

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Ein Roller, ein Partner und ich: Run and Bike -
Variationen (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



8.1.3 Ein Roller, ein Partner und ich: „Rund and Bike“ – Variationen

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- einen Roller als Fortbewegungsmittel nutzen,
- durch die Verbindung Laufen und Roller fahren ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern,
- dabei mit einem Partner kooperieren,
- gemeinsam zusätzliche Aufgaben lösen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>In einer der vorhergehenden Stunden fragt die Lehrkraft, welche Schüler einen Roller besitzen.</p> <p>Je nach Anzahl der in der Klasse vorhandenen Roller können folgende Verfahren gewählt werden, um Paare zu bilden und zu entscheiden, wer seinen Roller mit in die Schule bringen darf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besitzt fast jeder Schüler einen Roller, entscheiden die Partner, wer von beiden seinen Roller mitbringen darf. • Steht nur ca. der Hälfte der Schüler ein Roller zur Verfügung, werden die Paare immer so gebildet, dass einer der Partner ein Rollerbesitzer ist. <p> Stehen noch weniger Roller zur Verfügung, können auch Dreiergruppen um einen Rollerbesitzer gebildet werden.</p>	<p>Zurzeit sind Roller in vielen Formen unter verschiedenen Namen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> • klassischer Kinderroller, • Scooter, • Kickboard, • Cityflitzer • etc. <p>auf dem Markt.</p> <p>Welche Rollerart die Schüler besitzen, spielt für die folgenden Aufgaben keine Rolle. Es ist auch nicht so wichtig, ob er zwei oder drei Räder aufweist, aber: eine Bremse muss er haben!</p> <p> pro Schülerpaar 1 Roller</p> <p> In jedem Fall sollten diejenigen Schüler, die einen Roller mitbringen dürfen, einen Brief an die Eltern erhalten, in dem diese über den Termin (Tag oder Woche) und die Verwendung des Rollers informiert werden. Es empfiehlt sich, die Roller mit Namensschildern zu versehen (Klebeetiketten, Kofferanhänger o.Ä.). Zudem sollte die Lehrkraft klären, wo die Roller an dem vereinbarten Termin (oder während der Woche) bis zum Unterrichtsbeginn diebstahlsicher abgestellt werden können (z.B. Klassenzimmer).</p>

8.1.3 Ein Roller, ein Partner und ich

<p>Verfügen die Schüler über geringe Erfahrungen mit dem Roller, empfehlen sich zunächst Aufgaben in der Halle, die</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Fahrgewandtheit und • das Bremsen schulen. <p> Für die Paare können folgende Aufgaben angeboten werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umfahren von kleine und großen Hindernissen (Hütchen, Matten etc.), • Durchfahren von Seilgassen (eng bis weit), • Bremsen vor STOPP-Schildern (akustische oder optische). <p>Ein Schüler fährt jeweils mit dem Roller und löst die gegebene Aufgabe und der andere beobachtet und kontrolliert.</p> <p> Als Vorbereitung auf „Run and Bike“ können sich auch beide Schüler zeitgleich bewegen, d.h. Schüler A bewältigt die Aufgaben mit dem Roller und Schüler B bewältigt sie laufend. Ziel sollte sein, dass die Partner sich nebeneinander auf gleicher Höhe bewegen.</p>	<p> Die Schüler können die Hindernisse frei in der Halle (Volleyballfeld) verteilen oder sie bauen Bahnen (von Grundlinie zu Grundlinie), die unterschiedliche Aufgabenschwerpunkte haben.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Unter „Run and Bike“ ist sowohl eine Wettkampfsportart, eine Variante des Duathlons, als auch eine Methode des Ausdauertrainings zu verstehen. Gewechselt wird zwischen den beiden Fortbewegungsformen Laufen und Rad fahren.</p> <p>Da Grundschüler (noch) nicht immer über Fahrsicherheit mit dem Fahrrad verfügen, wird in den folgenden Varianten der Roller verwendet und „Run and Bike“ als Trainingsmethode eingesetzt.</p> <p> Alle vorgeschlagenen Varianten werden mit einem Partner ausgeführt, sind aber auch in Dreiergruppen (zwei Läufer, ein Fahrer) möglich.</p>	<p>„Run and Bike“ sollte unbedingt im Freien durchgeführt werden. Es eignen sich</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein asphaltiertes Schulhofgelände, • Radwege, • ein großer Parkplatz, • ein Verkehrsübungsplatz und • evtl. sogar die 400 m-Bahn eines Sportplatzes (abhängig von den Oberflächeneigenschaften der Laufbahn und den zur Verfügung stehenden Rollern). <p>Auf dem ausgewählten Gelände können Bahnen oder Rundkurse abgesteckt werden. Ein Rundkurs sollte mindestens 400 m lang sein.</p>

„Run and Bike“ – Grundform

Ist die Strecke abgesteckt, erhalten die Paare die folgende Aufgabe:

„Ein Partner fährt mit dem Roller und der andere Partner läuft bzw. trabt nebenher. Der Rollerfahrer darf nur so schnell fahren, dass der Läufer immer neben ihm bleiben kann. Bewegt sich ein Partner zu schnell oder zu langsam, kann der andere ihn bitten, schneller oder langsamer zu fahren bzw. zu laufen.“

Ziel ist es, eine vereinbarte Zeit in Bewegung zu bleiben (10 bis 20 Minuten).



Der Wechsel zwischen Fahrer und Läufer kann nach folgenden Regeln erfolgen:

- Jeder fährt oder läuft eine gegebene Strecke (z.B. eine Runde).
- Der Wechsel kann immer dann erfolgen, wenn der Läufer müde ist.

„Run and Bike“ – Variation I

Bei der nachstehenden Variation finden die Fahrerwechsel immer am Übergang Rundenende und Rundenanfang statt, sodass an diesem Punkt zusätzliche Aufgaben vergeben werden können. Diese Variante bietet sich für kürzere Runden an (ca. 400 m).

Damit nicht alle Schüler zusammen am „Aufgabenpunkt“ ankommen, starten immer zwei Paare zeitgleich und die jeweils nächsten beiden Paare folgen dann in einem Abstand von 30 Sekunden bis 1 Minute.

Mögliche Aufgaben:**a) Bewegung**

- allein eine Bewegungsaufgabe lösen,
- mit dem Partner gemeinsam eine Bewegungsaufgabe lösen.

b) Sprache

- sich etwas ausdenken (z.B. Reime),
- etwas aufschreiben (z.B. Kreuzworträtsel).

c) Rechnen

- pro Schülerpaar 1 Roller
- pro Schülerpaar evtl. 1 Seil
- evtl. Fahrradhelme



Um das Sich-nebeneinander-bewegen der Partner zu unterstützen, kann ein Seil verwendet werden:

- Entweder stecken sich beide Partner das doppelt gelegte Seil hinten in die Hose
- oder die Schlaufe des doppelt gelegten Seils wird um das Mittelstück des Rollerlenkers gelegt (und verknotet) und der Läufer nimmt beide Enden in die rollernahe Hand.



Vorschläge Bewegungsaufgaben – allein oder mit Partner 8.1.3/M 1



Beispiele Sprachaufgaben 8.1.3/M 2 und M 3



Beispiele Rechenaufgaben 8.1.3/M 4 und M 5