



## Doppelstunde (oder mehr) zum Thema: Räder üben



**Ziele:** Die Schüler üben das Rad in verschiedenen Variationen.



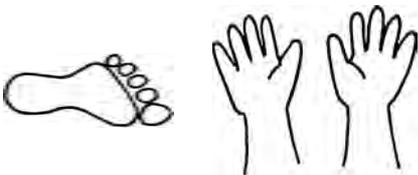
**Material:** eine Rolle Toilettenpapier, Seile, Bänke, Stationskarten „Rad“ und Silbenschilder (siehe S. 33–34), acht dünne Matten, zwei Fähnchen, acht Seile, ein kleiner Kasten, Igelbälle

### Das sollte der Lehrer wissen:

Welches Bein hebt als erstes ab? Zunächst unterscheidet man zwischen Abdruck- und Schwungbein. Das Schwungbein ist das Bein, das beim Rad als erstes in die Luft geschwungen wird. Entsprechend ist das Abdruckbein das Bein, das sich als zweites vom Boden abdrückt. Beim Rad ist es wichtig, dass die Hände in die richtige Richtung aufgesetzt werden. Die richtige Richtung ist abhängig vom Abdruckbein. Ist das linke Bein das Abdruckbein, müssen die Finger beider Hände nach links zeigen und umgekehrt. Deshalb ist es wichtig, mit welchem Bein ein Kind sich abdrückt. Um das herauszufinden, kann man die Kinder einen „Zappelhandstand“ turnen lassen (kurzer Stütz auf die Hände, in der Luft mit den Beinen zappeln) und beobachten, welches Bein als Abdruckbein genutzt wird. In den allermeisten Fällen bestimmt das auch das Abdruckbein bei Rädern.



#### Links-Turner



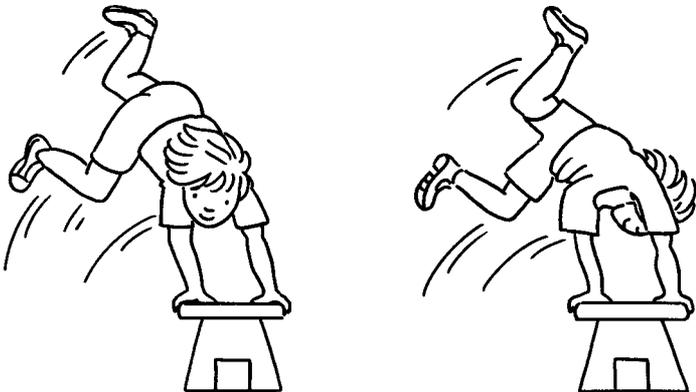
#### Rechts-Turner



Die Hände sollten dabei so weit wie möglich entfernt vom Abdruckbein aufgesetzt werden, um Bewegungsweite zu erreichen.

Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
freie Bewegungszeit	Zu Beginn findet eine freie Bewegungszeit mit Bänken und Seilen statt, die bereitgestellt werden.	
Begrüßung und Aufgabenstellung	<p>Nach der Begrüßung organisiert der Lehrer den folgenden Aufbau (siehe Skizze rechts). Die Kinder stellen sich auf der Seite der Bänke auf. Sie sollen verschiedene Aufgaben bewältigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf die andere Hallenseite laufen und auf den Seiten wieder zurücklaufen und dabei die Hindernisse nicht berühren.</li> <li>• Auf den Bänken und Seilen im Slalom balancieren.</li> <li>• Über die Bänke auf dem Bauch rutschen und über den Graben aus Seilen springen.</li> <li>• Hockwenden über die Bänke.</li> </ul>	



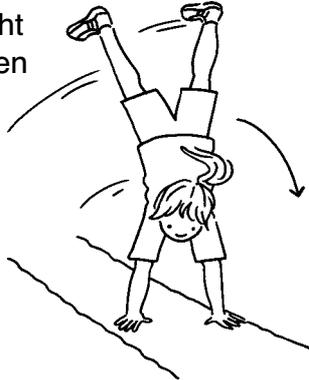
Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
Begrüßung und Einstimmung	<p>Der Lehrer erklärt im Sitzkreis, dass die Kinder noch einmal über ihre Hockwenden nachdenken sollen. Dabei sollen sie bestimmen, zu welcher Seite sie die Hockwende lieber gemacht haben.</p> <p>Diejenigen, die das linke Bein als Abdruckbein bevorzugen, stellen sich auf eine Seite, diejenigen, die das rechte Bein bevorzugen, auf die andere Seite des Geräteaufbaus. Nun sollen sie noch einmal über jede Bank und durch den Graben eine Hockwende turnen und dabei versuchen, die Beine nacheinander und immer höher über die Bank zu schwingen.</p> 	<p>Ggf. nochmal eine Hockwende erklären. Wenn die Kinder unsicher sind, kann der Lehrer noch einmal die „Zappelhandstand-Probe“ (siehe „Das sollte der Lehrer wissen“) machen.</p> <p>Bei den Gräben aus Seilen werden bei der Hockwende die Hände in den „Graben“, also zwischen die Seile gesetzt.</p>
Erarbeitung	<p>Der Lehrer ruft die Kinder im Sitzkreis zusammen und erklärt, dass das, was sie über die Bänke oder Gräben geturnt haben, ein Rad ist. Er fragt, was passieren muss, damit es schön aussieht. Ggf. erklärt er, dass es darauf ankommt, dass man die Beine möglichst hoch schwingt, sodass der Po über die Hände kommt. Und dass man dabei einen möglichst weiten Weg auf einer Linie zurücklegen soll. Zur Übung werden nun mehrere Stationen aufgebaut.</p> <p> <b>Rad-Stationen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Station:</b> Graben</li> <li>2. <b>Station:</b> Linienrad</li> <li>3. <b>Station:</b> Seile</li> <li>4. <b>Station:</b> Toilettenpapier</li> <li>5. <b>Station:</b> Silbenschilder</li> <li>6. <b>Station:</b> Mattengasse</li> <li>7. <b>Station:</b> Rad von einer Erhöhung (Fortgeschrittene)</li> <li>8. <b>Station:</b> Räder mit einem Partner (Fortgeschrittene)</li> <li>9. <b>Station:</b> Räder auf erhöhten Flächen, z. B. auf einer Bank oder über Geräte (z. B. über einen kleinen Kasten) (Fortgeschrittene)</li> </ol> <p>Die Schüler arbeiten nun an selbstgewählten Stationen.</p>	<p>Die hier angegebenen Stationen dienen als Anregung und müssen nicht alle aufgebaut werden. Es ist für jede Könnens-Stufe etwas dabei, sodass man differenzieren kann. Selbstverständlich können mit den Stationen auch noch weitere Stunden zum Üben des Rades genutzt werden.</p>
Reflexion und Abschluss	<p>Nach der Unterrichtsstunde werden die Stationen gemeinsam abgebaut und bei Bedarf besprochen.</p> <p> <b>Igelballmassage</b></p> <p>Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf den Bauch und wird vom anderen Kind mit einem Igelball massiert. Dazu fragt der Lehrer, welcher Teil des Körpers beim Radturnen am meisten beansprucht wurde. Die Kinder antworten bestimmt: „Die Arme oder die Schultern“. Entsprechend sollen Arme, Schultern und oberer Rücken besondere Zuwendung erfahren.</p>	

**Stationskarten „Rad“**

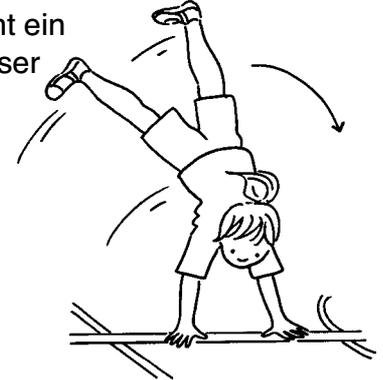
**Hinweis für den Lehrer:** Die Stationskarten am Kopierer vergrößern, bei Bedarf anmalen und laminieren.

**1. Station: Graben**

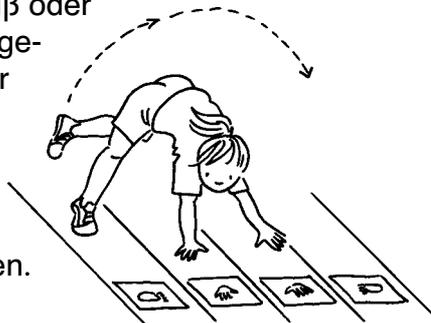
Legt zwei Seile als Graben auf den Boden. Versucht die Hände in den Graben zu setzen und mit den Füßen hinter dem Graben zu landen.

**2. Station: Linienrad**

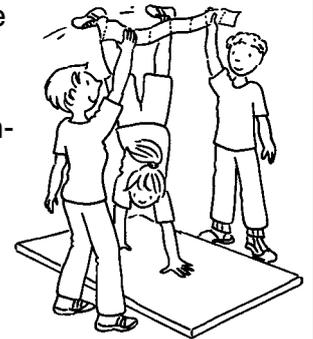
Sucht euch eine Linie in der Turnhalle. Versucht ein Rad genau auf dieser Linie zu turnen, ohne dass die Hände oder Füße daneben treten.

**3. Station: Seile**

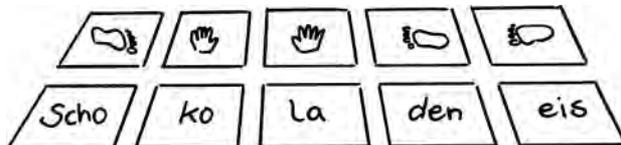
Lege fünf Seile wie auf dem Bild auf den Boden. Turne nun ein Rad, sodass in jedem Graben ein Fuß oder eine Hand aufgesetzt wird. Hier siehst du, wie die Füße und Hände aufgesetzt werden müssen.

**4. Station: Toilettenpapier**

Zwei Personen stehen links und rechts neben einer dünnen Matte und halten Kloppapier zwischen sich. Die Höhe bestimmt der Turner. Er sollte das Papier mit den Fingerspitzen berühren können. Nun soll er zwischen den Kindern ein Rad turnen, sodass er mit den Füßen das Papier zerreißt.

**5. Station: Silbenschilder**

Legt euch die Silben in die richtige Reihenfolge. Jede Silbe entspricht einem Fuß oder einer Hand. Sprecht beim Turnen die Silben mit, sodass das Wort vernünftig klingt.

**6. Station: Mattengasse**

Eine dünne Matte wird an die Wand gelegt, eine zweite von Kindern gehalten. Turnt ein Rad durch die Gasse. Je enger, desto schwieriger.

