

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Crash Kids - Aber nur mit Protektoren (4 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




8.1.2 Crash Kids – Aber nur mit Protektoren

Oliver Schmohl



Lernziele:

Die Schüler sollen

- ihre Schutzausrüstung kennen und benutzen lernen,
- zu sicherem und kontrolliertem Fallen geführt werden,
- Angst vor dem „leichten“ Sturz verlieren,
- auf Kommando stürzen können.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Lehrkraft bespricht mit den Schülern den Sinn der Protektoren. Im Anschluss erklärt die Lehrkraft (oder ein kundiger Schüler), wie die Protektoren (Szenesprache: „Protection“) anzuziehen sind.</p> <p>Die Schüler tragen Protektoren und Turnschuhe.</p> <p>Begrüßung mit Knall und ohne Fall</p> <p>Die Schüler laufen auf kleinem Raum (z.B. Hallenhälfte) durcheinander. Wenn sie einem Mitschüler begegnen, müssen sie ihre geschützten Knie aneinander stoßen und sich mit „Hi“ begrüßen.</p> <p> • Beim Begegnen müssen sie erst ihre geschützten Knie („Hi“) und danach ihre geschützten Ellenbogen („guy“) zusammenstoßen.</p> <p>• Beim Begegnen müssen sie erst ihre geschützten Knie („Hi“), ihre geschützten Ellenbogen („guy“) zusammenstoßen und anschließend ihre Hände über dem Kopf zweimal abklatschen („Bye, bye“).</p> <p>Bei jeder Begegnung wird also rhythmisch „Hi-guy-Bye-bye“ gesprochen und bei den einzelnen Silben werden geschützte Knie, Ellenbogen und Hände gegeneinander geschlagen.</p>	<p>Die Schutzausrüstung („Protection“) gehört wie der Helm zum Motorradfahren unabdingbar zum Inlineskaten. Sie besteht aus Knieschonern, Ellenbogenschonern und Handgelenksschonern. Bei verschiedenen Inline-Disziplinen (z.B. Speedskaten und Inline-Hockey) ist zudem ein Schutzhelm unbedingt erforderlich.</p> <p> pro Schüler 1 Paar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knieschoner • Ellenbogenschoner • Handgelenksschoner <p>Insbesondere die Handgelenksschoner sollten beim ersten Anlegen auf richtigen Sitz überprüft werden.</p> <p>Sehr billige Schonere können je nach Materialeigenschaften Schleifspuren auf dem Hallenboden hinterlassen. Diese lassen sich allerdings sehr gut mit Zeitungspapier entfernen. Hochwertigere Schonere hinterlassen keine Spuren. Ebenso ist auf hallentaugliche Rollen und Bremsen an den Inlineskates zu achten.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Alle Schüler tragen Protektoren und Turnschuhe.</p>	<p> Beim „richtigen“ Fallen sollte man zuerst auf die Knie und dann unter gleichzeitigem Einsatz der Ellenbogen- und Handprotektoren mit dem Oberkörper in Bewegungsrichtung nach vorne</p>

8.1.2 Crash Kids

<p>Die Schüler verteilen sich in mehreren Reihen auf der Volleyball-Grundlinie.</p> <p>Kniebremse</p> <p>Jeder Schüler hat die Aufgabe, Anlauf zu nehmen und sich ab einer Markierung (z.B. 3 m-Linie) auf die Knieschoner fallen zu lassen und so weit wie möglich auf den Knieschonern zu rutschen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht, leicht nach hinten geneigt. Wer kommt am weitesten?</p> <p> ** Wer schafft es, sich beim Rutschen auf den Knien um die eigene Achse zu drehen?</p> <p>Trockenübung – Das „richtige“ Fallen</p> <p>Nun muss das „richtige“ Fallen geübt werden. Die Lehrkraft (oder ein kundiger Schüler) demonstriert die Falltechnik – ebenfalls noch ohne Inlineskates:</p> <p><i>„Erst auf die Knie fallen, dann den gestreckten Oberkörper gleichzeitig mit Ellenbogen- und Handgelenkschonern (gesamter Unterarm) auffangen.“</i></p> <p>Die Schüler probieren frei im Raum und die Lehrkraft korrigiert.</p> <p>Gelingt das „richtige“ Fallen regelmäßig, so können die Schüler ihre Turnschuhe gegen die Inlineskates austauschen.</p>	<p>auf die Unterarme fallen. Dabei zeigen die Fingerspitzen immer nach oben und die Hände werden schützend unter das Gesicht geführt. Die Übungen hierfür sollten zuerst ohne Inlineskates erprobt werden.</p> <p>Erst wenn diese Bewegungsmuster mehrmals ausprobiert wurden, sollte diese Übungen mit Inlineskates durchgeführt werden.</p> <p>Ohne Inlineskates fällt man langsamer nach vorne. Mit Inlineskates fällt man fast senkrecht zum Boden, dorthin, wo vorher noch die Inlineskates standen – und fällt dadurch erheblich schneller.</p> <p>Der angeborene Fallreflex bewirkt, dass wir automatisch mit gestreckten Armen gen Boden fallen. Dies birgt besonders beim Inlineskaten ein großes Verletzungsrisiko. Dieser Reflex ist nicht durch Erklärungen oder reines Vormachen abzuschalten. Die Schüler müssen die Fallbewegung beim Inlineskaten immer und immer wieder üben, bis der alte Fallreflex durch das neu erlernte Bewegungsmuster abgelöst wird. Die wichtigste Fallregel lautet daher: Lass dich nie auf deine gestreckten Arme fallen!!!</p> <p> Immer wieder den Sitz der Knieschoner überprüfen!</p>
--	---