

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Formel i - Sicherheitstraining für Inlineprofis (12 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de

8.1.1 Formel i – Sicherheitstraining für inlineprofis

Joachim Geyer & Karin Schuch

Lernziele:

Die Schüler sollen

- zu sicherem und umsichtigem Fahrverhalten angeleitet werden, um beim außerschulischen Sporttreiben weniger unfallgefährdet zu sein,
- ihre Handlungsspielräume in einer „trendigen“ Gleichgewichtssportart erweitern, indem sie sich die vier motorischen Kompetenzbereiche Gleichgewicht sichern, Beschleunigen, Bremsen und Richtung ändern erschließen sowie ihre soziale und kognitive Kompetenz vergrößern,
- ihre koordinative Leistungsfähigkeit verbessern und damit Transfergrundlagen für weitere Sportarten wie Schlittschuh laufen, Ski und Snowboard fahren oder Fahrrad fahren schaffen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>In der Garage – Wir machen uns fahrbereit</p> <p>Die Schüler sammeln sich an einem geeigneten Platz mit Sitzgelegenheiten (z.B. Bänke am Rande des Schulhofs etc.). Die einzelnen Ausrüstungsgegenstände werden besprochen, mithilfe eines Partners gegenseitig angelegt und der Sitz überprüft.</p> <p>Der Notsturz (kontrolliertes nach vorne Fallen auf Knie und Unterarme und Wegrutschen in Bauchlage) wird von der Lehrkraft demonstriert und von den Schülern geübt.</p>	<p>Die Stationen werden vor Unterrichtsbeginn aufgebaut.</p> <p>Das Sicherheitstraining kann sowohl in der Halle als auch auf einem geeigneten – geteertem und ebenem – Schulhof stattfinden.</p> <p> Ausrüstungsliste und Sicherheitsregeln 8.1.1/M 1</p> <p>Die Sicherheitsregeln werden gemeinsam mit den Schülern gelesen, gegebenenfalls erläutert und zu deren Einhaltung aufgefordert.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Warm-up – Voll auf der Rolle</p> <p>Alle Schüler fahren in einem begrenzten Raum (Trasierbänder/Geländegegebenheit) in der Großgruppe durcheinander.</p> <p>Bei Begegnungen wird die rechte Hand gehoben, die Hand des Gegenübers abgeklatscht und der eigene Name gesagt.</p>	

8.1.1 Formel i

 <p>** Während des Aufeinanderzufahrens entscheiden die Schüler durch rechtzeitiges Heben der entsprechenden Hand, auf welcher Seite sie aneinander vorbeifahren wollen, klatschen sich ab, nennen ihren Namen und treten nach rechts bzw. links aus der Fahrspur.</p> <p>Die folgenden Spiel- und Übungsformen werden im Stationsbetrieb angeboten. Die Schüler werden durch Stationskarten instruiert und können somit ihren Lernprozess entsprechend ihrer Könnensstufe individuell und selbst gesteuert durchlaufen. Die Schüler durchfahren die Stationen in selbst gewähltem Tempo gemäß den Bewegungsaufgaben auf den Stationskarten in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. In welcher Reihenfolge die Stationen durchlaufen werden ist unerheblich, so dass an allen Stationen zeitgleich gearbeitet werden kann.</p> <p>Die Lehrkraft beobachtet, unterstützt, berät und demonstriert in dieser Phase.</p> <p>Station 1 – Cross-Strecke: Quer durch das Gelände</p> <p>** Das Überwinden der Kartons durch Übersteigen oder einbeiniges Vorbeifahren verlangt Einbeinfahren und Umsteigetechnik mit bewusster Verlagerung des Körperschwerpunkts (KSP) von dem belasteten auf das unbelastete Bein.</p> <p>* Das Durchfahren der Tore erfordert die Sicherung des Gleichgewichts bei gleichzeitigen Vertikalbewegungen (Verlagerung des Körperschwerpunkts von hoch nach tief und umgekehrt).</p> <p>** Das Aufsteigen auf Hindernisse (Bänke und Kastenoberteile) aus dem Lauf, das Überfahren und Absteigen bzw. Abspringen bedarf der Sicherung des Gleichgewichts ohne Bodenkontakt.</p> <p>Station 2 – Schikane: Mit Tempo in die Kurve</p> <p>* Der mit Straßenkreide aufgemalte Tannenbaum unterstützt visuell die Beschleunigungsbewegung als Schlittschuhschritt.</p> <p>* bis ** Der Stangenwald, bestehend aus eng gesetzten Hütchen oder Halbkugeln, provoziert geschicktes Durchkurven. Dabei können die Kurvenradien je nach Könnensstand individuell gewählt werden.</p> <p>** Beim Slalomlauf sollen Technikleitbilder zur Richtungsänderung (Ganzkörperkippen/Teilrotation) probiert werden.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Schuhkartons • 1 Langbank • 1 Kastenoberteil • mehrere Tore, verschieden hoch (z.B. Kinderhürden)  <p>Aufbaukarte Cross-Strecke 8.1.1/M 2 Stationskarte Cross-Strecke 8.1.1/M 3</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Straßenkreide • mindestens 20 Halbkugeln oder Hütchen • ca. 10 Slalomstangen oder Hütchen  <p>Aufbaukarte Schikane 8.1.1/M 4 Stationskarte Schikane 8.1.1/M 5</p>
--	--

<p>Station 3 – Boxenstopp: Halt mal an!</p> <p>Die Aufgabenstellungen vermitteln die drei Bremsformen:</p> <p>* Fersenbremse über den Stopper, ** Bremsen durch Einrotieren, ** T-Bremse durch quer gestelltes Nachziehbein.</p> <p>Cool down – Mach’s gut, fahr sicher!</p> <p>Gemeinsamer Abschluss in der Großgruppe.</p> <p>Die Spielform vom Beginn wird hier noch einmal aufgegriffen und ermöglicht nun ein gemeinsames Verabschieden.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Straßenkreide • Baustellenband, 2 Stützen • Stopp-Schild  <p>Aufbaukarte Boxenstopp 8.1.1/M 6 Stationskarte Boxenstopp 8.1.1/M 7</p>
<p>3. Weiterführung</p> <p>Führerscheinprüfung – Zeig, was du kannst!</p> <p>Zum Abschluss bietet sich eine Fahrprüfung an, bei der ein „Inline-Führerschein“ erworben werden kann.</p> <p>Die Prüfung könnte einen kurzen Theorieteil beinhalten (Wissen um Ausrüstung und Sicherheit) und einen fahrpraktischen Teil, in dem die vier erarbeiteten Fertigkeiten (Beschleunigen, Kurven fahren, Gleichgewicht halten, Bremsen – Anhalten können) abgeprüft werden.</p>	 <p>Aufbaukarte Parcours Führerscheinprüfung 8.1.1/M 8 Inline-Führerschein 8.1.1/M 9</p>