

Praxisbeilage 63: Rollerfrühling

Mit dem Frühling kehrt der Sport auf die Strassen und Plätze zurück. Die vorliegende Praxisbeilage ist für alle gedacht, die auf den Inline-Skates, mit dem Mountainbike oder auf anderen Geräten den Rollsport neu entdecken wollen.

Unterricht im Freien und dazu auf rollender Unterlage ist für viele Lehrpersonen ungewohnt und birgt zugegebenermassen ein höheres Risiko. Deshalb auf Bewegung und Sport in freier Natur zu verzichten, wäre falsch. Denn gerade Sport unter der Sonne und in der Natur kann neue Erlebnisse schaffen.



Um die Verletzungsrisiken zu senken und Haftungsfragen entgegen zu können, braucht es klare Verhaltensregeln, die nötige Schutzausrüstung und geeignete Organisationsformen. Diese Praxisbeilage soll Unterrichtende dazu ermuntern, sich den Frühlings- und Sommerthemen zu widmen.

Spielend leicht lernen

Eine gute Fahrtechnik erhöht die Sicherheit und damit auch die Freude an der Bewegung – sei dies auf dem Mountainbike oder mit den Inline-Skates. Das will geübt sein. Die Praxisbeilage schlägt dazu spielerische Formen vor.

Auf den Seiten 2 bis 5 wird eine Übungssammlung rund ums Fahren, Bremsen, Drehen und Springen auf acht Rollen präsentiert. Wer spielen kann, kann auch rollen und macht wohl am meisten Fortschritte. Unter diesem Motto stehen die Seiten 6 und 7. Wie spannend, lustvoll und herausfordernd Fahrrad fahren sein kann, zeigen die Spielformen auf den Seiten 8 bis 12. Dabei sind keine Alpenetappen oder Biketouren gemeint.

Alle Übungen können auf dem Schulhausplatz oder im umliegenden Areal durchgeführt werden. BMX bildet eine spezielle Art auf zwei Rädern. Einen kleinen Einblick in diese Sportart wird den Leserinnen und Lesern auf Seite 13 gewährt.

Den Abschluss der Praxisbeilage bildet die Ideensammlung zu weiteren, fahrbaren Geräten und zu einem Sporttag auf Rollen und Rädern.

[Praxisbeilage 63: Rollerfrühling](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO