

# Thema: Rollerbladen (90 min)

Ziel der Lektion: Erlebnislektion Rollerbladen

## Einleitung: (10 min)

Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä  
 1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



### Wirbelwind (4 Gruppen bilden)

- Alle stehen im Kreis und merken sich einen Spieler, nun versuchen sie diesen Spieler dreimal zu umkreisen
- Alle Kinder starten Gleichzeitig



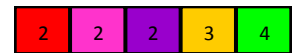
## Hauptteil: Rollerbladen (Malstäbe, Jogurtbecher, Pingpongbälle, Fallschirm, Malkreide, Seile, Reifen) (je 30 min Zeit)

### Wie falle ich richtig um

- lernen auf die Knie zu fallen

### Bremstechnik beibringen

- Bremsen mit dem Bremsklotz
- Seitliches Bremsen
- Bremsen in dem ich einen Kreis fahre (Beine öffnen)



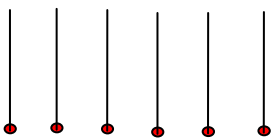
### Vorwärts und rückwärts fahren

- Kinder stehen sich gegenüber, schauen sich an, und geben sich die Hände
- Ein Kind stösst das andere rückwärts in dem es vorwärts fährt. Das Rückwärtsfahrende Kind versucht mit der Zeit selber zu fahren
- Wechseln

### Kreise drehen

- Kinder stehen sich gegenüber, schauen sich an, und geben sich die Hände
- Nun drehen sie sich gemeinsam um die eigene Achse, ein Kind aussen ein Kind innen

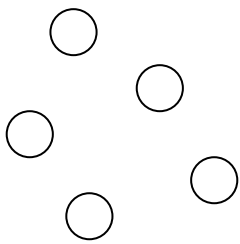
### Malstäbe (2Manschaften, je 5 Malstäbe zu einem Slalom angeordnet, Jogurtbecher, Pingpongbälle, Reissäckchen)



- Kinder fahren Slalom um die Malstäbe, und auf geradem Weg wieder zurück, zum nächsten Kind
- Wir fahren Slalom um die Malstäbe, dabei transportieren wir einen Pingpongball im Jogurtbecher und übergeben diesen dem nächsten Kind
- Wir fahren Slalom um die Malstäbe, dabei transportieren wir ein Reissäckchen auf dem Kopf und übergeben dieses dem nächsten Kind



# Thema: Rollerbladen (90 min)



## Kreise auf Boden (Malkreide)

Die Kinder fahren wirt umher und auf Pfiff so schnell als möglich im Kreis bremsen

- Zuerst einzeln üben
- Dann auf 1 Pfiff nur ein Kind im Kreis
- Auf 2 Pfiffe zwei Kinder im Kreis
- Auf 3 Pfiffe drei Kinder im Kreis



## Schreiner muss die Nägel einschlagen

Der Schreiner (Fänger) muss die Spieler festnageln

- Der Schreiner fängt den Spieler in dem er ihn berührt, somit ist der Spieler auf den Boden genagelt.
- Der Nagel (Spieler) kniet mit den Händen auf den Knien auf den Boden.
- Die anderen Spieler können den Nagel befreien in dem sie einmal um ihn herum fahren



## Fallschirm

Mit dem Fallschirm verschiedene Spiele machen

- Wir schwingen den Fallschirm auf und ab und lassen ihn auf ein Kommando gemeinsam in den Himmel steigen
- Wir schwingen in auf und ab und fahren auf ein Kommando in die Mitte des Fallschirms und lassen ihn auf uns runter fallen
- 1 Hälfte der Kinder lässt den Fallschirm schwingen, hält ihn hoch und die anderen fahren unten durch, wechseln
- Wir halten uns am Fallschirm und fahren gemeinsam in eine Richtung im Kreis
- Seite wechseln



## Springseile überspringen (Springseile am Boden auslegen)

- Kinder versuchen über die Springseile zu springen
- Wer schafft es mit einer halben Drehung?



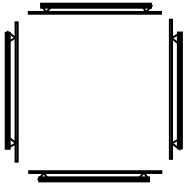
## Reif (immer 2 Kinder zusammen, 1 Reif)

- Wir fahren mit dem Reif zusammen, drehen Kreise fahren seitlich, etc.
- Eine Hälfte der Kinder verteilen sich mit einem Reif haltend am Boden
- Andere Kinder fahren umher und versuchen immer durch die Reifen zu steigen



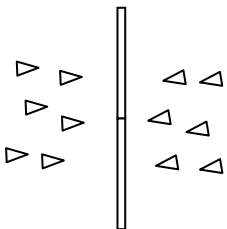
# Thema: Rollerbladen (90 min)

**Ausklang:** (je 10 min Zeit, wechseln)  
**Spiel:** 4 Gruppen bilden



**Carré** (4 Langbänke, 2 Gruppen bilden)

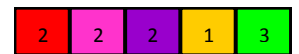
4 umgekippte Langbänke bilden mitten in der Halle ein Viereck. Vor jeder Langbank steht ein Verteidiger. Jeder Spieler versucht mit seinem Ball an eine Langbank zu spielen ohne dass der Verteidiger den Ball berührt



**Bodenaufball** (1 Volleyball, 2 Langbänke in Mitte des Spielfelds, 2 Gruppen) (Evelyn & Bianca)

die Spieler verteilen sich in ihrem Spielfeld

- ein Volleyball wird in die Gegnerische Seite gespielt in dem der Ball zuerst in der eigenen Platzhälfte den Boden berühren muss
- erst dann darf er über die Langbank auf die andere Seite gelangen
- dort muss ein Spieler den Ball sofort fangen
- er darf ihn direkt wieder weiter spielen oder ihn einem anderen Mitspieler abgeben



**Beruhigung:** **Ballmassage**

Erläuterungen		
Akzente	Physis	Ausprägung
	Herz-Kreislauf anregen	0 nicht
	Muskeln kräftigen	1 wenig
	Knochen stärken	2 mittel
	Beweglichkeit erhalten	3 stark
	Koordination verbessern	4 sehr stark