



„g'schickt
und
fit
am
Rad“

schulische Aufgaben



schulische Aufgaben

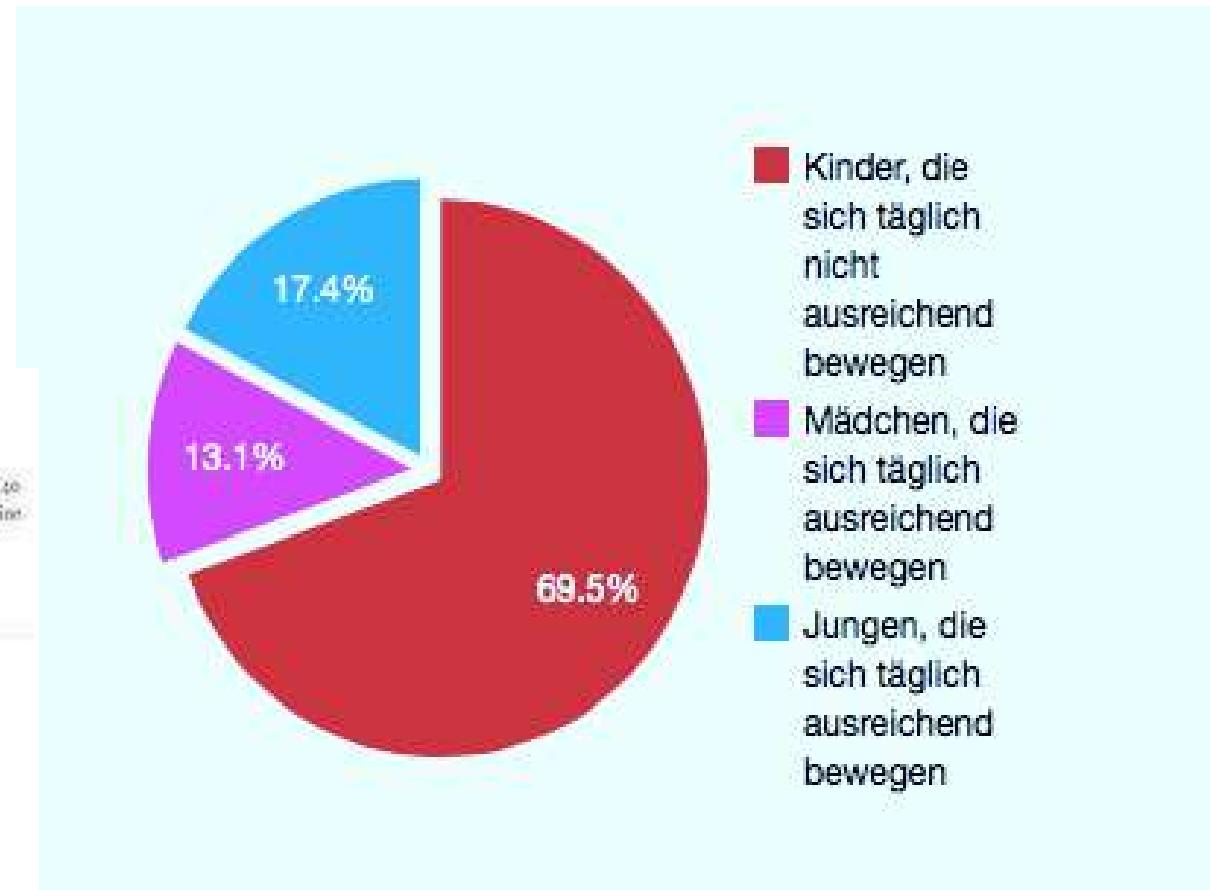


schulische Realität



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 können sich Jahre später deutlich bemerkbar machen. Das besagt eine US-Studie.



Anregungen und Übungen für den Unterricht

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

an

Motorik

in

Wahrnehmung

in

Koordination

in

Orientierung

in

Differenzierung

in

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:
komplexe wechselseitige -weibliche-, koordinative Übungen (zusammen für Gleichgewichtspräzisionen)

Organisation:
gerne kleine Stationen; Zwei Gruppen; Pferkavalier;

Materialien und Garde:

- 2. Käfer
- 2. Umladebank
- 15. Kettner
- 2. Weichbeden
- 15. Krebsen
- 12. Stäbe
- 12. Sprungschritte
- 4. Kinder- oder Schuhboxen
- 4. Wasserbecken
- 4. Tücher
- 5. Pferkavalier
- 1. Hunde

Durchführung:

Im Turnsaal werden alle Gerüte bzw. Pfer verblättert.
Die SS versammeln sich im Kreis in der Pausa.

Die SS holen nun den Auftrag, in Partnerschaft einen Parcours zweimal zu durchlaufen. Danach wird eine Station zur „Pferkavalier“ besucht. Anschließend geht es wieder zurück in den Parcours.

Nach jeder „Parcoursrunde“ wechselt 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/Reiters bestimmt. Um jedoch kein zu viel zu erledigen, dürfen die Teams bei einer Station beginnen.

Springen über Stück und Stein

1. Holzkettenschnüre Beide über
2. Rebstöcke mit jeweils Reis in 1. Rebstöcke

über zwei weichelige Untergrund laufen

bergauf- und bergablaufen

Gitterläufen und
über ein Hindernis laufen

über ein „Wilde“ laufen

Hindernis:

auf dem Rücken liegen und auf den Rücken und zurück rollen lassen

Pferd muss im Stehen
und mit Rückenwind
gekettet ins Hindernis die Wasserbox zu
gelangen. Hier macht man mit schwung eines Rund-Zirkus und „jetzt passiert“ die Wasser-
box.

Hoch. Die Reiterin/der Reiter ziehen ein Auf-
hangen.

Anlegen der Rad- (Radsack
und Fette)



Geschicklichkeit



„g'schickt und fit am Rad“_VD Maria Atteneder

Kinästhetische Differenzierung



sich genau und ökonomisch mit
unterschiedlichen Geräten bewegen



visuelle Wahrnehmung

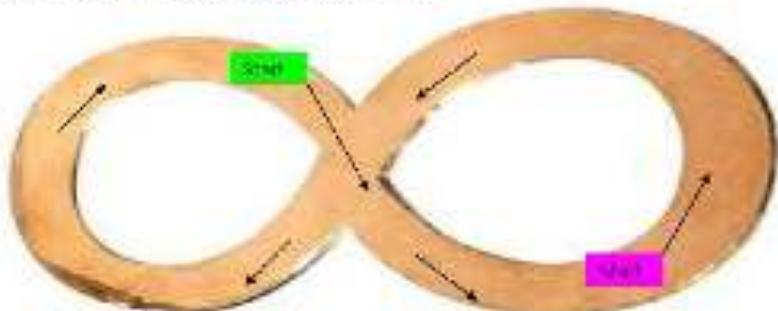


mit den Augen wahrnehmen durch
Bestimmen von Farbe und Gestalt

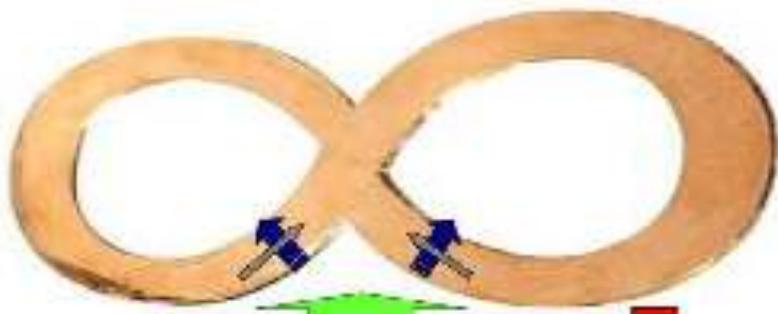


„Gib Acht mit der 8“

Auf dem Boden ist ein Ser ausgezeichnet.



- Durchfahre den Ser und achte darauf, dass beim Kreuzungspunkt der beiden Kreise die Rechtsregel angewendet wird.



- Fähr die gleiche Strecke wie bei der vorherigen Ser Übung.
Bei der blauen Markierung schaust du über die linke Schulter zurück,
merkst dir die hochgenannte Karteikarte und sagst ihren Namen.
Wichtig! Bleibe beim Umschauen / Zurückschauen in der Spur und
versuche das Rad ruhig zu halten!





„g'schickt
am
Rad“

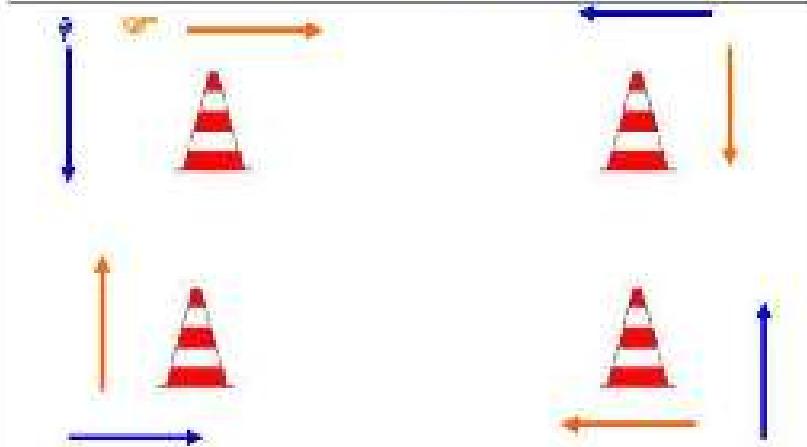




„wendig
am
Rad“



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 gemacht? Kreuze an:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beide Hände am Lenker			
einhandig – linke Hand am Oberschenkel			
einhandig – rechte Hand am Oberschenkel			

„g'schickt
und
fit
am
Rad“

