

Praxis-Handreichung zu Schonraumübungen

Zusammenstellung vielseitiger Übungsmöglichkeiten

Übungen zum Schieben und Rollen

Fahrrad schieben - im Kreis bzw. im Slalom - beidseitig schieben!
Rollerfahren -rechtes und linkes Bein (auf der Ebene bzw. im Kreis).
Rollerfahren -rechtes und linkes Bein (Abstoß auf Markierungen)
Rollerfahren -rechtes und linkes Bein (Weitrollwettbewerb)
Rollerfahren -rechtes und linkes Bein (Wegkicken eines Balles, Würfels, Schweifballes)

Übungen in der Ebene mit Partner

Partner geht hinterher und gibt Kommandos: Bremsen, Aufstehen, Hand re/li vom Lenker
Partner geht hinterher und hält Seil ohne dass es Boden berührt
Partner geht voraus und zieht mit Seil - Fahrer tritt nicht
Partner geht voraus und zieht mit Seil - Fahrer tritt mit
Partner geht voraus und bleibt stehen - Fahrer muss abbremsen
Partner geht nebenher und klopft auf Schulter - daraufhin muss Fahrer aufstehen,
Hand o. Fuß heben etc.

Übungen in der Reihe

Fahrradfahren im Slalom -Abstände variieren
Fahrradfahren im Slalom - Bei jeder Markierung: Fuß auf Boden
Fahrradfahren im Slalom - Bei jeder Markierung: ganz absteigen (beidseitig)
Fahrradfahren im Slalom - Bei jeder Markierung: Mit einer Hand auf Fuß greifen (immer auf Markierungsseite)
Fahrradfahren im Slalom - Gegenstand hinterherziehen (Schweifball an Seil, etc.)

Fahren entlang von Markierungen - Bei jeder Markierung: Absteigen, „Fußabstellen“

Fahren entlang von Markierungen - Bei jeder Markierung: Mit Hockeyschläger klopfen (Griffende o. Schlägerspitze)

Fahren entlang von Markierungen - Bei jeder Markierung: Hockeyschläger, der nebenhergezogen wird, hochheben o. um Markierung herumziehen

Fahren über Markierungen - Bei jeder Markierung: Bremsen

Fahren über Markierungen - Bei jeder Markierung: Bremsen u. Fuß auf Boden (re./li.)

Fahren über Markierungen - Bei jeder Markierung: Aufstehen aus Sitz

Fahren über Markierungen - Bei jeder Markierung: Mit rechter/linker Hand auf Helm klopfen
Fahren über Markierungen - Bei jeder Markierung: Füße abwechselnd o. beide vom Pedal

Fahren neben bzw. im Slalom durch ausgelegte Zahlen o. Wortkarten:
Zahlen nennen
Summe bilden
Wörter nennen
Sätze bilden
Fragen bei Rückkehr
(z.B. War Zahl/Wort x dabei?
Wie hieß die erste/letzte/dritte Zahl/Wort etc.)

Schüler fahren in Reihe und setzen Hut auf und ab
Schüler fahren in Reihe und transportieren Sandsäckchen auf Helm
Schüler fahren in Reihe und reichen Tücher/Sandsäckchen von einer Hand zur anderen

Übungen in der Gasse

(wichtig: festen Standpunkt für Helfer markieren (z.B. durch Reifen, Teller, Hütchen und Bereitlegen der benötigten Hilfsmittel)

Schüler fahren entlang der Gasse und klatschen Helfer ab ("give me five")
Schüler fahren entlang der Gasse und berühren Schweifball mit Händen, Füßen, Kopf etc.
Schüler fahren entlang der Gasse und transportieren Gegenstände (Sandsäckchen, Pucks etc.) von einem Partner zum nächsten
Schüler fahren entlang der Gasse und fahren unter Hindernis(z.B. Hockeyschläger) durch
Schüler fahren entlang der Gasse und nehmen Ball aus Hütchen und geben ihn weiter
Schüler fahren entlang der Gasse und nehmen Ring auf und geben ihn weiter (evtl. an Stab hängen)

Übungsspiele

Schneckenrennen
Farben sammeln (z.B. farbige Bierdeckel)
Zahlen sammeln - Wer hat die größte Summe?
Luftballon platzen lassen als Staffelwettbewerb

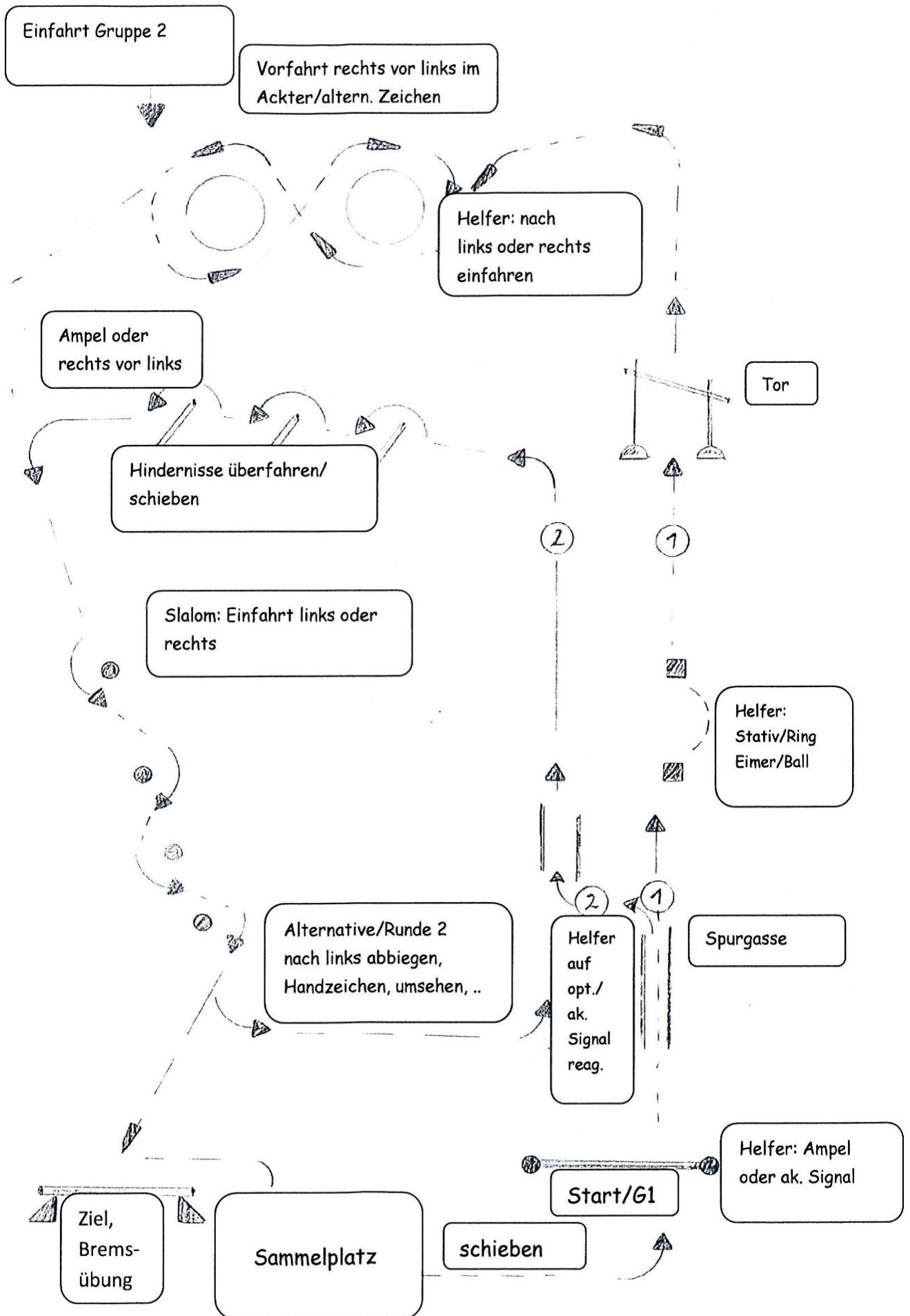
Materialbedarf für den Übungsparcours

Station: s. Plan	Material: Sportausrüster z.B. Thieme; ca. 190,- €	Ziel der Übung, Fähigkeit
Start/Spur 1	2 Hütchen oder „Polizeikreide“ zur Markierung „Ampel“ mit Wäscheklammer als opt. Signal	Wahrnehmung und Reaktion auf opt. oder akust. Signal; anfahren
Spurgassen (versetzt) 1 und 2	4 Seile zur Markierung Zahlenkarten: 1,2,...oder Stofftiere zur Wahrnehmungskontrolle	Spur halten, Balance
Materialtransport	2 Stative und Ringe oder 2 Eimer und kleine Bälle oder ...	einhändiges Fahren
Tor	2 Stativfüße, 3 Stangen mit Klemmvorrichtung	Hindernisse unterfahren, Spur halten
im Achter	18 Hütchen für 2 Kreise 2 Stative mit VZ Vorfahrtstraße und Vorfahrt gewähren	Lagenausgleich, im Kreis fahren, Vorfahrtregelung rechts vor links oder Vorfahrtregelung mit Zeichen
Einfahrt in den Achter	Wortkarte links und rechts für wahlweise Einfahrt	Wahrnehmung und Reaktion auf opt. Zeichen
Slalom	Wortkarte links oder rechts für wahlweise Einfahrt	Wahrnehmung und Reaktion auf opt. Zeichen
Ziel	2 Hütchen 1 Querstange Metermaß	Bremsübung, Geschwindigkeit einschätzen
Runde 2, Alternative	Fahrbahnmarkierung mit Kreide (Mittelstreifen zum einordnen)	Linksabbiegen (umsehen, Handzeichen geben, einordnen, ...
Spurgasse 2		Spur halten, Vorfahrt „rechts vor links“ für Fahrer aus Spur 1,
Hindernisse überfahren	5 halbrunde Zaunlatten	Hindernisse materialschonend überfahren, Vorderrad durch Anheben entlasten oder Rad schieben
		E. Schulz, Nov. 2012

LdL: Schüler ab Jahrgangsstufe 5 planen einen Parcours für die Schüler der GS:

→ soz. Lernen, für andere Verantwortung übernehmen, Moderieren, Präsentieren
PPP, Organisieren, Thematisieren, Empathie, Material herstellen (Werken,...), ...

Rad-Parcours für die 2. - 4. Jahrgangsstufe



Weitere Schonraum-Parcours

