

DER WEG ZUM **WIMASU** ROLLBRETTFÜHRERSCHEIN

AUSPROBIEREN | SPIELEN | ÜBEN | DIE PRÜFUNG MEISTERN

PROBEMATERIAL

 **DIE AUTOREN**



Vera-Lynn Veit ist Diplompädagogin und Lehrerin an einer Grundschule in Frankfurt am Main. Sie springt in der Pause lieber Gummitwist statt ihr Pausenbrot zu essen. Immer mit dem Blick für die Kinder ist sie stets auf der Suche nach zeitgemäßem Sportunterricht.



Anna Walther ist Grundschullehrerin in Frankfurt am Main. Neben der liebevollen, strengen, intensiven Klassenleitung führt Anna ihre Profifußballkarriere am liebsten bei einer ausgiebigen Partie Zombiefußball weiter.

INHALT

Aufbau der Unterrichtsreihe	3
Die Besonderheiten des Bewegungsfeldes "Rollen und Gleiten"	4
Was man über das Rollbrett wissen sollte	5
Erfahrungsbericht	6
DS1 - Rollen was das Zeug hält - In der Bewegungslandschaft oder an Stationen	7
DS2 - Rock 'n Roll - Sich schieben lassen, rollen und Geschwindigkeit aufnehmen	9
DS3 - Durch Staffelspiele verschiedene Körperlagen erfahren, Antriebs- und Bremsmöglichkeiten erproben	10
DS4 - 5 ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN und ab zur Führerscheinprüfung - Stationsarbeit und Prüfung	12
Stationsbeschreibungen	13
Kurvenfahren	13
Bremsen	13
Drehen	14
Gleiten	14
Sicherer Transport	15
Tunnel	15
Anmerkung zur Prüfungsdurchführung	16
Wie besteht man die Prüfung?	16
Prüfungsprotokoll	17
Literatur	18

IMPRESSUM

© WIMASU.de 2018 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<http://wimasu.de/shop/rollbrett>

1. Version

Fotos: Vera-Lynn Veit und Anna Walther | Illustrationen: Julia Schäfer
Satz und Layout: new office | Redaktion: Christoph Walther, Janes Veit | Lektorat: Leif Boe

 **KLICK' HIER & FOLGE UNS!**

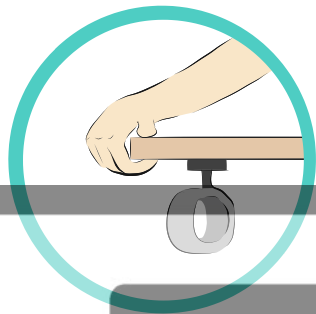
DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Veit, V-L., Walther, A. (2018) Rollbrett - Auf dem Weg zum Rollbrettführerschein
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<http://www.wimasu.de/shop/rollbrett>

WAS MAN ÜBER DAS ROLLBRETT WISSEN SOLLTE

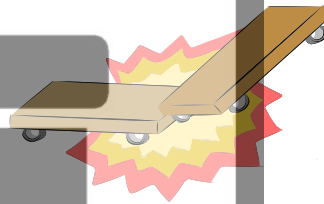
HANDHALTUNG AM BRETT:

Das Rollbrett muss immer an der Seite festgehalten werden. Bei Frontalkollisionen sind so die Hände besser „geschützt“.



ZUSAMMENSTÖSSE:

Das Zusammenstoßen sollte von Anfang an thematisiert und verboten werden. Dazu zählt auch das unkontrollierte „Herumschießen“ von unbenutzten Rollbrettern!

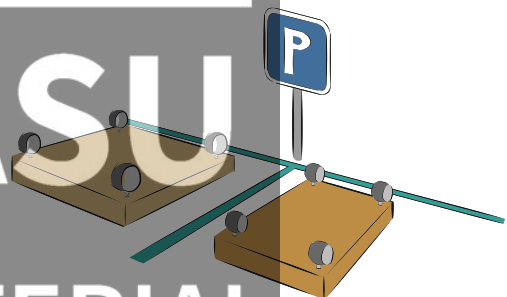


KÖRPERLAGEN AUF DEM ROLLBRETT:

Es gibt denkbar viele Möglichkeiten, sich auf dem Rollbrett zu positionieren, z. B. Schneidersitz, Bauchlage, kniend, sitzend, Rückenlage, Hocksitz und mit einem Knie. Einzig **das Stehen auf dem Rollbrett ist verboten**. Rollbretter sind keine Skateboards, auch wenn Schülerinnen und Schüler das sehr verlockend finden. Durch die frei drehbaren Rollen kann das Rollbrett völlig unkontrolliert wegrutschen und aus einer stehenden Position sind schwere Stürze möglich (siehe Kampf um das Gleichgewicht oben J). Die verschiedenen Positionen beanspruchen jeweils unterschiedliche Muskelgruppen und fordern das Gleichgewicht heraus, daher sollen die Schülerinnen und Schüler während der Unterrichtsreihe verschiedene Positionen ausprobieren. Zudem bieten die Positionen unterschiedliche Vor- und Nachteile. Schnelles Anschieben gelingt meist eher mit einem Bein am Boden, Einsammeln gelingt z. B. besonders gut auf dem Bauch liegend. Auch das Unterfahren von Hindernissen klappt gut in liegender Position. Sitzend lässt man sich gerne schieben, allerdings ist man selbst kaum in der Lage zu lenken oder zu bremsen.

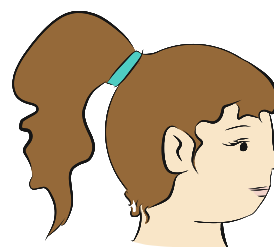
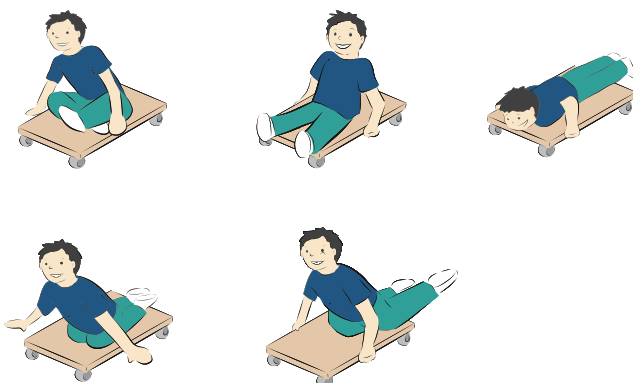
PARKEN:

Es bietet sich an, einen Rollbrett-Parkplatz einzuführen. In diesem Bereich werden die nicht benutzten Rollbretter sicher „geparkt“, indem sie umgedreht werden. So können sie nicht wegrollen und stellen keine Verletzungsquelle dar.



HAARE ZUSAMMENBINDEN:

Besonders wichtig ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lange Haare zusammenbinden. Darauf sollte streng geachtet werden. Durch die verschiedenen Positionen auf dem Rollbrett kommen lange Haare schnell in die Nähe der Rollen und können hineingeraten. Diese Regel gilt generell im Sportunterricht, trotzdem wird hier nochmal explizit darauf hingewiesen.

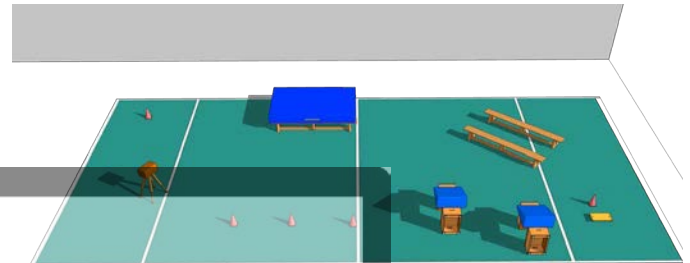


DS1 – ROLLEN WAS DAS ZEUG HÄLT

IN DER BEWEGUNGSLANDSCHAFT ODER AN STATIONEN

MATERIAL:

- Musik
- 4 Bänke
- 1 Weichboden
- 6 Hütchen
- Bock und/oder Pferd
- 2 kleine Kästchen mit „Dach“
z. B. Keil oder eine stabile
Turnmatte
- Rollbretter



BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG

Den Schülerinnen und Schülern wird die neue Unterrichtsreihe vorgestellt. Dabei werden gemeinsame Regeln unter Anleitung der Lehrkraft erarbeitet und schriftlich festgehalten. Alternativ können auch Regelkarten bzw. ein Regelplakat eingesetzt werden. Denkbare bzw. wichtige Regeln sind:

- Keine Zusammenstöße
- Wie immer lange Haare zusammenbinden
- Nicht auf dem Rollbrett stehen
- Mitschülerinnen und Mitschüler nicht unkontrolliert anschieben
- Keine Rollbretter unkontrolliert durch die Halle „schießen“ lassen

AUFGABE: STOP & DRIVE

Orientiert an dem bekannten Stopptanz, sollen die Schülerinnen und Schüler frei in der Halle mit dem Rollbrett fahren, dabei kann die Körperlage von der Lehrkraft vorgegeben werden. Es läuft währenddessen Musik, wird diese ausgeschaltet, müssen alle sofort stehen bleiben. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler erste Brems- und Antriebserfahrungen sammeln. Ein Ausscheiden ist bei diesem Spiel nicht sinnvoll, da so Erfahrungs- bzw. Bewegungszeit verloren geht.

Alternativ zu der Musik kann auch ein akustisches oder nonverbales Signal (z. B. Handzeichen) eingesetzt werden. Es bietet sich an, einen Beobachtungsauftrag zum Thema Bremsen zu geben: „Wie bremst du? – Beobachte dich und berichte später davon.“ Dies kann in einer kurzen Reflexionsphase besprochen und ggf. vorgeführt werden.

VARIANTE FÜR WENIGE ROLLBRETTER

Sollten nicht alle ein Rollbrett haben, werden zunächst Paare gebildet, sodass zu zweit ein Rollbrett vorhanden ist. Es gibt dann noch ein Kommando „Fahrerwechsel“, wo bei laufender Musik der Partner mit dem Rollbrett getauscht wird. Das Kind ohne Rollbrett läuft zur Musik durch die Halle und erfüllt verschiedene Aufgaben (jedes Kind auf einem Rollbrett leicht berühren mit der linken/rechten Hand, rückwärtslaufen, Hoppserlauf, Seitgalopp).

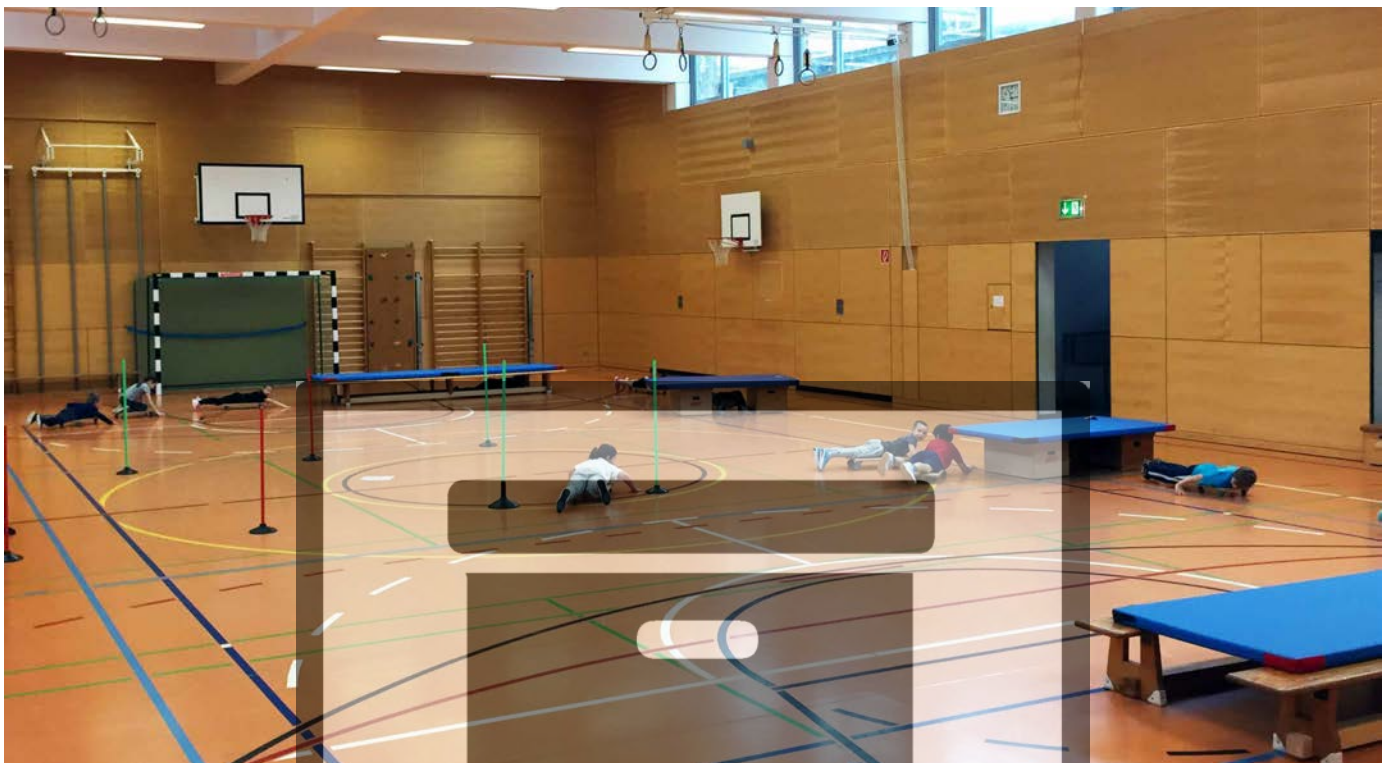
BEWEGUNGSLANDSCHAFT

Anschließend wird die Bewegungslandschaft besprochen. Der Aufbau kann im Vorfeld schon erfolgen oder mit der Lerngruppe gemeinsam erledigt werden. Wichtige Punkte, die angesprochen werden müssen, sind:

- Bewegungsrichtung
- Überholverbot
- Raststätte/Parkplatz: Hier können Schülerinnen und Schüler, die eine Pause brauchen Rast machen

Die Bewegungslandschaft kann durch eine kurze Einführung vorgestellt werden, z. B.:

„Ihr durchquert auf eurem Weg nach verschiedene Abschnitte mit Hindernissen, dabei müsst ihr durch einen dunklen Tunnel, schmale Gassen und Slalomstraßen fahren, schafft ihr diesen schwierigen Parcours ohne abzu-steigen?“



Es bietet sich an, in Kleingruppen an verschiedenen Positionen in der Bewegungslandschaft zu starten. So entsteht keine lange Warteschlange an einzelnen Positionen.

In einer Zwischenbesprechung können verschiedene Fahrtechniken und Positionen der Schülerinnen und Schüler vorgeführt werden. So kann voneinander abgeschaut, sich gegenseitig etwas beigebracht, sowie vorgeführt werden. Dazu kann im Vorfeld ein Beobachtungsauftrag gegeben werden, z. B.: „Achte darauf, wie du an den verschiedenen Hindernissen mit dem Rollbrett fährst (Vortrieb und Körperlage).“ Für einige Schülerinnen und Schüler ist es wichtig zu thematisieren, wie man seine Kraft richtig einsetzt, sodass die Arme nicht so schnell ermüden. Ein Lösungsweg ist das Wechseln der Fahrposition und den verstärkten Einsatz der Beine beim Kurvennehmen. Anschließend kann das Besprochene erprobt werden. Festzuhalten ist, dass es keine allgemein gültige „perfekte“ Körperposition auf dem Rollbrett gibt. Die perfekte Position ist sowohl von den körperlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler als auch von den durchzuführenden Aufgaben abhängig.

ABBAU

In Absprache mit den Kolleginnen und Kollegen kann die Bewegungslandschaft für mehrere Klassen genutzt werden.

GEMEINSAMES ABSCHLUSSRITUAL EINFÜHREN - ZEITREISE

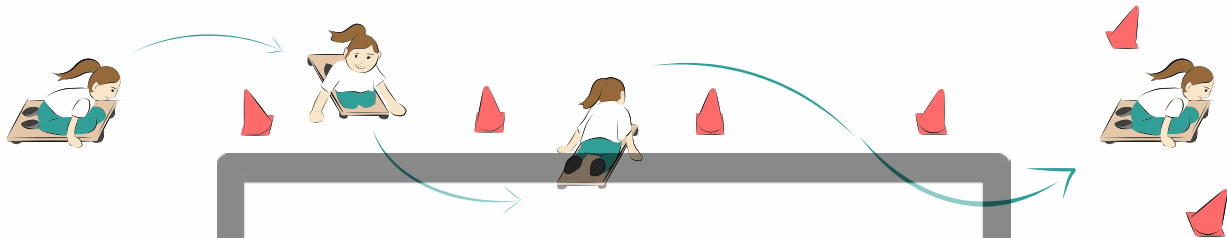
Zum Ende der Stunde „parken“ alle Schülerinnen und Schüler ihr Rollbrett neben sich und legen sich auf den Boden. Mit geschlossenen Augen lauschen sie der Lehrkraft, die die Stunde noch einmal Revue passieren lässt.

„Stellt euch vor ihr steigt in eine Zeitmaschine und kommt in der ersten großen Pause in die Turnhalle, nach dem Umziehen habt ihr die Rollbrettregeln besprochen, die uns die nächsten Wochen begleiten werden. Anschließend seid ihr gemeinsam zur Musik gerollt und habt eine große Bewegungslandschaft aufgebaut und seid darin durch Tunnel und über Hindernisse gefahren. Heute habt ihr das Rollbrett und den Umgang damit kennengelernt. Seid gespannt was euch nächste Stunde erwarten wird.“

Dies dient zur Entspannung. Es kann noch ein Ausblick auf die nächste Stunde gegeben werden. Der Abschluss sollte nur wenige Minuten dauern.

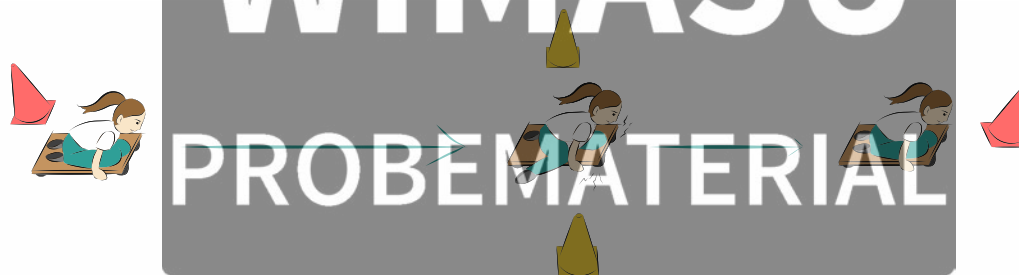
STATIONSBESCHREIBUNGEN

STATION: KURVENFAHREN



- Material:** Rollbretter, Hütchen für den Slalom
- Aufgabe:** Die Schülerinnen und Schüler knien sich auf das Rollbrett und versuchen den Slalomparcours möglichst schnell zu durchfahren, ohne dabei ein Hütchen zu berühren.
- Differenzierung:** Geschwindigkeit kann variiert werden, die Fahrt kann in verschiedenen Positionen durchgeführt werden.
- Mögliche Prüfungsanforderung:** Durchfahre den Slalom zügig, ohne ein Hütchen zu berühren/zu verschieben und ohne Pause.

STATION: BREMSSEN



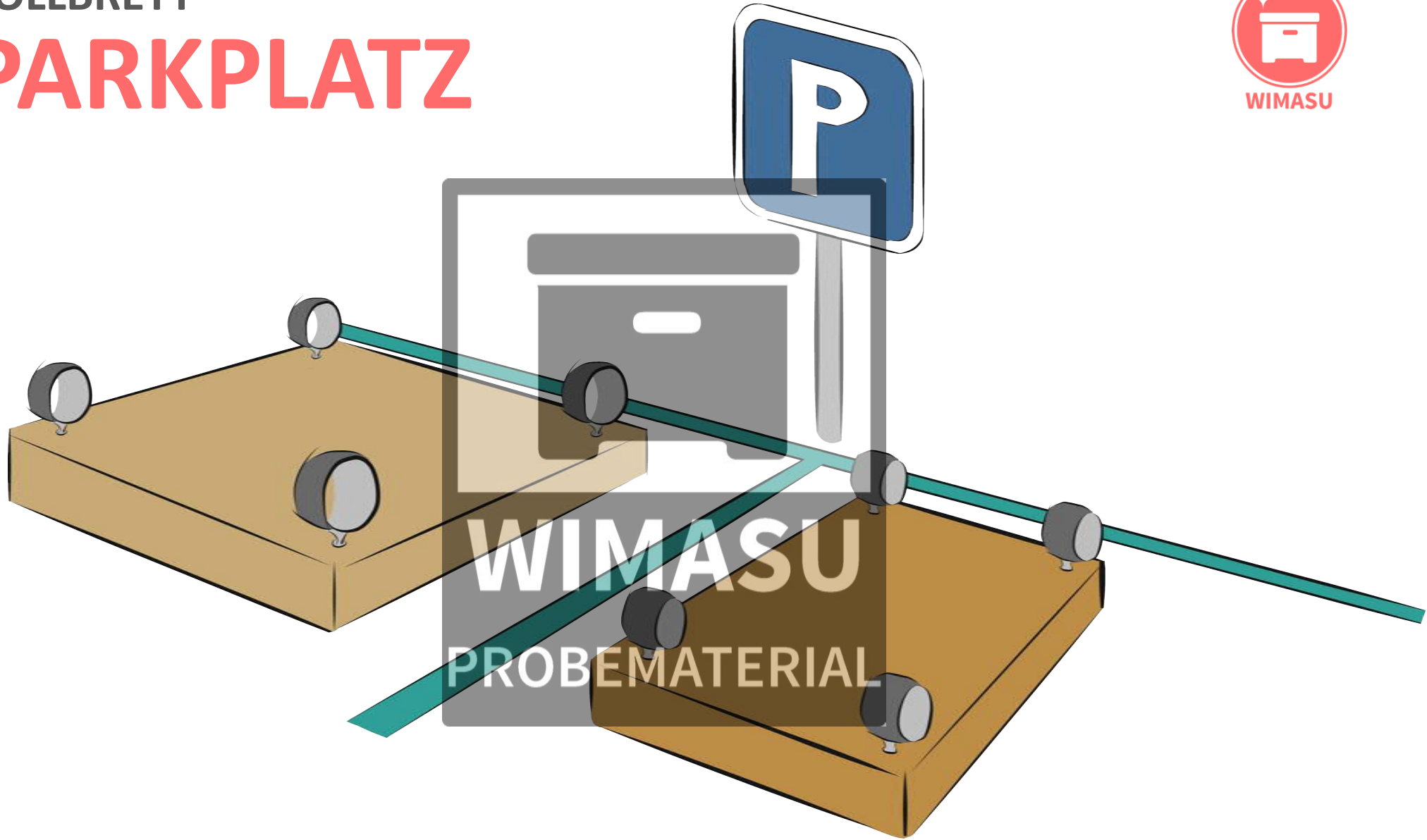
- Material:** Rollbretter, Hütchen für die Bereiche
- Aufgabe:** Die Schülerinnen und Schüler knien sich auf das Rollbrett und nehmen mit den Händen Schwung. Sie fahren bis zu einer vorgegebenen Markierung. Ziel ist es möglichst schnell zu fahren und dann schnellstmöglich abzubremesen. Der Bremsweg kann anhand von Zonen bestimmt werden.
- Differenzierung:** Geschwindigkeit kann variiert werden, Beschleunigung kann in unterschiedlichen Positionen stattfinden (Bauchlage, einbeinig auf dem Rollbrett knien, anschieben und mit einem Knie auf dem Rollbrett).
- Mögliche Prüfungsanforderung:** Fahre schnell an (langsames Anfahren ist ein fehlerhafter Prüfungsversuch) und versuche mindestens in der Bremszone anzuhalten.



Der Weg zum Rollbrettführerschein

ROLLBRETT

PARKPLATZ

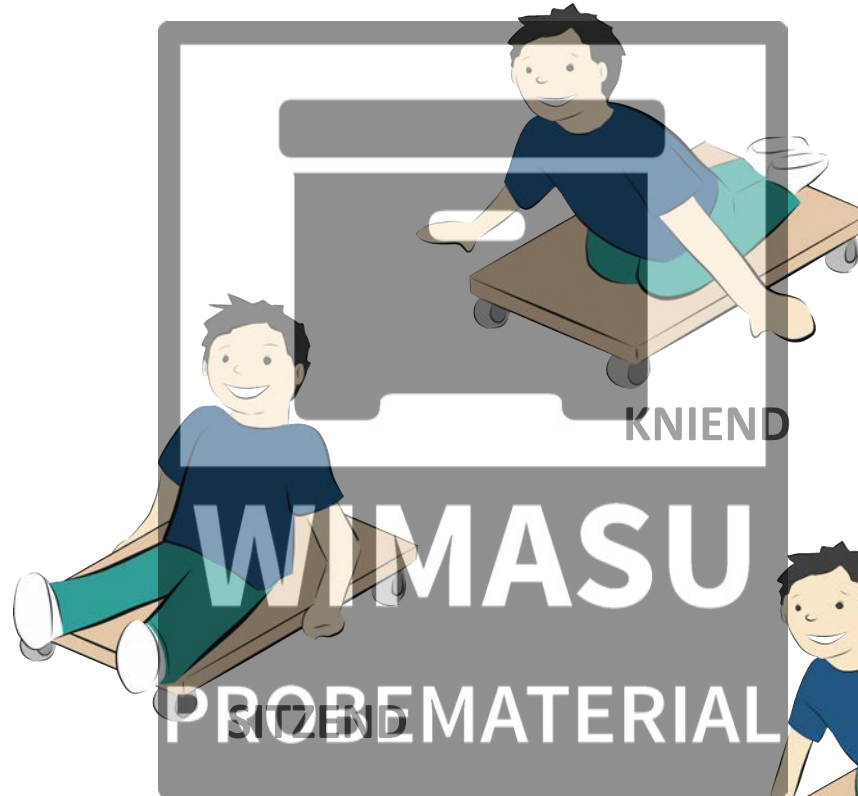


ROLLBRETT

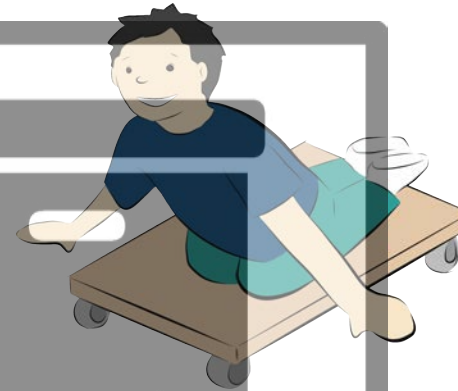
MÖGLICHE FAHRPOSITIONEN



SCHNEIDERSITZ



SITZEN



KNIEND



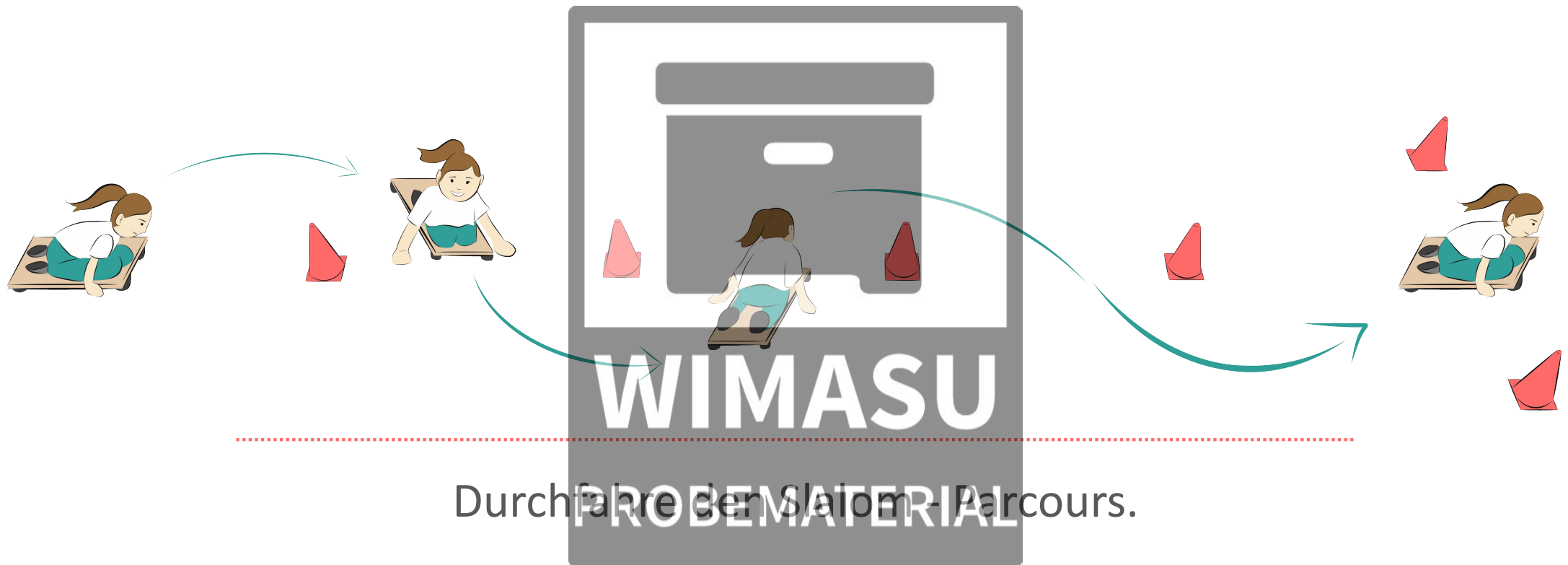
LIEGEND



KNIEND MIT
ANSCHUBSEN

ROLLBRETT

KURVENFAHRT



Variation

1. Versuche kein Hütchen zu berühren. 2. Verändere deine Position auf dem Rollbrett.

Material

6 Hütchen