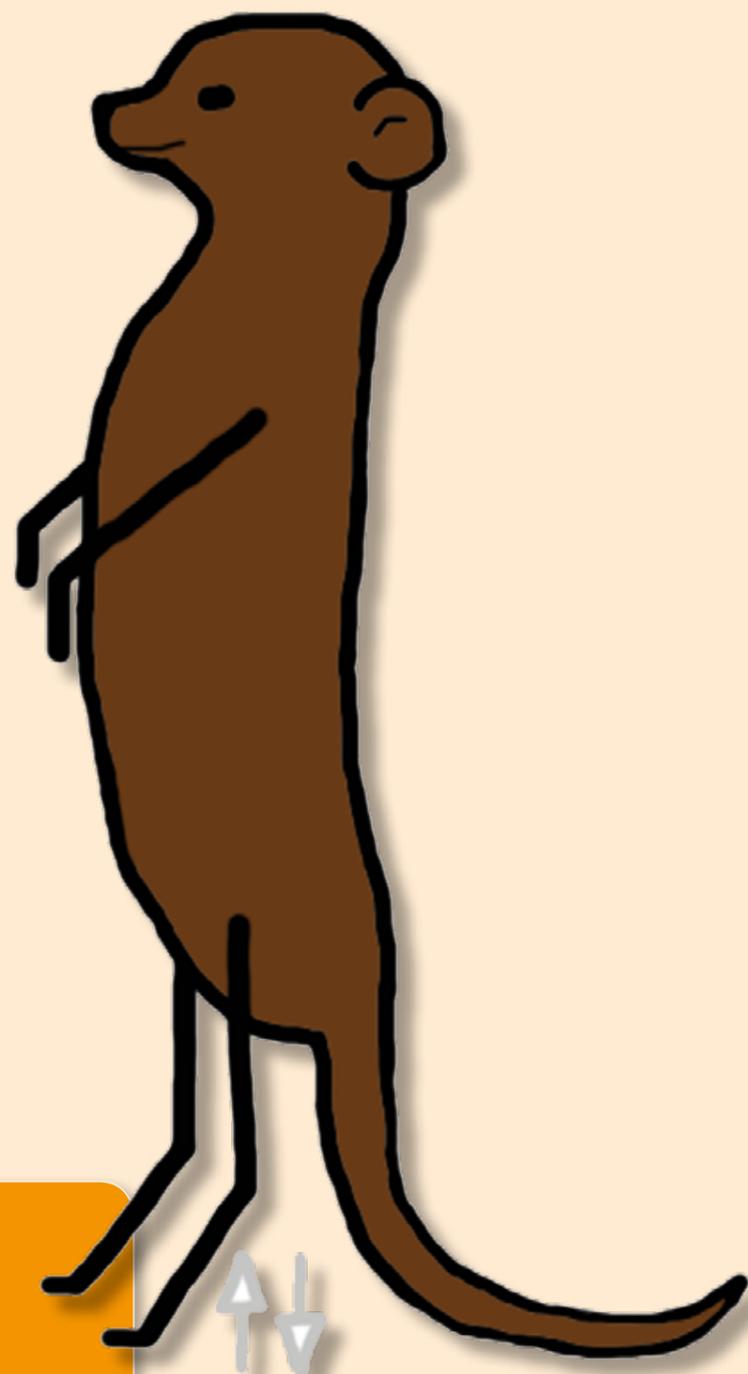
**Bär – Fersenlauf**

- Auf die Fersen stehen und Gleichgewicht halten (ggf. kleine Schritte auf der Stelle machen)
- Auf den Fersen vorwärts gehen, die Zehen berühren nie den Boden

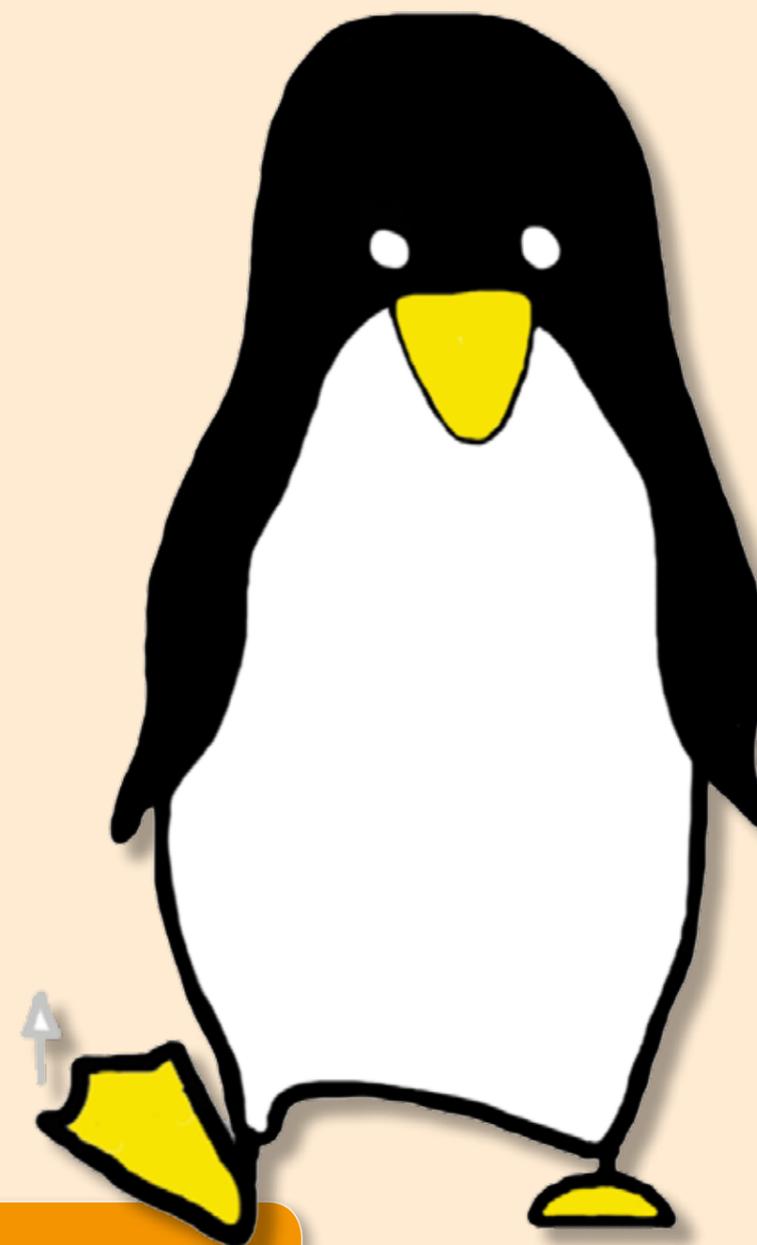
**Pfau – Zehenspitzenlauf**

- Auf Zehenspitzen stehen und das Gleichgewicht halten (ggf. kleine Schritte auf der Stelle machen)
- Auf Zehenspitzen vorwärts gehen

Kopiervorlagen

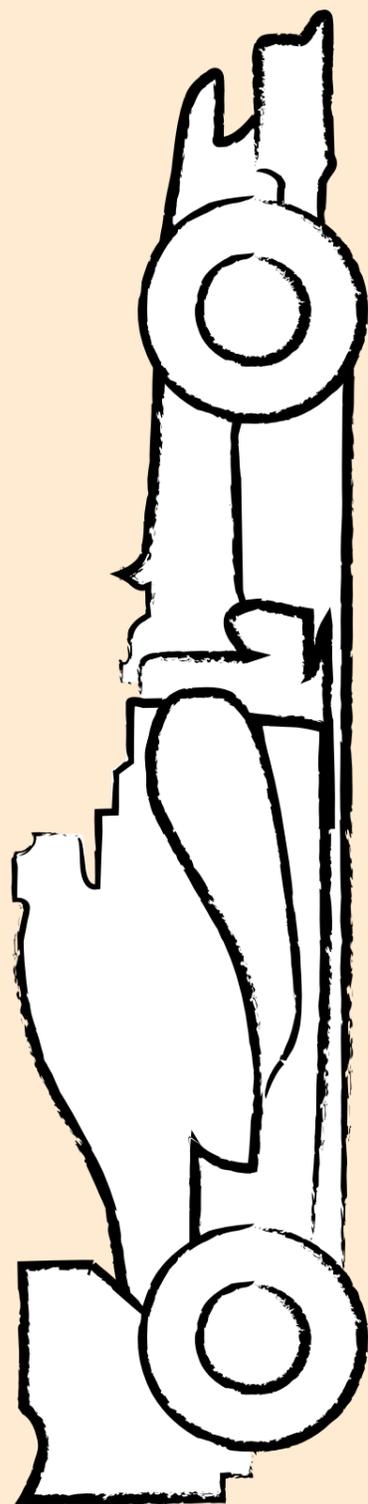
**Erdmännchen – Wippen**

- Beide Fersen gleichzeitig vom Boden abheben und wieder senken – 15 Mal
- Die Fersen abwechselnd vom Boden abheben und wieder senken
- Beide Fersen gleichzeitig vom Boden abheben und wieder senken. Dann die Zehen nach oben ziehen – 15 Mal.

**Pinguin – Watscheln**

- Die Fersen zusammenführen, die Fußspitzen nach außen drehen (von oben betrachtet erinnert die Fußstellung an ein V)
- Die Fußspitzen werden abwechselnd nach oben gezogen und gleichzeitig die Ferse ein kleines Stück am Boden entlang nach vorn gezogen.

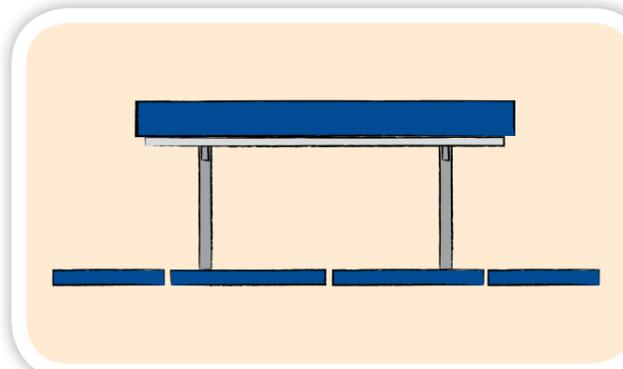
Kopiervorlagen



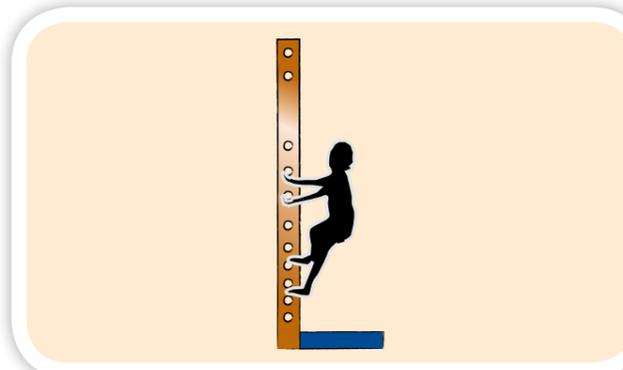
Formel -1-Rennen

- Zahlen können von den Lehrkräften selbst eingetragen werden

Wie hast Du Dich beim Klettern an den Stationen gefühlt?



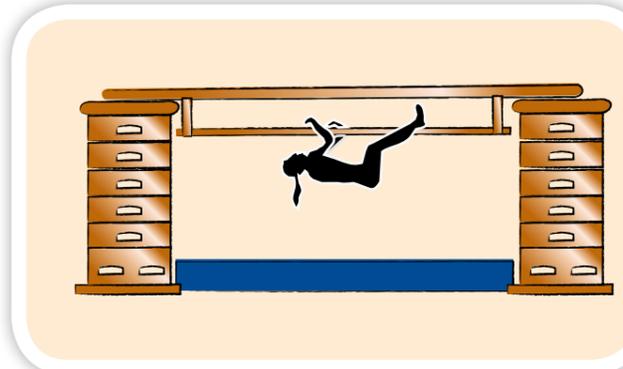
- Ich hatte überhaupt keine Angst.
- Ich hatte eigentlich keine Angst.
- Ich hatte manchmal Angst.
- Ich hatte öfter Angst.



- Ich hatte überhaupt keine Angst.
- Ich hatte eigentlich keine Angst.
- Ich hatte manchmal Angst.
- Ich hatte öfter Angst.



- Ich hatte überhaupt keine Angst.
- Ich hatte eigentlich keine Angst.
- Ich hatte manchmal Angst.
- Ich hatte öfter Angst.



- Ich hatte überhaupt keine Angst.
- Ich hatte eigentlich keine Angst.
- Ich hatte manchmal Angst.
- Ich hatte öfter Angst.

Regelplakat Rollerfahren

- 1** In der Sporthalle ist das Bremsen mit der Hinterradbremse verboten. Bremse nur mit dem Fuß!

- 2** Halte beim Hintereinanderfahren Abstand!

- 3** Drängeln ist verboten!

- 4** Achte auf andere Kinder und passe deine Geschwindigkeit der Geschwindigkeit der anderen Kinder an!

- 5** Zusammenstöße sind verboten!

- 6** Mindestens 2 Kinder teilen sich einen Roller.

- 7** Haltet bei Übergabe des Rollers an deinen Partner immer eine Hand am Lenker!



„Ich-Kann-Bogen“ zur Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler in der dritten Unterrichtseinheit.

„Ich-Kann-Bogen“

Name:

Ich kann mit dem Waveboard fahren.



Ich kann meinem Partner Tipps und Hilfestellungen geben.



Ich kann Hilfe annehmen.



Ich kann die Schutzausrüstung richtig anlegen.



Einfach ankreuzen!



Plakat zur Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler in der vierten Unterrichtseinheit.

Ich kann Waveboard fahren...	mit Hilfe	mit wenig Hilfe	ohne Hilfe
Ich kann meiner Partnerin-/meinem Partner...	ein bisschen helfen	helfen	Tipps und Korrekturhilfen geben

Weiterführende Literaturhinweise

Neumann, P. & Pfister, V. (2015). Der Roller im Sportunterricht - Spielzeug oder Sportgerät. sportpädagogik 39 (2), 12-16.

Pfister, V. (2015). Der Roller - Wissenswertes. sportpädagogik 39 (2), 16-17.

Unfallkasse Hessen & CITY SKATE (o. J.). UKH RollerKids. Rollerfahren – aber sicher! Koordinations- und Sicherheitstraining mit Rollern (Vor- und Grundschule bis Klasse 4). Lehrermappe. (im Internet abrufbar unter www.ukh.de/uploads/media/Lehrermappe_RollerKids_WEB.pdf)

Autoren:



Dr. Peter Neumann

arbeitet als Professor für Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.



Valerie Pfister

ist Mitarbeiterin in der Abteilung Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.



Dominik Genkinger

ist wissenschaftliche Hilfskraft in der Abteilung Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.



Kontakt:

Pädagogische Hochschule Heidelberg
Abteilung für Sportwissenschaft/Sportpädagogik
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
Sekretariat 0 62 21 / 4 77-605
kugel@ph-heidelberg.de

Hauptsitz Stuttgart

Unfallkasse Baden-Württemberg

Augsburger Straße 700 70329

Stuttgart Postanschrift:

70324 Stuttgart

Tel.: 0711 9321-0