
**Fahren, Rollen, Gleiten
Praxiskarten zum Modul P.4.
der Qualifizierungsreihe Sport in der Grundschule**

2. Pedalo

Das Pedalo alleine kennenlernen

Ziele

- Material kennenlernen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Das Pedalo soll von den TN als fahrbares Element kennengelernt werden.

- 1) Vorwärts fahren, dabei die Excenterbewegung beachten!
- 2) Hüfte bleibt gerade und dabei nur versuchen aus dem unteren Beinbereich (Knie) zu arbeiten
- 3) Gerader Blick, eventuell eine Stelle anvisieren
- 4) Rückwärts fahren, dabei genauso wie vorher vorgehen
- 5) Sandsäckchen auf dem Kopf nehmen, um den geraden Blick und die aufrechte Position zu festigen
- 6) Ab dem Zeitpunkt erst weiteres Material hinzunehmen

Material

Pedalo, Sandsäckchen



Das Pedalo alleine kennenlernen

Ziele

- Material kennenlernen
- Sich selbst austesten

Aufgabe

Das Pedalo soll von den TN als fahrbares Element kennengelernt werden.

- 1) Kopfnuss: Der Teilnehmer transportiert beim Fahren des Pedalos Sandsäckchen mit verschiedenen Körperteilen.
 - 2) Luftikus: Der Teilnehmer fährt mit dem Pedalo und hält dabei Luftballon, Bälle, Tücher in der Luft.
 - 3) Prellen und Zuwerfen von verschiedenen Bällen und Tennisringen.
 - 4) Rollender Reifen: Der TN fährt Pedalo und rollt dabei einen Gymnastikreifen neben sich.
 - 5) Wassertransport: Der Teilnehmer schöpft mit einem Becher Wasser aus einem Behälter und transportiert dieses zu einem weiteren Behälter. Wie oft muss der Teilnehmer fahren, bis alles Wasser transportiert ist?
- Seilspringen: Der TN fährt Pedalo und fährt dabei durch ein schwingendes Springseil.

Material

Pedalo, Sandsäckchen, Luftballons, Bälle, Tücher, Reifen, Eimer und Wasserbecher, Seile



Pedalo zu zweit fahren

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Interaktion

Aufgabe

Die TN fahren auf eigenen Pedalos und suchen sich einen Partner. Diese interagieren durch verschiedene Aufgaben miteinander.

- 1) Die Partner prellen/ werfen sich einen Ball zu.
- 2) Die Partner spielen sich einen Tennisball mit einem Hockeyschläger zu.
- 3) Die Partner rollen sich einen Reifen zu.
- 4) Die Partner fahren parallel aufeinander zu oder voneinander weg.
- 5) Die Partner fahren mit einem Luftballon zwischen ihnen durch den Raum.
- 6) Die Partner transportieren einen Korb zusammen und sammeln hier zusammen Gegenstände ein.
- 7) Die Partner transportieren mit zwei Stäben Bälle (kleine und große) vorwärts und rückwärts

Material

Pedalos, Bälle, Hockeyschläger, Reifen, Luftballons, Korb, verschiedene Gegenstände zum Einsammeln



Pedalo und zusätzliches Material

Ziele

- Materialien kennenlernen
- Materialien in Kombination kennenlernen
- Raum- Lage- Orientierung
- Wahrnehmung

Aufgabe

Der TN soll sich mit dem Pedalo und anderen Materialien in Kombination beschäftigen.

- 1) Handbetrieb: Der TN liegt bäuchlings auf dem Rollbrett, und bedient mit den Händen das Pedalo um sich durch die Drehbewegung fortzubewegen.
- 2) Flussüberquerung: Der Teilnehmer zieht sich mit einem gespannten Seil (1-2 Meter Höhe) durch den Raum. Dies kann Anfängern auch als Hilfestellung dienen.

Material

Pedalos, Rollbretter, langes Seil



Mülleinsammeln mit dem Pedalo

Ziel

- Schulung der differenzierten Wahrnehmung
- Auge- Hand- Koordination

Aufgabe

Die TN sammeln während der Fahrt am Boden liegende bzw. im Raum verteilte Gegenstände ein, ohne anzuhalten und bringen sie ins Ziel.

Variationen

- Die Gegenstände sind in unterschiedliche Höhen ausgelegt (auf Markierungskegel, Kästen, Sprossenwand).
- Wie viel Zeit benötigt eine Gruppe, um alle Gegenstände zum Ziel zu bringen?
- Die Gruppe bringt die Gegenstände ins Ziel, während die Anderen wieder alles im Raum verteilen. Wie viele Gegenstände sind zu Spielende im Ziel bzw. noch im Raum verteilt?
- Der Teilnehmer legt während des Fahrens Gegenstände auf unterschiedliche Ziele (Ringe auf Markierungskegel, Sandsäcken auf Teppichfließen) ab.

Material

Markierungskegel, Kästen, Sprossenwand, Ringe, Sandsäckchen, Teppichfliesen, andere Gegenstände zum verteilen



Linienfahren mit dem Pedalo

Ziel

- Schulung der differenzierten Wahrnehmung
- Auge- Hand- Koordination
- Gleichgewicht und Geschicklichkeit

Aufgabe

Die TN versuchen ihr Pedalo durch Körpverlagerung zu drehen, dabei sind 90 oder auch 180 Graddrehungen möglich.

Variationen

- Der Spielleiter nennt die farblichen Markierungen in der Halle.
- Gegenstände zu einem Ziel bringen.
- Der Teilnehmer legt während des Fahrens Gegenstände auf unterschiedliche Ziele (Ringe auf Markierungskegel, Sandsäcken auf Teppichfließen) ab.

Material

Markierungskegel, Kästen, Sprossenwand, Ringe, Sandsäckchen, Teppichfliesen, andere Gegenstände zum verteilen



Den Hasen Rolli bunt fahren/ rollen/ gleiten

Ziele

- Ausdauer
- Selbsteinschätzung

Aufgabe

Von jeder Gruppe (max. 6 Personen) soll der Hase Rolli bunt gefahren/ gerollt und geGLEITET werden. In einem Viereck kann jedes Team eine Ecke einnehmen und etwas abseits der Markierung den „Hasen Rolli“ hinlegen. Nun kann sich jedes Kind ein Körperteil zum Ausmalen aussuchen und frei entscheiden, wie viele Runden es pro Körperteil fahren möchte.

Ziel ist es den Hasen bunt zu malen.

Material

Markierungskegel, Hase Rolli und Stifte,
Socken, Teppichfliesen, Pedalos, Rollbretter, Decken

Das Einer-Pedalo als Antrieb nutzen

Ziele

- Kraft
- Koordination

Aufgabe

Das Pedalo mit dem schalen Steg wird für den Kurbeleinsatz der Arme als Antrieb genutzt. Dabei liegt man auf dem Rollbrett in der Bauchlage und versucht sich mit dem Kurbeln der Arme vorwärts zu bewegen. Diese Aufgabe dient in der Regel als Kräftigung im oberen Stützbereich der Armmuskulatur und kann sehr gut in einem „Fitnessstudio“ als eine Stationsaufgabe angewendet werden.

Material

Pedalos mit schmalen Steg, Rollbretter

Das Einer-Pedalo als Gruppenspiel Startbahn-Umkehrstaffel

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination

Aufgabe

Das Pedalo mit dem schalen Steg wird als Gerät für Teamarbeit genutzt. Während ein TN sich auf dem Pedalo vorwärts bewegt, sind immer zwei Partner links und rechts als Sicherheitsstellung dabei. Die Partner entscheiden, wieviel Sicherheitsstellung benötigt wird. Das Spiel kann als Transportaufgabe von Bällen oder ähnlichem Material genutzt werden und das Dreierteam muss dabei um eine Pylone fahren und zurück zum Startpunkt. Je nach Gruppengröße gibt es eine dementsprechende Anzahl von Startbahnen. Am Startpunkt wird gewechselt.

Variation: An der Pylone liegen Puzzleteile zum Abholen bereit.

Material

Pedalos mit schmalen Steg, Bälle, Puzzle oder ähnliches

Puzzle-Staffel

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination
- Wagnis zum Nutzen des Einerpedalos

Aufgabe

Das Pedalo mit dem schalen Steg wird als Gerät für Teamarbeit genutzt. Alle TN werden in gleichgroße Gruppen verteilt. Während ein TN sich auf dem Pedalo vorwärts bewegt, sind immer zwei Partner links und rechts als Sicherheitsstellung dabei. Die Partner entscheiden, wieviel Sicherheitsstellung benötigt wird. Wer mit dem Einer-Pedalo fährt (egal ob mit oder ohne Hilfestellung) bekommt zwei Puzzleteile. Wer alleine ein Pedalo mit normalem Steg nutzt, bekommt ein Puzzleteil.

Variation: Das gleiche kann als Würfelspiel oder Heinevetter Mathematiktrainer gespielt werden.

Material

Pedalos mit schmalen und normalen Steg, Bälle, Puzzle oder ähnliches

Pedalo-Brennball

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination

Aufgabe

Wie beim normalen Brennballspiel muss eine Mannschaft die Bälle werfen und mit dem Pedalo von Mal zu Mal zu fahren. Die andere Mannschaft hat die Aufgabe, den Ball im Brenner unterzubringen.

Variation: Die Mannschaft in der Mitte muss bevor der Ball in den Brennraum kommt, eine gemeinsame Aufgabe erledigen, um den TN der Mannschaft auf dem Pedalo mehr Zeit zu ermöglichen.

Material

Pedalos mit normalen Steg, Bälle, Reifen, Kleiner Kasten

Pedalo-Basketball

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Koordination und Geschicklichkeit
- Kopplungsfähigkeit

Aufgabe

Die Mannschaften spielen auf Pedalos Basketball gegeneinander, dabei darf der Ballführende Fahrer nicht berührt werden, jedoch am Weiterfahren gehindert. Gespielt wird auf zwei umgedrehte Kästen, wo der Ball abgelegt werden muss.

Variation: Die Mannschaften haben Spieler mit Einschränkungen der visuellen und akustischen Wahrnehmung

Material

Pedalos mit normalen Steg, Basketball, kleine Kästen