

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

**3.Gleiten auf Teppichfliesen
und Weichboden**

Teppichfliesen alleine kennenlernen

Ziele

- Kennenlernen des Materials
- Kennenlernen eigener Fähigkeiten

Aufgabe

Die TN sollen die Teppichfließe als Fortbewegungsmöglichkeit kennenlernen und sich eigenständig mit/ohne Anleitung ausprobieren.

- Tretroller: Mit einem Fuß abstoßen
- Oran-Utah: Vorwärtskommen mit beiden Füßen auf der Teppichfliese
- Raupe: Die Hände auf der einen Teppichfliese, die Füße auf der Anderen und dann probieren sich wie eine Raupe zu bewegen
- Skilanglauf: Mit zwei Teppichfliesen und eventuell auch mit Stöcken gleiten
- Surfbrettstart: Mit Anlauf auf eine Teppichfliese springen und versuchen weiter zu gleiten

Material

Teppichfliesen, eventuell Stöcke



Teppichfliesen zu zweit oder zu dritt ausprobieren

Ziele

- Material kennenlernen
- Kooperation und Kommunikation

Aufgabe

Die TN sollen sich zu zweit oder zu dritt eigenständig oder unter Anleitung mit dem Material beschäftigen.

- Pferd und Kutsche
- Wasserski mit zwei Teppichfliesen
- ein TN liegt auf dem Rücken, der oder die Anderen schieben oder ziehen an den Beinen
- Schieben des TN auf den Teppichfliesen

Material

Teppichfliesen, Seile, Stäbe



Klammerfangen

Ziele

- Taktile Wahrnehmung
- Raum- Lage- Orientierung

Aufgabe

Jeder Spieler benötigt zwei Teppichfliesen und 3 Klammern. Ziel des Spiels ist es, sich während der Spielzeit so viele wie mögliche Wäscheklammern anzuheften. Jede Klammer die geklaut wurde, muss sofort an die Kleidung angeheftet werden. Wer die meisten Klammern hat, ist der Sieger des Spiels.

Variation

Das Spiel kann auch umgekehrt gespielt werden, d.h., die TN fangen mit keiner Klammer an und müssen sich im Laufe des Spiels welche zusammen klauen.

Material

Feldmarkierungen, Wäscheklammern, Teppichfliesen

Schlittenhund

Ziele

- Taktile und kinästhetische Wahrnehmung
- Gleichgewicht

Aufgabe

Der TN hockt oder steht auf Teppichfliesen und hält sich an einem Springseil fest. Er wird von einem Partner (Schlittenhund) durch den Raum gezogen. Der sitzende TN (Kutscher) bestimmt, wie schnell gezogen wird.

Material

Decken, Teppichfliesen, Seile



Sanitäter

Ziele

- Wettkampf
- Schnelligkeit
- Kooperation

Aufgabe

Es wird einer oder werden mehrere Fänger bestimmt. Diese sowie auch die Anderen bewegen sich auf Teppichfliesen fort. Wer gefangen wurde, muss von Sanitätern (alle TN sind Sanitäter) abgeholt werden. Dafür dürfen die „Retter“ (mindestens zwei) ihre Fliesen zur Seite legen und den Verletzten mit einer Decke ins Lazarett (Weichbodenmatte) ziehen. Der Verletzte darf danach wieder ins Spiel zurück. Wenn ein TN gerettet wird, dürfen die Sanitäter und der Verletzte nicht gefangen werden. Wer gewinnt? Die Fänger oder die Sanitäter?

Material

Teppichfliesen, Matte, Decke

Discjockey

Ziele

- Kooperation und Kommunikation
- Sich gegenseitig unterstützen
- Handlungsplanung

Aufgabe

Die Taue werden ausgefahren und so viele Teppichfliesen wie es Spieler gibt hingelegt. Ziel ist es, über ein kleines Hindernis (z.B.: Seil, Hütchen etc.) auf einer Teppichfliese zu landen. Die Mitspieler, die bereits auf der anderen Seite stehen, können helfen. Wenn jemand zwischen Seil und Fliese oder auf einer bereits besetzten Fliese landet, muss das ganze Team zurück.

Variation

Man muss nicht auf einer bestimmten Fliese landen und dort stehen bleiben, sondern kann zwischen den Fliesen wandern und sich einen anderen Platz suchen.

Material

Teppichfliesen, Taue, Seile, Hütchen

Schokoladenfluss

Ziele

- Problemlösestrategie
- Kooperation
- Kommunikation

Aufgabe

Eine (oder auch zwei) Gruppen erhalten ungefähr genauso viele Teppichfliesen wie TN. Mit Hilfe dieser Fliesen muss die Gruppe über den Schokoladenfluss gelangen. Jedoch sobald eine Teppichfliese keine Berührung durch ein Körperteil (weder Fuß noch Hand) hat, wird die unberührte Teppichfliese vom Spielleiter entfernt.

Material

Teppichfliesen

Millionär und Leibwächter

Ziele

- Vertrauen schaffen
- Leiten lernen, sich leiten lassen

Aufgabe

Jeder Millionär hat einen persönlichen Leibwächter (zu Zweit zusammen gehen). Der Millionär hat alles an Reichtum was man sich vorstellen kann, aber er ist blind (Augenbinde). Der Leibwächter ist für seinen Schutz verantwortlich. Da der Millionär auch im Winter (bei Glatteis auf TPFL) unterwegs ist, um „das Geld das auf der Straße liegt“ aufzusammeln, braucht er einen zuverlässigen Leibwächter der ihn vor Zusammenstößen beschützt und ihm außerdem beim Einsammeln des Geldes behilflich ist. Das gefundene Geld kann dem Leibwächter gegeben werden oder an einen markierten Platz (z.B.: Reifen als Haus) gelegt werden.

Mal sehen, wer am meisten einsammelt?

Am Ende der Runde kann besprochen werden, wer wie viel hat und ob sich die Millionäre sicher und wohl bei ihren Leibwächtern gefühlt haben. Dann soll der Millionär den Leibwächter durch eventuelles Geben des Geldes honorieren.

Material

Teppichfliesen, Augenbinden, Sandsäcke, Reifen als Häuser

Diamantenjagd

Ziele

- Schnelligkeit
- Handlungsplan
- Wettkampf

Aufgabe

Die Gruppe wird in vier Banden geteilt. Alle Banden haben vor einen großen Coup zu landen und wollen wertvolle Steine aus einem gut bewachten Museum klauen. Als das Sicherheitssystem ausgeschaltet ist, bemerken die Banden, dass sie nicht alleine auf die Idee des Raubens gekommen sind und der Wettstreit beginnt. Jedes Bandenmitglied ist alleine (mit einem Rollbrett, Teppichfliese) in die Mitte zum Tresor (Reifen mit Bällen gefüllt) unterwegs und darf sich pro Fahrt nur einen Ball (Stein) mitnehmen. Wenn alle Bälle (wertvollen Steine) in den Reifen der Banden liegen, geht die Jagd auf die Lager der anderen Banden los. Auch hier darf immer nur ein Ball (Stein) geklaut werden. Die anderen Banden dürfen ihre Lager nicht verteidigen/ verteidigen. Am Ende hat die Mannschaft mit den meisten Bällen, meisten Bällen einer Farbe, nur einer Farbe oder meisten Punkten, welche den Farben der Bälle zugeteilt wurden, gewonnen

Material

Reifen, Bälle (eventuell auch in unterschiedlichen Farben) oder bunte Bierdeckel, Rollbretter, Teppichfliesen

Schlitten und Schlittenrennen mit der Weichbodenmatte

Ziele

- Spaß
- Kooperation und Kommunikation
- Timing von Bewegungen
- Wettkampf

Aufgabe

Mehrere TN (max.3) nehmen Anlauf und springen möglichst gleichzeitig auf die Weichbodenmatte. Diese schlittert mit ihnen am Boden entlang.

Variation

Schlittenrennen: Zwei oder mehrere Mannschaften versuchen als erste mit ihrem Schlitten die gegenüberliegende Seite zu erreichen

Material

Weichbodenmatten

Mattenklatschen

Ziele

- Kinästhetische und taktile Wahrnehmung
- Etwas Wagen
- Kooperation und Kommunikation

Aufgabe

Pro Matte stellen sich vier Teilnehmer nebeneinander und halten die Matte fest. Auf ein vereinbartes Zeichen, lassen sich die Teilnehmer auf die Matte fallen und gleiten somit über den Hallenboden.

Material

Weichbodenmatte



Brennball mit Fahr,- Gleit- und Rutschstationen

Ziele

- Handlungsplanung
- Schnelligkeit
- Geschicklichkeit
- Entscheidungskompetenz

Aufgabe

Es wird durch Markierungen ein Brennballfeld gekennzeichnet. Zwischen den Brennmalen sollen verschiedene Aufgabe erledigt werden, z.B.: Slalom mit dem Rollbrett fahren, mit Teppichfliesen gleiten, mit Pedalos fahren, einer Laufrolle rollen etc.

Den Teilnehmern, die im Feld sind und den Ball zur Zone bringen, sollten dementsprechend auch rollende/gleitende/fahrende Elemente zur Verfügung stehen.

Wenn man nicht rechtzeitig an einem Brenn-Mal ist, ist man verbrannt. Jede Runde zählt einen Punkt, ein „Home-Run“ ergibt 3 Punkte. Wenn der Ball direkt gefangen wurde, bekommt auch der Fänger einen Punkt.

Material

Rollbretter, Teppichfliesen, Laufrollen, Matten als Brennmale, Ball, Reifen als Zone

Monsterjagd

Ziele

- Schnelligkeit
- Reaktionsvermögen
- Kooperation

Aufgabe

Auf einer Insel (Weichbodenmatte) in der Mitte des gefrorenen Sees (Spielfeldes) lebt ein Monster. Das Monster darf nur auf seiner Insel bleiben. Hinter der Monsterinsel ist eine weitere Insel auf der wertvolle Schätze versteckt sind. Obwohl die Schätze nicht dem Monster gehören, verteidigt es diese mit seinem Leben. Die Inselbesucher (Gruppe) möchte die Schätze für sich erobern. Dies geht aber nur, wenn jeder einzelne Besucher zur Monsterinsel gleitet (mit Teppichfließen), diese kurz mit der Hand berührt und dann versucht zur anderen Insel der Schätze zu kommen. Wenn es geschafft wurde ohne von dem Monster gefangen zu werden, darf er sich einen Schatz nehmen und muss auf dem gleichem Weg zurück. Wenn er es auf dem Hinweg nicht schafft, wird er auch zum Monster. Wenn er es auf dem Rückweg nicht schafft und gefangen wird, muss der Schatz dem Monster gegeben werden und man muss zurück zur Ausgangsinsel usw.

Material

Weichbodenmatte (Monsterinsel), kleine Matten als Anfangs- und End-Insel, Bälle als Schätze, Behälter als Truhen, Teppichfliesen

Bärenspiel

Ziele

- Anspannung vs. Entspannung
- Sich Einschätzen lernen
- Kooperation

Aufgabe

In einer Höhle lebt ein Bär. Dieser isst sehr gerne Honigbälle (Tennisbälle) und ist aus diesem Grund sehr oft müde. Wenn er müde ist und draußen kein „Mucks“ zu hören ist, schläft er sofort ein, ansonsten ist er wach und übel gelaunt. Da es den anderen TN Spaß macht den Bären im Schlaf zu beklauen und ihm Honigbälle zu entwenden, muss er gut aufpassen. Wenn es laut wird, ist der Bär sofort wach und versucht die TN zu fangen. Bekommt er einen in die Tatzen, muss das Team der Teilnehmer einen Honigball zurückgeben oder sich einen Minuspunkt merken, wenn noch kein Ball geklaut wurde. Der Bär bekommt dann, wenn das Team Bälle hat, seinen verdienten Honigball zurück. Es darf immer nur einen Ball (Honigball) geklaut werden. Mal sehen, wer schlauer spielt, Bär oder das Team?

Material

Bärenhöhle aus Matten, Kästen, Decken, Bänke, Lager des Diebesteams aus Matten, Bälle in einer Kiste, leere Kiste zum Aufbewahren der Bälle, Teppichfliesen

Quidditch

Ziele

- Wettkampf
- Entscheidungskompetenz
- Kooperation und Teamfähigkeit

Aufgabe

In Hogwarts wird das Spiel Quidditch gespielt. Dabei spielen zwei Mannschaften gegeneinander im Wettkampf auf bspw. Tore mit drei aufgehängten Reifen oder große Kästen wo die Reifen drauf stehen. Die Spieler bewegen sich nur auf Teppichfliesen (als Besenersatz) fort. Im Tor steht ein Hüter der verhindert, dass ein Volleyball durch die Reifen geworfen wird. Beim Kastenersatz bewegt sich der Hüter in der Hocke auf eine Matte. Von außen können die Jäger auf jeweils einer kleinen Matte stehend, die gegnerische Mannschaft mit kleinen Softbällen abwerfen. Im Falle eines Treffers bekommt die gegnerische Mannschaft den Volleyball. Jeder Jäger muss seinen Softball selbständig auf Teppichfliesen zurück zur kleinen Matte holen. Nach einer bestimmten Zeit entscheidet der Teamleiter wenn der goldene Schnatz (Tennisball) ins Spiel kommt und das Matsch beendet. Der Schnatz darf nur von dem Sucher entdeckt und gefangen werden. Der Sucher und die Jäger werden genauso wie der Hüter vor dem Spiel festgelegt und dürfen während dem Spiel nicht getauscht werden. Für ein Tor durch den Reifen erhält man 10 Punkte, für das Greifen des Schnatzes 50 Punkte.

Material

Große Kästen oder Tore, 6 Reifen, 4 kleine Matten, 4 Softbälle, Teppichfliesen für jeden Spieler, 1 Volleyball, 1 Tennisball oder ähnlichen kleinen Ball

Quidditch auf Besen

Ziele

- Wettkampf
- Kooperation und Teamfähigkeit

Aufgabe

In Hogwarts wird das Spiel Quidditch gespielt. Dabei spielen zwei Mannschaften gegeneinander im Wettkampf auf bspw. Tore mit drei aufgehängten Reifen oder große Kästen wo die Reifen drauf stehen. Die Spieler bewegen sich nur auf Holzstäben (als Besenersatz) fort. Im Tor steht ein Hüter der verhindert, dass ein Volleyball durch die Reifen geworfen wird. Beim Kastenersatz bewegt sich der Hüter in der Hocke auf eine Matte. Von außen können die Jäger auf jeweils einer kleinen Matte stehend, die gegnerische Mannschaft mit kleinen Softbällen abwerfen. Im Falle eines Treffers bekommt die gegnerische Mannschaft den Volleyball. Jeder Jäger muss seinen Softball selbständig auf dem Besen zurück zur kleinen Matte holen. Nach einer bestimmten Zeit entscheidet der Teamleiter wenn der goldene Schnatz (Tennisball oder Golfball) ins Spiel kommt und das Matsch beendet. Der Schnatz darf nur von dem Sucher entdeckt und gefangen werden. Der Sucher und die Jäger werden genauso wie der Hüter vor dem Spiel festgelegt, der Sucher darf während dem Spiel nicht getauscht werden, die Jäger und der Hüter nach Ansage an den Spielleiter. Für ein Tor durch den Reifen erhält man 10 Punkte, für das Greifen des Schnatzes 50 Punkte.

Material

Große Kästen oder Tore, 6 Reifen, 4 kleine Matten, 4 Softbälle, Teppichfliesen für jeden Spieler, 1 Volleyball, 1 Tennisball oder ähnlichen kleinen Ball

Olympische Winterspiele

Ziele

- Kooperation
- Vielfältiger Einsatz des Materials
- Freude

Aufgabe

Im organisierten Rundlauf sollen verschiedene Stationen ausprobiert werden.



- Bobfahren: 4 Fliesen/1 Rollbrett sollen unter ein Kastenoberteil gelegt werden. Zusätzlich sollen 4 Seile angebracht werden. Ein Fahrer sitzt im Bob, 4 Andere ziehen ihn.
- Skispringen: Zwei Bänke sollen in die Sprossenwand eingehängt werden. Diese werden mit der gegenüberliegenden Seite auf einen Kasten gestellt. Die Anlage muss mit Matten abgesichert werden. Mit 2 Fließern kann die Anlage nun ausprobiert werden.
- Biathlon: Ein Rundparcours mit Wurfstationen soll mit Teppichfliesen an den Füßen durchlaufen werden. An vereinbarten Markierungsstellen wird stehend, bzw. liegend auf ein Ziel geworfen. Evtl. Strafrunde bei zu geringer Trefferquote.
- Schlittenfahren: In die Sprossenwand können unter Absicherung Bänke eingehängt werden. Diese können im Anschluss als Rodelbahn mit Teppichfliesen/Rollbrett als Schlitten genutzt werden.
- Eiskunstlauf: Die Jury gibt eine Bewertung ab, entsprechende Karten sind dabei vorgesehen.
- Curling: Ein Medizinball wird auf einem Rollbrett in ein Ziel geschoben.
- Langlauf auf Teppichfliesen und mit Stöcken über einen Parcours

Material

Teppichfliesen, Bänke, Matten, Bälle, kleine Kästen, Seile, Wurfstation

Olympische Winterspiele

Jury Eiskunstlauf

Ziele

- Kooperation
- Bewertung
- Freude

Aufgabe

Die Eiskunstläufer zeigen ihre intensiv erprobte und einstudierte Kür und werden dabei von der Jury nach folgenden Gesichtspunkten bewertet:

- Lächeln 1 Punkt
- Flüssiger Lauf 1 Punkt
- Sprung + halbe Drehung 1 Punkt
- Sprung + ganze Drehung 2 Punkte
- Nicht gestürzt 1 Punkt
- Drehung um die Körperachse 1 Punkt
- Beim Paarlaufen... Synchron 2 Punkte



Material

Teppichfliesen, Bänke, Musik, eventuell Tücher und Bewertungs- bzw. Punktekarten