

# VIELSEITIG ROLLEN

Die Schülerinnen und Schüler lernen in einer geschützten und sicheren Umgebung, wie sie sich mit unterschiedlichen Rollgeräten bewegen können. Im Fächer Basics wird die Vielfalt von rollenden Geräten ins Zentrum gestellt. Der Fokus beim Fächer Elements liegt auf dem Velofahren und der Sicherheit. Mit den kompetenzorientierten Übungs- und Spielformen kann so der Unterricht nach dem Lehrplan 21 zu den Bereichen «Rollen und Fahren» sowie «Sicherheit und Verantwortung» stufengerecht gestaltet werden.

# SICHER FAHREN



## GRUNDLAGEN

ROLLEND STARTEN

VIELFÄLTIG ROLLEN

BREMSEN

LENKEN UND GEWICHT VERLAGERN

WAHRNEHMEN UND VERANTWORTEN

## GRUNDLAGEN

AUFSTEIGEN UND FAHREN

STEUERN UND KIPPEN

REAGIEREN UND BREMSEN

BALANCIEREN UND GEWICHT VERLAGERN

HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

FAHRFÄHIGKEITEN TESTEN



## Aufbau der Kapitel in den Fächern

**ROLLEND STARTEN**  
ÜBUNGSFORMEN  
**LERNSTART: ES ROLLT**  
Die Schülerinnen suchen im Geräteraum nach Gegenständen, welche sie zum Rollen und Falten bringen können, z.B. Rollbretter, der leere Mattenwagen, Kastenbrettteil mit Holzstäben unterlegt, Ballwagen usw. Jede Gruppe, welche ein rollendes Objekt gefunden oder kreierte hat, stellt dieses der Klasse. Anschließend erproben die Schülerinnen die ge- und erfundenen Geräte im Rotationsprinzip.  
→ VARIANTEN  
- Erproben, welches Gerät am besten, schnellsten, weitesten rollt  
- Alleine, zu zweit oder in der Gruppe fahren  
**METHODISCHE TIPPS**  
- Kleine Gruppen bilden  
- Auf die Gefahr durch Einklemmen von Fingern, Zehen, Schuhbändern und Haaren hinweisen  
- Unbenutzte Geräte nicht als Stolperfallen herumliegen oder herumrollen lassen  
**ZIEL**  
MIT ROLLENDEN GERÄTEN EXPERIMENTIEREN KÖNNEN.  
ROLLENFAHREN BASICS

**STEUERN UND KIPPEN**  
BEWEGUNGSABLÄUFE  
**KURVE LENKEN: STEUERN**  
- Langsame Geschwindigkeit  
- Blick und Oberkörper zeigen in Kurvenrichtung  
- Auf dem Sattel sitzen oder stehen  
- Mit den Armen aktiv steuern  
**KURVE LENKEN: GEWICHT VERLAGERN**  
- Höhere Geschwindigkeit  
- Blick, Oberkörper und Hüfte zeigen in Kurvenrichtung  
- Stehend ausführen  
- Pedale in waagrecht Position, der kurvenäussere Fuss liegt vorn  
- Das Velo in die Kurve legen  
- Körperschwerpunkt liegt tief und der kurveninnere Arm drückt das Velo in die Kurve  
- Das kurveninnere Pedal ist nie unten  
ROLLENFAHRENELEMENTS

**BREMSSEN**  
ÜBUNGSFORMEN  
**BREMSSEN MIT ALLEN SINNEN**  
**VISUELL**  
Die Schüler fahren kreuz und quer durcheinander. Sobald die Lehrperson oder ein Kind ein rotes Tuch in die Höhe hält, halten alle sofort an. Schaffen es alle, reglos stehen zu bleiben?  
→ VARIANTE  
- Mit «Leben» spielen: Wer nicht sofort stillsteht, verliert 1 «Leben»; wer 3 «Leben» verloren hat, erledigt eine Zusatzaufgabe, z.B. eine grosse Runde um das Gelände fahren.  
**AKUSTISCH**  
2 Schüler fahren mit einem Abstand von 3-4 m hintereinander. Sobald der vordere Schüler ruft, stehen beide sofort still. Schafft es der hintere Schüler zu reagieren und zu bremsen, ohne auf den vorderen aufzufahren?  
**METHODISCHER TIPP**  
In gedrossem Tempo hintereinander fahren  
**ZIEL**  
SCHNELL AUF VERSCHIEDENE SIGNALE REAGIEREN UND BREMSSEN KÖNNEN.  
ROLLENFAHREN BASICS

**REAGIEREN UND BREMSSEN**  
SPIELFORMEN  
**NESTSUCHE**  
Auf dem Platz ist ein Kreis weniger aufgezeichnet, als die Klasse Schülerinnen hat. Die Kreise sind die Nester. Die Schülerinnen fahren kreuz und quer im Feld herum. Auf ein Signal hin suchen sich alle ein Nest und besetzen es durch Abbremsen des Vorderrades im Kreis. Wer kein Nest findet, löst eine Zusatzaufgabe, z.B. eine Zusatzrunde fahren.  
→ VARIANTEN  
- Wer kein Nest findet, verliert eines von 3 «Leben»  
- Optische und akustische Signale abwechselnd geben  
**ZIEL**  
AUF UNTERSCHIEDLICHE SIGNALE REAGIEREN UND BREMSSEN KÖNNEN.  
ROLLENFAHRENELEMENTS

**WAHRNEHMEN UND VERANTWORTEN**  
TESTFORMEN  
**VERKEHRSGARTEN**  
Die Schüler entwerfen gemeinsam einen Verkehrsgarten. Mit Kreide malen sie Strassen, Kreuzungen und Verkehrszeichen auf den Pausenplatz. An welchen Orten braucht es einen Polizisten oder eine Ampel, die den Verkehr regelt?  
Die Schüler erhalten ein Blatt mit Abreisszetteln. Jeder Zwischenfall kostet 1-3 Zettel, je nach Ermessen der Lehrperson. Wer keine Zettel mehr besitzt, verliert seinen Fahrausweis und muss die «Verkehrserziehung». Dort löst er eine Zusatzaufgabe, um wieder Zettel zu erhalten.  
**METHODISCHE TIPPS**  
- Verkehrsführung gemeinsam vorbesprechen  
- Einsatz der Verkehrszeichen diskutieren  
- Rollen von Polizist und Verkehrsteilnehmenden häufig wechseln  
- Vor dem Fussgängerstreifen nach links und rechts schauen und Bremsbereitschaft erstellen  
ROLLENFAHREN BASICS

**Callouts:**  
- In vielfältigen Spielformen werden technische Fertigkeiten spielerisch angewendet.  
- Mit Testformen können pro Kapitel Lernziele und Lernprozesse überprüft und beurteilt werden.  
- Mit dem Lernstart wird das Hauptthema jedes Kapitels eingeführt.  
- Pro Kapitel steht eine Technik im Vordergrund, deren Bewegungsablauf detailliert eingeführt wird.  
- Mit Übungsformen werden die Bewegungsmuster variantenreich geübt.

### VIELSEITIG ROLLEN ROLLEN UND FAHREN BASICS

36 Karten, Format 8,5×18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018

Autorin: Simone Sturm

INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-436-4  
Art.-Nr. 20.436

Preis CHF 34.00



### Die Autorin



Simone Sturm ist Primar- und Sekundarlehrerin sowie Dozentin für Sport an der PH Bern. Als Autorin des Lehrplans 21 im Fachbereich Bewegung und Sport engagiert sie sich in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen.

### SICHER FAHREN ROLLEN UND FAHREN ELEMENTS

36 Karten, Format 8,5×18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020

Autorin: Simone Sturm

INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-437-1  
Art.-Nr. 20.437

Preis CHF 34.00

