

„g'schickt  
und  
fit  
am  
Rad“



# schulische Aufgaben



# schulische Aufgaben



# schulische Realität



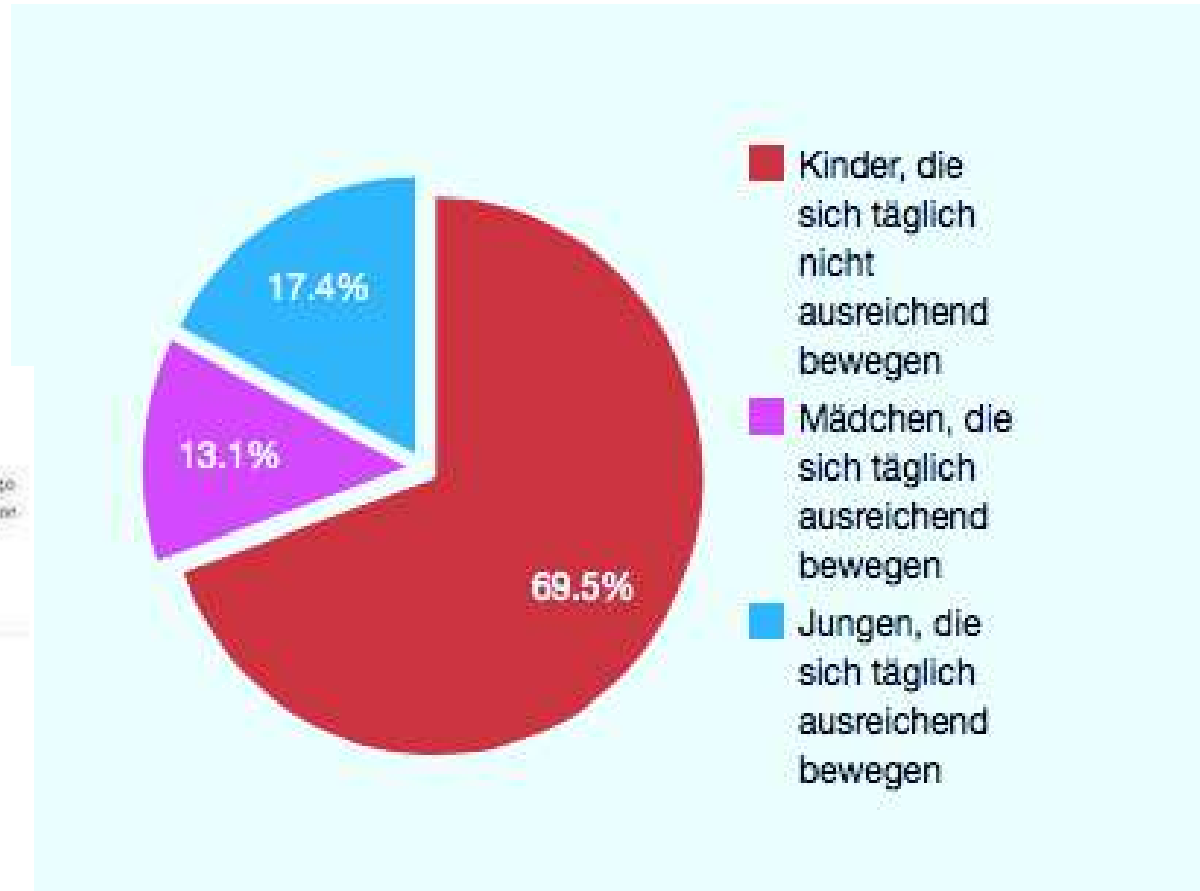
## Bei Bewegungsmuffeln schrumpft das Gehirn

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.

Teilen



MEISTGELESENE ARTIKEL



# 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**  
komplexer Wahrnehmen  
= Wahrheits- , bewertende (s. gesellschaftliche  
für Gleichgewichtsprovisionen)

Organisation:  
gewerliche Kassen; Stellenbesetzung; Zweigvereine;  
Partnerschaft;

#### Materialien und Geräte:

- 2 Kissen
- 2 Leuchtbänder
- 15 Ketteln
- 2 Weichboden
- 18 Kissen
- 12 Stühle
- 12 Springseile
- 4 Kissen oder Schürmchen
- 4 Wasserrutschen
- 4 Tische
- 8 Hocker
- 1 Kiste

**Durchführung:**

Die 88 versamdele yon hier in der  
1878.


Die 55 haben nun den Auftrag, in Partnerarbeit den Parcours zweimal zu durchlaufen. Danach wird eine Station zur „Hörnerwelt“ besucht. Anschließend geht es wieder zurück in den Parcours.

Nach jeder „Pferdeschul“ wechselte 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 Stress zu erzeugen, starten die Teams bei einzelner Station beginnen.

1. Hölzer auf einem Betonfundament  
2. Rafter mit jedem Balken in 1. Raster


 Der erste wackelige Untergrund

## Control and Organization

Einmal durch den Tunnel fahren und  
über den Himmelsbogen springen

 Über ein „Witze“ helfen

Wanderer.

 auf den Rücken legen und  
Arten mit Druck rollen  
lassen

„Pfaff“ macht im Wesentlichen nur Schieber, wird ganzheitlich (Tisch und Beine) als Maschine über Wasserfließen gelassen. Pfaff macht nun im schwarz einen Rund-Tisch und „entpuffert“ die Wasser-Tische. No Roundtable mehr muss man aufhängen.

Striegeln der Laute (Hände und Füße)



# Geschicklichkeit





# Kinästhetische Differenzierung



sich genau und ökonomisch mit  
unterschiedlichen Geräten bewegen



# visuelle Wahrnehmung

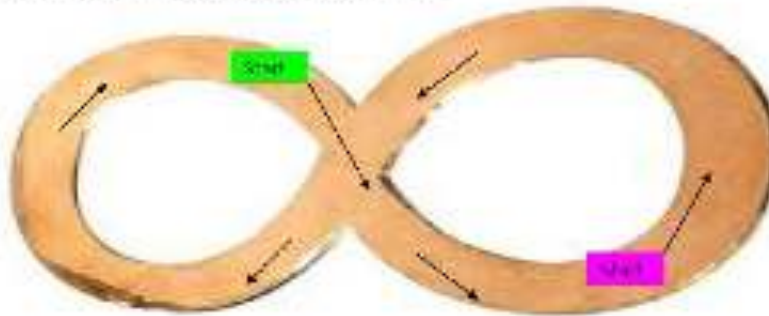


mit den Augen wahrnehmen durch  
Bestimmen von Farbe und Gestalt

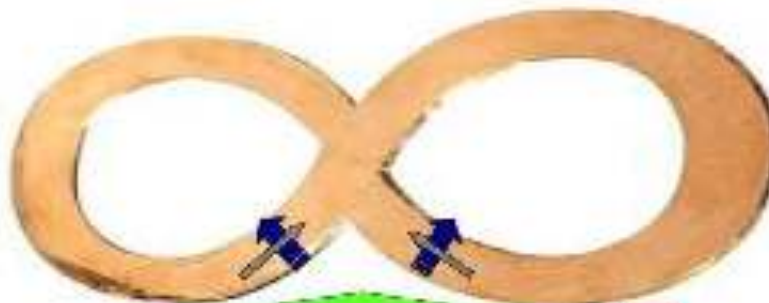


# „Gib Acht mit der 8“

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 Parkkarte und sagst ihren Namen. **Wichtig!** Bleibe beim Umschauen / Zurückschauen in der Spur und versuche das Rad ruhig zu halten!





„g'schickt  
am  
Rad“

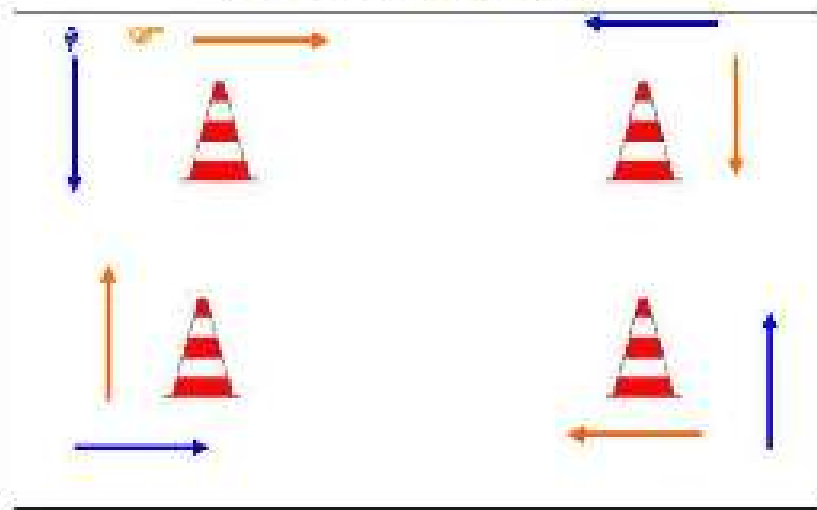






„wendig  
am  
Rad“

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“

