



Carmen, Pablo und Paffi

Interessante Sportarten

Begleitunterlagen für Lehrerinnen und Lehrer

Schulstufe **4**

Interessante Sportarten

Inline-Skater, Scooterfahrer und Radfahrer sind aus dem Straßenbild nicht mehr wegzudenken. In den letzten Jahren ist die Anzahl derer, die sich rollend fortbewegen, stark angestiegen. Das lautlose Gleiten mit Skatern ist ein gelenkschonender Ausdauersport, das Fahren mit dem Scooter ist Abwechslung bei Bewegung und das Radfahren ermöglicht ebenfalls gesunde Bewegung an frischer Luft. Diese Sportarten schulen die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl, gleichen Haltungsschwächen aus und kräftigen die Muskeln. Bewegungsmangel gilt häufig als eine wesentliche Ursache für gesundheitliche Störungen und kann auch zu sozialen Problemen führen. Das Volksschulalter ist eine wichtige Phase für die Steigerung der Bewegungskoordination. Gerade in diesem Alter sollte eine vielseitige Gleichgewichtsschulung stattfinden.

Verkehrs-/Mobilitätserziehung – die Ziele

Die Kinder sollen ...

- Gleichgewicht, Koordination, Wahrnehmung und Reaktion trainieren
- verschiedene rollende Sportgeräte und deren Eigenheiten kennen lernen
- erfahren, dass entsprechende Schutzbekleidung Grundvoraussetzung für diese Sportarten ist
- die genauen gesetzlichen Bestimmungen zur Benützung der einzelnen Sportgeräte kennen lernen
- Grundfertigkeiten anhand praktischer Übungen (Fall-, Brems- und Fahrtechniken) bei diesen Sportarten erlernen
- erkennen, dass durch Mountainbiking das Gleichgewicht der Natur empfindlich gestört werden kann
- erfahren, dass bei all diesen interessanten Sportarten partnerschaftliches, rücksichtsvolles Verhalten im Vordergrund zu stehen hat

Was Sie wissen sollten?

Bewegungsgeschickte Kinder können sich besser in ihrer Umwelt zurechtfinden, sie entwickeln mehr Selbstbewusstsein. Bewegungsungeschickte Kinder stoßen oft auf Ablehnung, dies wirkt sich auf ihr Selbstwertgefühl aus und damit auf die motorische Entwicklung. So ein Kind weicht neuen Bewegungserfahrungen in großem Bogen aus. Dem muss abgeholfen werden.

All diesen Vorteilen sind Nachteile bei unsachgemäßer Nutzung dieser Sportgeräte gegenüberzustellen. Grundvoraussetzungen sind entsprechende Schutzausrüstung, praktische Übungen bezüglich Gleichgewicht und Bremsverhalten, sowie die Kenntnis, wo mit diesen Sportgeräten überhaupt gefahren werden darf.



Umsetzung - praktische Vorschläge, Anleitungen, Spiele

IM TURNSAAL

DER SICHERHEITSTIPP

Das Regulieren und Erhalten des Gleichgewichts des eigenen Körpers ist ein sehr komplizierter Vorgang, der in vielen Spiel- und Bewegungsaktionen gefordert wird. Regelmäßiges Training führt zu einer Verbesserung der Koordinationsleistung. Das ständige Ausbalancieren des Körpers ist ein Prozess, der ständig geübt werden muss. Die Körperkontrolle ist ebenso ein sehr wichtiger Aspekt bei diesen Sportarten. Bei der Förderung von Bewegung ist es wichtig, dass Kinder die Möglichkeit haben, den eigenen Körper wahrzunehmen und auszuprobieren. Dadurch erhalten sie mehr Sicherheit, können Bewegungen und Körperteile besser koordinieren – ideale Vorübung für diese Sportarten. Das schnelle Reagieren kann Unfälle vermeiden helfen. Im Stationenbetrieb kann man auf vielfältige Art und Weise das Gleichgewicht, die Reaktion und die Kontrolle über den eigenen Körper schulen. Hilfreiche Medien: Wertvolle Spiele 1 + 2, Infos unter www.auva.at/sicherlernen.

IDEALE EINSTIMMUNGSSPIELE

„Donner, Wetter, Blitz“ (Material: CD-Player, Musik)

Ein ideales Spiel zur Einstimmung. Ein Spieler dreht sich zur Wand und ruft: „Donner, Wetter, Blitz!“ Die Kinder dürfen von einer Startlinie in seine Richtung laufen. Wenn der Rufende „Blitz“ gesagt hat, dreht er sich blitzschnell um. Wer sich dann bewegt oder wackelt, wird zur Startlinie zurückgeschickt.

„Gletschertanz“ (Material: CD-Player, Musik)

Die Kinder bewegen sich frei zur Musik. Wenn die Musik stoppt, müssen alle sofort in der Bewegung erstarren. Die entstandenen „Eisfiguren“ werden vom Lehrer bewundert. Ehe sie zu schmelzen beginnen, setzt die Musik wieder ein.

Variation: Wer sich bewegt, scheidet aus.

STATIONS-SPIELE

Nachdem die Stationen erklärt wurden, sollte jede Gruppe ca. 4 Minuten Zeit zur Übung bei jeder Station haben. Kleingruppen mit jeweils 4 Kindern.

1. STATION: „RITTERTURNIER“

(Material: Langbank, Matten, zwei schwarze Müllsäcke gefüllt mit Stoffresten)

Rund um die Langbank liegen Matten. Je zwei Kinder „bewaffnet“ mit einem Müllsack besteigen an den gegenüberliegenden Enden die Langbank, gehen aufeinander zu und versuchen den Gegner mit dem Müllsack von der Bank zu „prügeln“.



2. STATION: „BLEISTIFT VERSENKEN“

(Material: 4 Flaschen, 4 Bleistifte, an dessen Enden je eine Schnur befestigt ist.)

Die Kinder müssen versuchen, auf einem Bein stehend den Stift in einer Flasche verschwinden zu lassen.

3. STATION: „FLECKERLLAUF“

(Material: Teppichfliesen oder Tafeltücher oder Stofffleckerl, Dosen)

Kinder rutschen mit einem Fuß auf der Fliese durch einen Parcours aus Dosen.

Variante 1: Kinder sollen von ihrem Partner auf der Fliese sitzend, knieend, stehend durch den Parcours gezogen werden.

Variante 2: Das Kind steht mit beiden Beinen auf der Fliese und versucht sich vorwärts zu bewegen.

4. STATION: „HINDERNISLAUF“

(Material: Langbank, Sandsäcke, Tennisbälle)

Auf der Schmalseite der Langbank befinden sich in kurzen Abständen Hindernisse (kleine Sandsäcke). Die Kinder balancieren mit einem Tennisball auf der Handfläche über die Bank.

Variation: Kinder bewegen sich wie vorher beschrieben auf gekennzeichneten Linien des Turnsaals über Hindernisse.

5. STATION: „STANDHALTEN“

Je zwei Kinder stellen sich mit geschlossenen Beinen einander so gegenüber, dass sich ihre Fußspitzen berühren. Dann legen sie die Handflächen aufeinander und drücken auf ein Zeichen auf die gegenüberliegenden Handflächen, bis einer die Füße nicht mehr zusammenhalten kann, das Gleichgewicht verliert und zurück steigen muss.

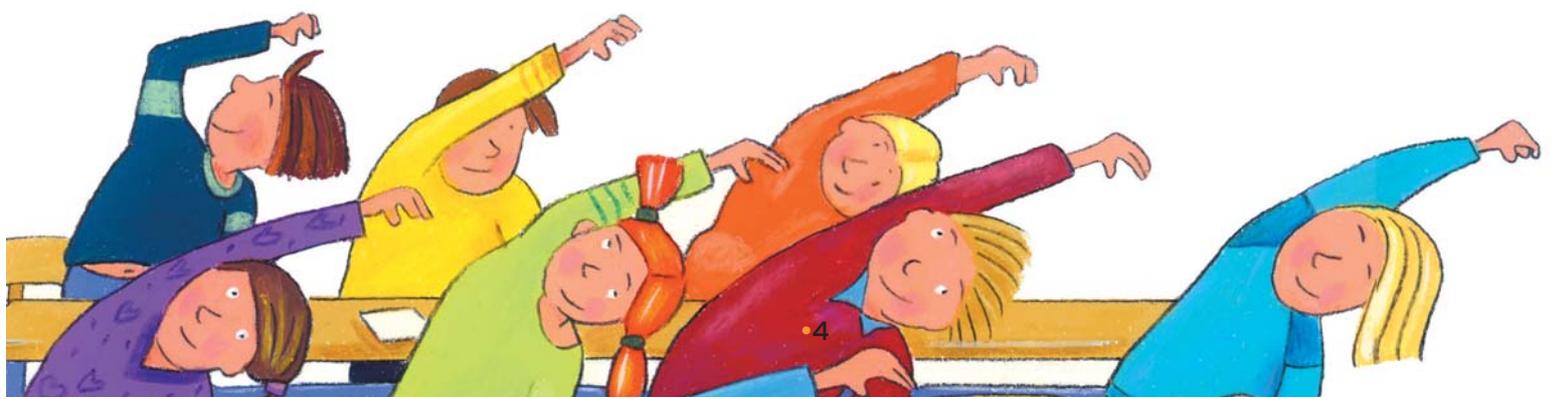
6. STATION: „HAHNENKAMPF“

Zwei Kinder stehen auf einem Bein und haben die Arme vor dem Körper verschränkt. Durch Stoßen versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, bis einer sich mit dem zweiten Bein abstützen muss. (Die Arme müssen die ganze Zeit am Körper bleiben!)

7. STATION: „SKATEN ZU ZWEIT“

(Material: Teppichfliesen oder Tafeltücher oder Stofffleckerl)

Zwei Kinder stehen nebeneinander und stellen jeweils einen Fuß auf die eigene Fliese und den anderen auf die des Nachbarn. Die beiden versuchen, sich nun gemeinsam auf einer vorgegebenen Strecke fortzubewegen.



ABSCHLUSS-STATION

Unter die dicke Matte werden viele Medizinbälle gelegt. Die Kinder sitzen gleichmäßig verteilt um die Matte. Ein Kind steht in der Mitte auf der Matte und versucht das Gleichgewicht zu halten, während die Umsitzenden die Matte stark bewegen.

1. Durchgang: beidbeinig

2. Durchgang: auf einem Bein stehend

IN DER KLASSE

„Rund um rollende Räder“

Die Kinder bringen verschiedenste rollende Sportgeräte und Schutzbekleidung der Familienmitglieder mit, zeigen diese den Schulkollegen und erklären deren Eigenheiten.

Als kleine Hausaufgabe können die Schüler im Vorfeld ihre Verwandten über Meinungen zum Skaten interviewen. In anschließender Gruppenarbeit werden die Vor- und Nachteile des Skatens erarbeitet, die auf einem Plakat festgehalten werden können:

- gesunde Sportart
- Sport für die ganze Familie
- es macht großen Spaß
- es kann zu schweren Verletzungen kommen
- das Fahren ist relativ schnell zu erlernen
- das Bremsen mit Skatern ist etwas schwieriger zu erlernen
- Skater sind Gefahren für Fußgänger
- Gleichgewicht, Bewegung und Raumorientierung werden geübt
- Schutzausrüstung ist Pflicht! Man sollte nicht an Sicherheit sparen
- kein Sport für Leute, die Angst haben
- man kommt schneller ans Ziel
- Schönwettersportart, bei Nässe steigt das Sturzrisiko erheblich

Aus diesen Statements erarbeiten die Kinder gemeinsam im Klassengespräch:

- ▶ Beim Skaten wird der ganze Körper trainiert, daher ist es eine gesunde Sportart.
- ▶ Da man beim Skaten aber relativ hohe Geschwindigkeiten erreicht, ist die Gefahr sich zu verletzen gegeben.
- ▶ Damit es nicht zu Verletzungen kommt, muss man mit Vorübungen das Bremsen und Fallen trainieren.
- ▶ Das Tragen von Schutzausrüstung ist unbedingt notwendig. (Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschoner, sowie ein passender Helm!)



DER SICHERHEITSTIPP

Wesentlich für das Ausüben dieser Sportarten ist es, geeignete Schutzbekleidung zu tragen. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung für den Lehrer herauszuarbeiten, dass es keineswegs „cool“, sondern fahrlässig ist, ohne geeignete Sicherheitsausrüstung diese Tätigkeiten zu betreiben. Geeignete Schutzausrüstungen reduzieren die Unfallfolgen. In vielen Berufsgruppen (Feuerwehr, Bauarbeiter etc.) und Profisportarten (Fußball, Eishockey, Skifahren, Radrennen etc.) ist es Pflicht, sich sicher zu kleiden.

„Helmi-Klick“ (Material: OH-Projektor, **Arbeitsblatt A1+2**)

Die Kopiervorlagen werden auf Folien kopiert und die Folien in mehrere Teile zerschnitten. Die Lehrkraft legt nacheinander einen Teil des Bildes auf den OH-Projektor. Beim Auflegen eines neuen Puzzleteiles wird der Projektor immer abgedreht. Die Kinder raten, was entstehen könnte. Wer es weiß, meldet sich mit einem akustischen Signal.

Im anschließenden Klassengespräch wird erarbeitet, wie wichtig das Tragen von Schutzkleidung ist. Kinder berichten über eigene Erfahrungen mit Schutzausrüstungen.

Das Bild mit dem Mountainbiker wird näher betrachtet. Es folgt ein kurzes Gespräch über diese Sportart:

- Diese Räder dürfen auf der Straße nur benützt werden, wenn sie vorschriftsmäßig ausgerüstet sind.
- Auch im Erholungsraum sind partnerschaftliches Verhalten, gegenseitige Rücksichtnahme Voraussetzung für konfliktfreies Verhalten.
- Radfahren in der Natur kann das Gleichgewicht der Natur empfindlich stören. Es kann zu Konflikten mit Wanderern, Jägern und Förstern kommen. Waldboden und Tiere leiden unter der Störung.

„Dr. Mach-Nie-Was-Falsch wird interviewt“ (Material: Pappkarton, **Arbeitsblatt „Skaterregeln“**)

Das Wissen über die gesetzlichen Grundlagen zur Benützung dieser Sportgeräte (StVO §88) ist Grundvoraussetzung, um diese Sportarten auszuüben. Damit sich die Kinder aber trotzdem mit dieser relativ trockenen Angelegenheit auseinandersetzen, kann man ein Interview „via Fernsehen“ mit Dr. Mach-Nie-Was-Falsch einstudieren. In Gruppenarbeit wird dieses Interview vorbereitet. Dazu wird aus Pappkarton ein Bildschirm ausgeschnitten.

Die Kinder bereiten in der Gruppe das Vortragen des Interviews mit verteilten Rollen vor. Dr. Mach-Nie-Was-Falsch, der von den Kindern gezeichnet wird, soll auf eine Folie kopiert und per OH-Projektor den Kindern gezeigt werden. Ein Kind wird ausgewählt, das die Rolle dieses Experten übernimmt und alles über Skater-Regeln weiß. Die Bildregie ergänzt diese Sendung mit dazupassenden, gezeichneten Bildern, Verkehrszeichen, wesentlichen Aussagen auf Merktafeln in Kurzform, die im Hintergrund des Bildschirms immer wieder auf ein bestimmtes Stichwort eingeblendet werden. Ein Einstiegsbild, welches die Zuschauer auf das Interview einstimmt, wäre von Vorteil. Im Rahmen eines Wettbewerbs kann man den besten Beitrag prämiieren.

„Die Skater-Regeln“

Als Zusammenfassung stellen die Kinder Regeln fürs Skaten auf. Paffi, dargestellt als Dr. Mach-Nie-Was-Falsch, rät mit „erhobenem Zeigefinger“. Im Nu entsteht eine kleine Wandzeitung mit Tipps in verschiedenen Schriftarten, versehen mit passenden Zeichnungen.

Mögliche Regeln:

- Trage immer eine vollständige Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner, Helm).
- Fahre immer achtsam und sei zuvorkommend.
- Übe immer wieder sicher, schnell und rechtzeitig zu bremsen.
- Fahre stets so, dass du die Situation unter Kontrolle hast.
- Fahre immer auf der rechten Gehsteigseite.
- Fußgänger und andere Skater werden links überholt.
- Wenn du auf dem Gehsteig fährst, denke daran: Fußgänger haben immer Vorrang, reduziere deine Geschwindigkeit, sei bremsbereit und skate vorausschauend um Konflikte zu vermeiden.
- Fahre nicht auf öffentlichen Straßen oder auf Radwegen.
- Meide sandige, ölige, nasse oder staubige Wege, sowie Unebenheiten und Schotter.
- Nimm als Anfänger Unterricht.

Gesamtunterricht - die Querverbindungen

LESEERZIEHUNG

„Erlebnisse mit Carmen, Pablo und Paffi“

(Material: **Buch 3 + 4**, Kapitel: *Armer Felix, Tante Frieda, Abschied*)

Diese Kapitel werden gelesen und anschließend besprochen, wo ein Inline-Skater fahren darf, wie alt er sein muss, um ohne Begleitung fahren zu dürfen, wie notwendig die Schutzausrüstung ist und wie wichtig es ist, das Bremsen richtig zu beherrschen.

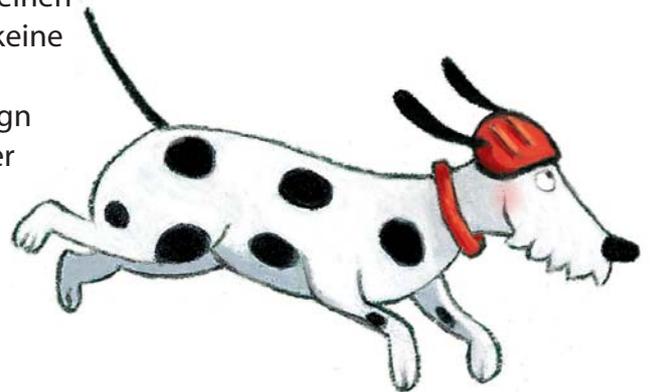
In diesem Kapitel „Abschied“ wird die Problematik des Radfahrens im Wald und der Störung des Gleichgewichts in der Natur angesprochen.

WERKERZIEHUNG UND BILDNERISCHE ERZIEHUNG

„Mein Wunschfahrradhelm“ (Material: Pappmaschee, Kleister, Zeitungen, Luftballons)

Aus Pappmaschee werden Fahrradhelme hergestellt. In Tapetenkleister getauchte Zeitungsstücke werden in mehreren Schichten in Partnerarbeit auf aufgeblasene Luftballons geklebt. Nach dem Trocknen kann man die beklebten Ballons mit einem Messer durchschneiden, erhält zwei Helme, die dann individuell gestaltet werden können (Wie ein Roboterhelm mit Antennen, wie ein Tierkopf mit Ohren, wie ein Wikingerhelm mit Hörnern, einen knallbunten, der weit leuchtet etc.). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Im Zeichenunterricht werden passend im gleichen Design zu den Helmen Knie-, Handgelenk- und Ellbogenschoner entworfen.



DEUTSCH/AUFSATZSCHULUNG

„Werbung für den Radhelm“

Die angefertigten Helme und Schoner müssen verkauft werden. Nun werden passende Werbeslogans entworfen und in individuellen Schriftarten auf Papierstreifen notiert. Nun kann die Ausstellung von Dr. Mach-Nie-Was-Falsch an der Wandtafel vervollständigt werden unter dem Motto: „Kluge Leute schützen sich!“ In einer Modenschau kann die Schutzkleidung präsentiert werden.

SACHUNTERRICHT

„Das Regelplakat“

Stichwortartige Zusammenstellung der Benutzungsvorschriften und gesetzlichen Regelungen mit passenden Verkehrszeichen können an der Plakatwand ergänzt werden.

Lernzielüberprüfung

OLYMPIADE: „SKATER- BIATHLON“

Wie beim olympischen Biathlon wo Punkte von Skilanglauf und Schießen zusammengezählt werden, kann man auch Praxis und Theorie des Skatens kombinieren. Man beginnt mit einem Einzug mit passenden Fahnen und lässt die Mannschaften zu Beginn aufstellen. Das Biathlon wird mit dem Singen der Bundeshymne eröffnet. Die einzelnen Stationen sollten mit Betreuern (Eltern) besetzt werden. Jede Station besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil. Jede Mannschaft mit ca. 5 Kindern, erhält eine Karte mit den gestellten Aufgaben und den möglichen Punkten, die erreicht werden können.



1. STATION : „BREMSEN“

(Material: leere Kiste, Kiste mit Gegenständen)

P: Fahre mit den Skatern auf eine Kiste zu, halte kurz an, nimm einen Gegenstand aus der Schachtel, bringe ihn an eine andere markierte Stelle und lege das Ding wieder in eine Kiste. *Gesamtpunkte: 10, Abzug von je 2 Punkten, wenn du den Gegenstand verlierst oder an einer Kiste vorbeifährst.*

T: Welche Schutzausrüstung benötigt ein Skaterfahrer? *Gesamtpunkte: 8*

2. STATION: „SLALOM“

(Material: 8 Hütchen oder Flaschen oder Dosen)

P: Durchfahre den Parcours, ohne eine Flasche zu berühren. *Gesamtpunkte: 16, Abzug von 2 Punkten, wenn eine Flasche umfällt.*

T: Nenne 4 Berufsgruppen oder Profisportarten, wo man Schutzkleidung tragen muss. *Gesamtpunkte: 8*

3. STATION: „SPUR HALTEN“

(Material: mit Straßenkreide gezeichnete kurvige Fahrbahn)

- P:** Durchfahre die Strecke, ohne die Linie zu berühren. *Gesamtpunkte: 14, Abzug von je 2 Punkten, bei Berühren der Linie.*
- T:** Wer hat am Gehsteig immer Vorrang? *Gesamtpunkte: 2*

4. STATION: DER BLICK ÜBER DIE SCHULTER“

(Material: Verkehrsschilder auf Stäben, Start- und Ziellinie, Triangel)

- P:** Fahre eine bestimmte Strecke, beim Klingelzeichen schaue über die Schulter. Der Betreuer hält ein Verkehrszeichen in die Höhe. Rufe ihm den Namen dieses Zeichens zu und fahre zur Ziellinie weiter. *Gesamtpunkte: 20, Abzug von 5 Punkten, wenn du das Verkehrszeichen nicht erkennst.*
- T:** Darfst du auf Radwegen mit deinen Inline-Skatern fahren? *Gesamtpunkte: 2*

5. STATION : „BEWEGUNGEN IMITIEREN“

- P:** Fahre mit den Skatern deinem Freund oder deiner Freundin eine vorgegebene Strecke nach, halte genügend Abstand und mache seine / ihre Bewegungen nach. *Gesamtpunkte: 10, Abzug von je 2 Punkten, wenn du eine Bewegung vergisst.*
- T:** Wo darfst du mit deinen Skatern fahren?
Gesamtpunkte: 8

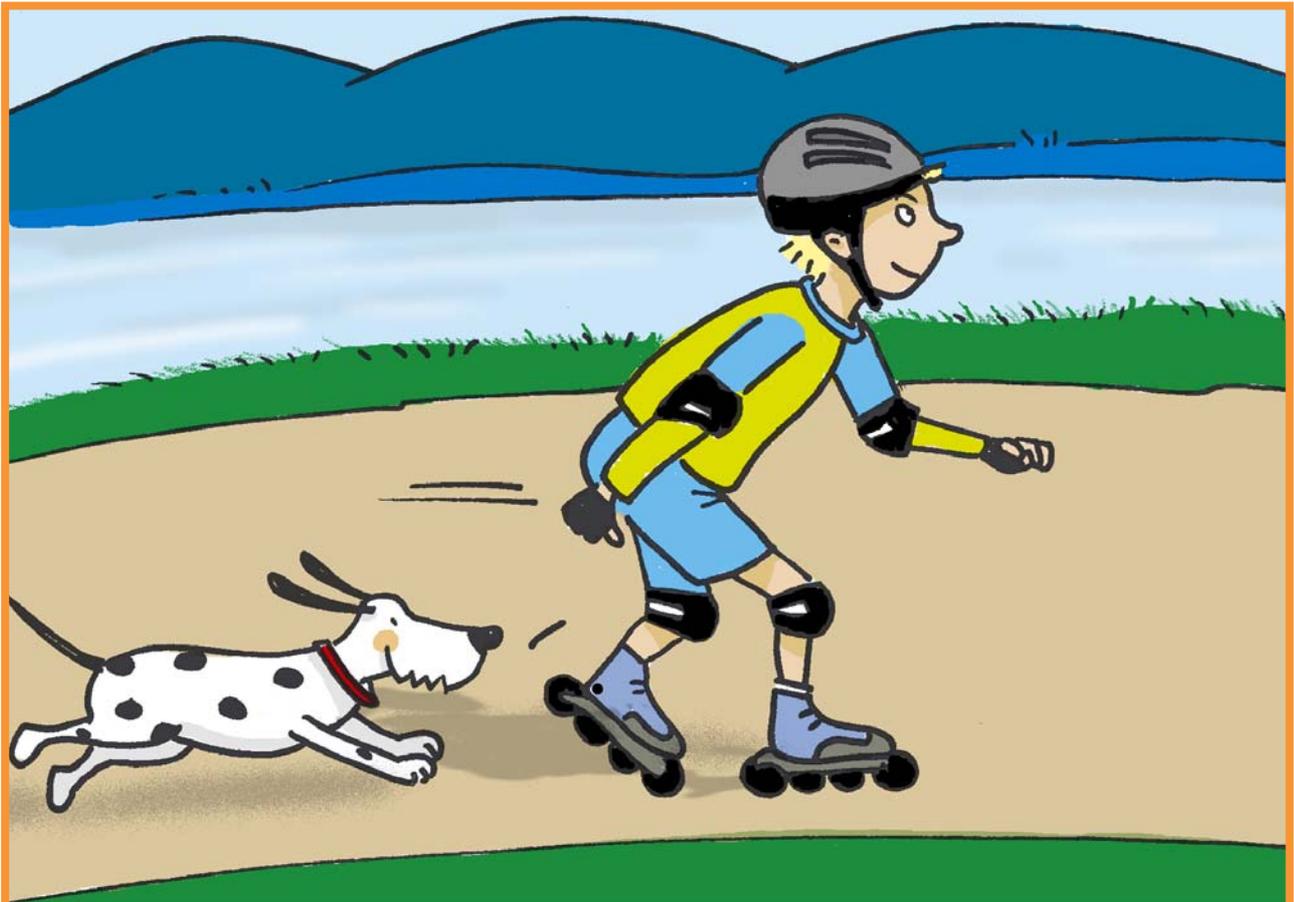
6. STATION : „PUNKT GENAU STEHEN BLEIBEN“

(Material: Ziellinie)

- P:** Fahre mit den Skatern auf die Ziellinie zu. Versuche direkt an der Linie zum Stehen zu kommen. *Gesamtpunkte: 12, Abzug von je 2 Punkten pro Handbreite, wenn du zu früh oder zu spät zum Stillstand kommst.*
- T:** Nenne Gefahren für Skaterfahrer. *Gesamtpunkte: je Gefahr 2 Punkte*

Zum Abschluss wird eine große Siegerfeier veranstaltet, die einzelnen Gruppen erhalten Urkunden.

„HELMI-KLICK“



„HELMI-KLICK“



IMPRESSUM:

Carmen, Pablo und Paffi – Interessante Sportarten

Begleitunterlagen zur Verkehrs- und Mobilitätserziehungsmappe

„Carmen, Pablo und Paffi“ für die verbindliche Übung Verkehrserziehung, Grundschule.

Medieninhaber und Herausgeber: Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV), 1100 Wien, Schleiergasse 18.

www.kfv.at

Autorin: Andrea Drexler

Graphik und Illustration: Carola Holland

Fachliche Konzeption und Beratung: Dr. Mechthild Rotter (AUVA), Judith Wölfl (KfV)

© Kuratorium für Verkehrssicherheit. Alle Rechte sind vorbehalten, jede Verwertung darf nur

mit Zustimmung des KfV erfolgen. Die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch ist gestattet.

Dieses Lehrmittel wurde durch die Kooperation mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) und dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur ermöglicht.