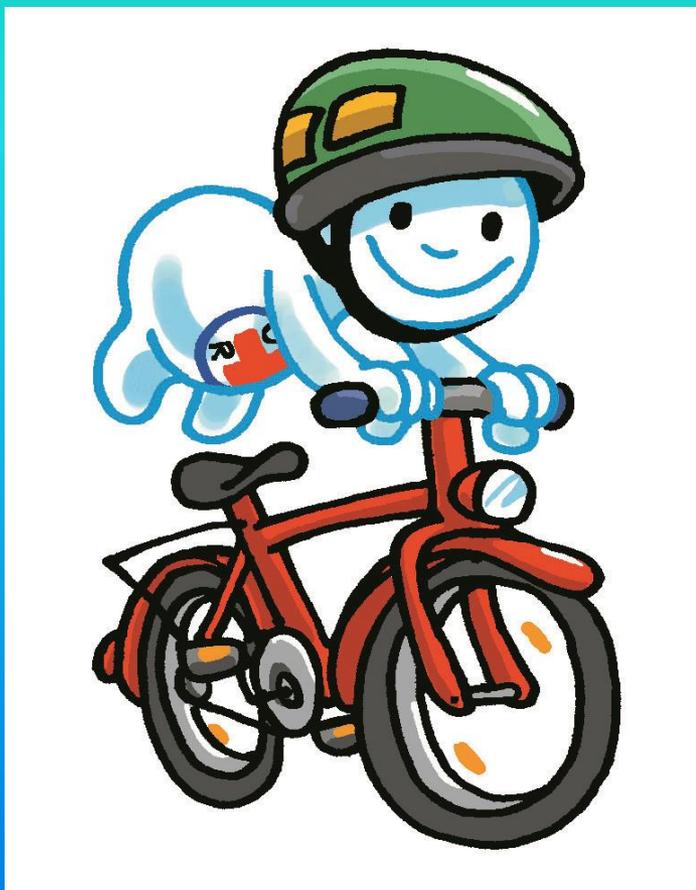


„g'schickt
und
fit
am
Rad“



schulische Aufgaben



schulische Aufgaben



schulische Realität



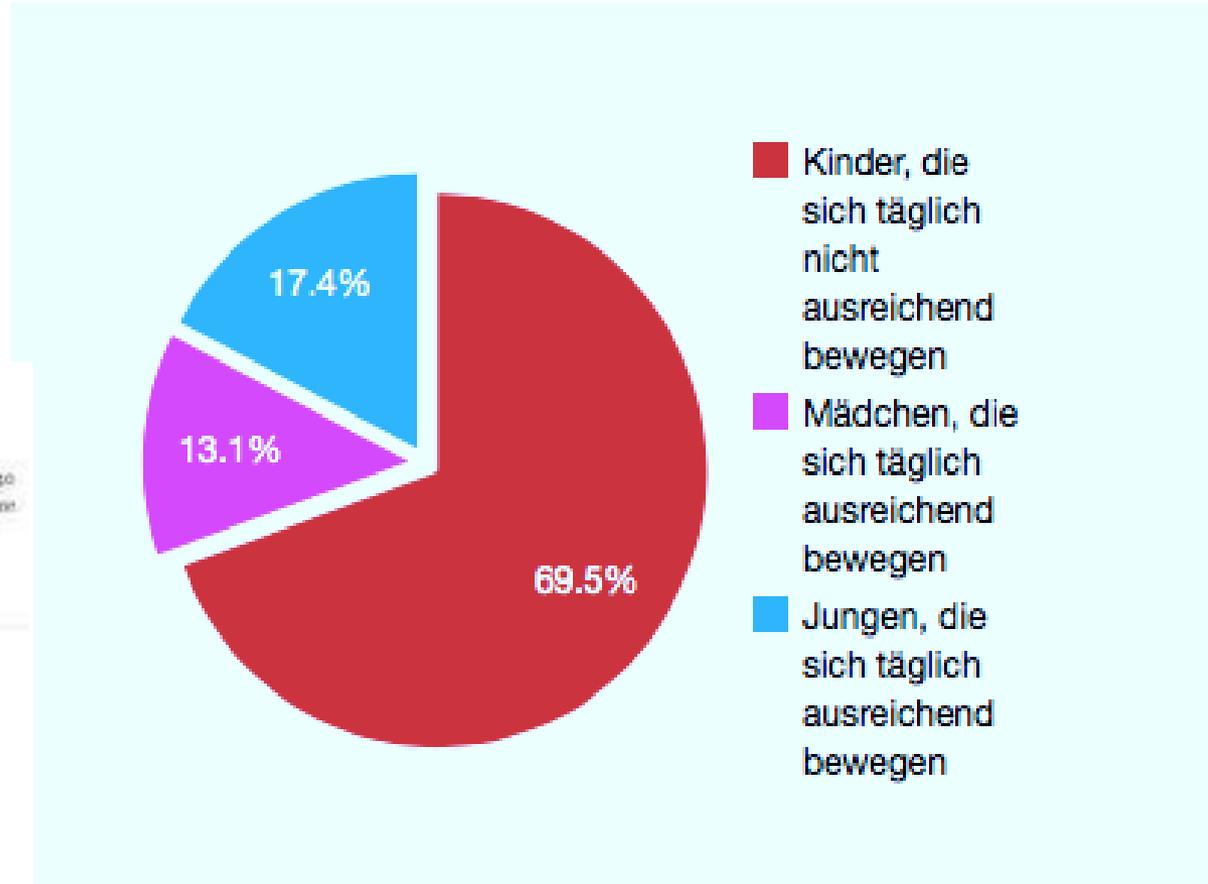
Bei Bewegungsmuffeln schrumpft das Gehirn

Sie schauen lieber anderen beim Sport zu, als selbst aktiv zu werden? Und Sie sind um die 40 Jahre alt? Die Folgen könnten sich Jahre später deutlich bemerkbar machen. Das besagt eine US-Studie.

1 1000



MEISTGELESENE ARTIKEL



- Kinder, die sich täglich ausreichend bewegen
- Mädchen, die sich täglich ausreichend bewegen
- Jungen, die sich täglich ausreichend bewegen



Anregungen und Übungen für den Unterricht

für die 1. - 4. Schulstufe (auch als Vorbereitung auf die Radfahrprüfung)

Trainings

Motorik

Wahrnehmung

Koordination

Orientierung

Differenzierung

Reaktion



Übungsreihen



... zur Geschicklichkeit



... zur kinästhetischen Differenzierung



... zur räumlichen Orientierungsfähigkeit

... zur visuellen Wahrnehmung

... zur auditiven Wahrnehmung

... zur kinästhetischen Wahrnehmung



... zur Wendigkeit

... zur Sicherheit

...



„Stundenbilder“

Wie ein Lippizaner



Intention

komplex wahrnehmen
-vestibulär, kinästhetisch (sensibilisieren für Gleichgewichtsprovokationen)

Organisation:

gesamte Klasse; Stationen; Zweiergruppen; Partnerarbeit

Materialien und Geräte:

- 2 Kästen
- 2 Langbänke
- 15 Matten
- 1 Weichboden
- 15 Reifen
- 12 Stäbe
- 12 Springschnüre
- 4 Kleider- oder Schuhbürsten
- 4 Wasserflaschen
- 4 Tücher
- 5 Hütchen
- 1 Hürde

Durchführung:

Im Turnsaal werden alle Geräte laut Plan verteilt.
Die SS versammeln sich im Kreis in der Mitte.

Die SS haben nun den Auftrag, in Partnerarbeit den Parcours zweimal zu durchlaufen. Danach wird eine Station zur „Pferderast“ besucht. Anschließend geht es wieder zurück in den Parcours.

Nach jeder „Pferderast“ wechseln das Pferd und die Reiterin/der Reiter die Rolle.

Der Parcours wird solange durchlaufen, bis jede/jeder alle Stationen „durchlaufen“ hat.

Zu Beginn wird die Rolle des Pferdes und der Reiterin/des Reiters bestimmt. Um keinen Stau zu erzeugen, dürfen die Teams bei irgendeiner Station beginnen.



Springen über Stock und Stein



1 Reifen: auf einem Bein hüpfen
2 Reifen: mit jedem Bein in 1 Reifen



über eine wackeligen Untergrund laufen



bergauf- und bergab laufen



Slalomlaufen und über ein Hindernis springen



über ein „Wippe“ laufen

Pferderast:



auf den Rücken legen und sich hin- und zurück rollen lassen



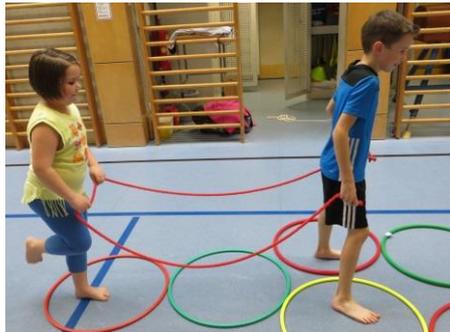
„Pferd“ macht im Vierfüßerstand ein Hohlkreuz, wird gesattelt (Tuch) und bekommt ins Hohlkreuz eine Wasserflasche gelegt. Pferd macht nun mit Schwung einen Rundrücken und „katapultiert“ die Wasserflasche Hoch. Die Reiterin/Der Reiter muss sie auffangen.



Striegeln der Hufe (Hände und Füße)



Geschicklichkeit



Kinästhetische Differenzierung



sich genau und ökonomisch mit
unterschiedlichen Geräten bewegen



visuelle Wahrnehmung

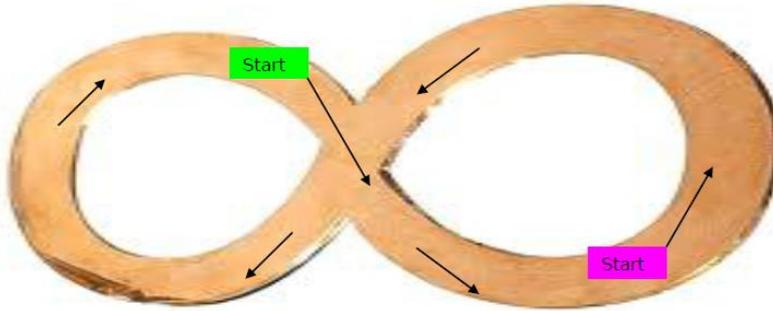


mit den Augen wahrnehmen durch
Bestimmen von Farbe und Gestalt

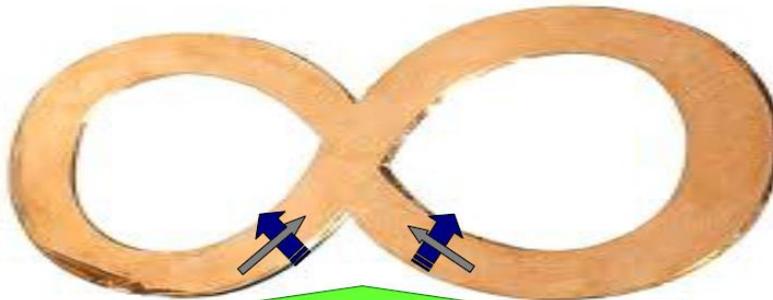


„Gib Acht mit der 8“

Auf dem Boden ist ein 8er aufgezeichnet.



→ Durchfahre den 8er und achte darauf, dass beim Kreuzungspunkt der beiden Kreise die Rechtsregel angewendet wird.



→ Fahre die gleiche Strecke wie bei der vorherigen 8er Übung. Bei der blauen Markierung schaust du über die linke Schulter zurück, merkst dir die hochgehaltene Farbkarte und sagst ihren Namen. **Wichtig!** Bleibe beim Umschauen / Zurückschauen in der Spur und versuche das Rad ruhig zu halten!





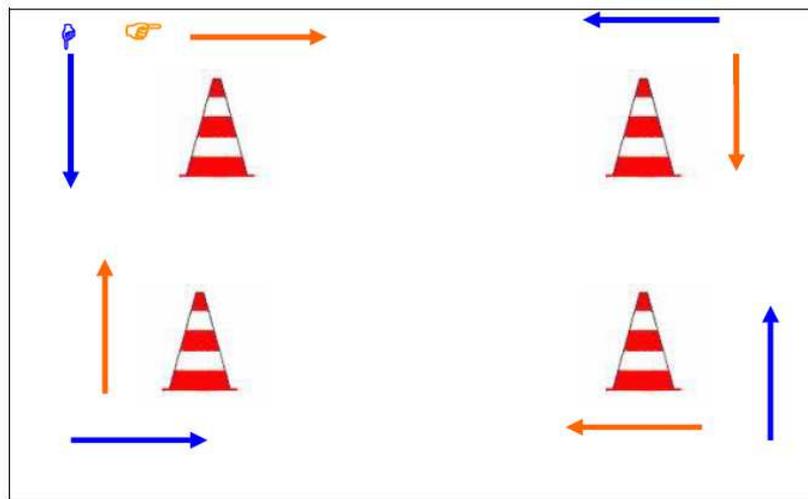
„g'schickt am Rad“





„wendig am Rad“

1-2-3-mit Schwung dabei!



Fahre jeweils zwei Runden um die Hütchen

-  mit beiden Händen am Lenker
 -  mit der rechten Hand am Lenker, die linke am Oberschenkel
 -  mit beiden Händen am Lenker
 -  mit der linken Hand am Lenker, die rechte am Oberschenkel
-  alle Übungen in die entgegengesetzte Richtung

Wie geschickt hast du diese Übungen geschafft? Kreuze an:			
beide Hände am Lenker			
einhändig – linke Hand am Oberschenkel			
einhändig – rechte Hand am Oberschenkel			





„g'schickt
und
fit
am
Rad“