

# Mit Rollen und Rädern

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Ob zu Fuss, mit dem Kickboard oder dem Velo: Mit einfachen Regeln kann ich mich vor schmerzhaften Verletzungen schützen und bewege mich ohne Gefahr.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS kennen Hilfsmittel, um sich zu schützen.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fäG (fahrzeugähnliche Geräte)</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum
<b>Zeit</b>	45'

## Zusätzliche Informationen:

- Unter [www.axa.ch/max](http://www.axa.ch/max) kann ein Übungs- und Schulungsparcours für Kinder ausgeliehen werden. Der Parcours ist mobil und kann an jedem beliebigen Ort in verschiedenen Schwierigkeitsstufen aufgebaut werden.
- Zu Aufgabe 3:  
Wenn alle Kinder einen eigenen Tipp aufschreiben, kommt in einer Klasse eine ganze Menge an Tipps zusammen. Diese können in einer kurzen Austauschsequenz den anderen SuS mitgeteilt werden, damit alle davon profitieren können.
- Zu Aufgabe 4:  
Die Übungen in einer Sportlektion durchführen. Sie können beliebig ausgebaut, erschwert aber auch vereinfacht werden. Die Lehrperson muss im Vorfeld dafür sorgen, dass genug fahrzeugähnliche Geräte zur Verfügung stehen. Die Übungen können auch in Kombination mit dem Max-Track durchgeführt werden.  
Die Lehrperson achtet darauf, dass die SuS sich genügend schützen

# Mit Rollen und Rädern

Info für Lehrpersonen



praktische Übungen: Welche Geräte eignen sich für die jeweiligen Übungen am besten? Die SuS sollen verschiedene Varianten ausprobieren.

## Übung 1:

Ein Kind lässt sich auf einem fahrzeugähnlichen Gerät (fäG) von anderen SuS ziehen. Gelingt dies auch, wenn die Zugpferde ein fäG benützen?

## Übung 2:

Die SuS fahren mit den fäG einen vorgegebenen Parcours ab (Slalom, Rampe, unter einer Stange durch ...).

## Übung 3:

Ähnlich wie bei Übung 2, nur prellen die SuS noch einen Ball dazu. Als Vereinfachung kann „nur“ ein Tennisball in einer Hand mitgeführt werden. Nach einer Runde wird die Hand gewechselt.

## Übung 4:

Formationsfahren: Immer zwei SuS mit unterschiedlichen fäG studieren ein kleines Kunststück ein und präsentieren dies der Klasse. Gelingt dies auch mit einer grösseren Gruppe?

## Übung 5:

Stafette: Jede Mannschaft hat die gleichen fäG am Start. Zum Beispiel: Kind 1 Skateboard, Kind 2 Scooter, Kind 3 Inline Skates, Kind 4 zu Fuss ...

## Übung 6:

Bändeli-Raub: Alle Kinder mit dem Scooter versuchen den anderen Kindern das in den Turnhosen eingesteckte Turn-Bändeli zu stehlen. Wer erwischt am meisten Bändeli?

Bei jedem Durchgang wird eine andere fäG-Gruppe Fänger.

## Übung 7:

Stopp and go: Auf unterschiedliche Zeichen (akustisch und visuell) stoppen die SuS so schnell wie möglich. Wer als Letztes steht, muss eine Zusatzaufgabe (eine Runde Slalomfahren) absolvieren.

## Übung 8:

fäG-Polo: Auf einem Handballspielfeld wird „Unihockey“ auf die grossen Tore gespielt. Alle SuS sind dabei mit ihrem fäG unterwegs.

## Übung 9:

Zielwerfen: Die SuS versuchen aus der Fahrt heraus mit einem Tennisball ein bestimmtes Ziel zu treffen (grosser Eimer, Molankegel, Petflasche, Büchsenturm ...).



## Fahrzeugähnliche Geräte

Rollschuhe, Inline-Skates, Skateboards, Trottinette sowie Einräder, Laufräder und Kinderräder bezeichnet man als fahrzeugähnliche Geräte. Es sind Fortbewegungsmittel, welche Rollen oder Räder haben und mit der eigenen Körperkraft angetrieben werden.



Aufgabe: Welche fahrzeugähnlichen Geräte hast du selber?

- Skateboard
- Rollschuhe
- Kinderverlo
- Trottinett / Scooter
- Inline-Skates
- Einrad
- Laufrad
- \_\_\_\_\_

Mit welchem fahrzeugähnlichen Gerät bist du am liebsten unterwegs?

---

---

---



Aufgabe: Wo darfst du mit fahrzeugähnlichen Geräten fahren? Wenn es erlaubt ist, färbst du das Feld grün aus, wenn es nicht erlaubt ist, rot.

 <p>Hauptstrasse</p>	 <p>Radweg</p>
 <p>Trottoir</p>	 <p>Fussweg</p>
 <p>Tempo-30-Zone</p>	 <p>verkehrsarme Nebenstrasse ohne Trottoir, Fuss- und Radweg</p>
 <p>Fussgängerverbot</p>	 <p>Begegnungszone</p>
 <p>Fussgängerzone</p>	 <p>Verbot für fahrzeugähnliche Geräte</p>



Aufgabe: Lies das Leseblatt zur Schutzausrüstung gut durch.



Bild: bfu.ch

Mit einer Schutzausrüstung fährst du sicherer und besser. Hast du gewusst, dass Stürze und Kollisionen auch bei Profis vorkommen? Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner gehören immer dazu und können dich vor einfachen Schürfungen bis zu Knochenbrüchen und Hirnerschütterungen schützen.

### **Knieschoner**

Deine Knieschoner werden mit einem Strumpf über das Bein gezogen und mit Klettverschlüssen gut befestigt. So schützen sie deine Knie vor vielen schmerzhaften Verletzungen.

### **Handgelenkschoner**

Sie schützen deine Hände und Handgelenke vor Schürfungen, Verstauchungen oder Brüchen. Nach jedem Sturz musst du den Sitz der Handgelenkschoner überprüfen – so bist du auch beim nächsten Sturz geschützt.

### **Ellenbogenschoner**

Ellenbogenschoner funktionieren ähnlich wie die Knieschoner: Mit dem Strumpf und den Klettverschlüssen werden sie straff, aber mit der nötigen Bewegungsfreiheit, an den Ellbogen montiert.

# Mit Rollen und Rädern

Arbeitsunterlagen



---

## Helm

Der Helm ist der einzige Schutz für den Kopf. Richtig eingestellt – zwei Fingerbreit über der Nase und mit straffen Bändern – schützt er dich vor schlimmen Verletzungen.

## Sichtbarkeit


Vorschriften für die Beleuchtung gibt es nicht. Klar ist aber, dass du bunt gekleidet besser zu sehen bist!

## Mein persönlicher Tipp:

---



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

 <p>Hauptstrasse</p>	 <p>Radweg</p>
 <p>Trottoir</p>	 <p>Fussweg</p>
 <p>Tempo-30-Zone</p>	 <p>verkehrsarme Nebenstrasse ohne Trottoir, Fuss- und Radweg</p>
 <p>Fussgängerverbot</p>	 <p>Begegnungszone</p>
 <p>Fussgängerzone</p>	 <p>Verbot für fahrzeugähnliche Geräte</p>