

MIKE Sportabzeichen auf ROLLEN

Spielerisch im Gleichgewicht





Sportartspezifisches MIKE-Sportabzeichen

Das MIKE-Sportabzeichen kann auch sportartspezifisch durchgeführt werden!

Wichtig ist, dass auch hierbei die Inhalte der jeweiligen Kategorien durch entsprechende Übungen umgesetzt werden. Dabei können natürlich Materialien wie ein Ball, ein Schläger, ein Roller, Fahrrad, Inliner oder auch Skier eingesetzt werden.

Auch die Adaption der Übungen für eine Durchführung im Wasser ist gut realisierbar.

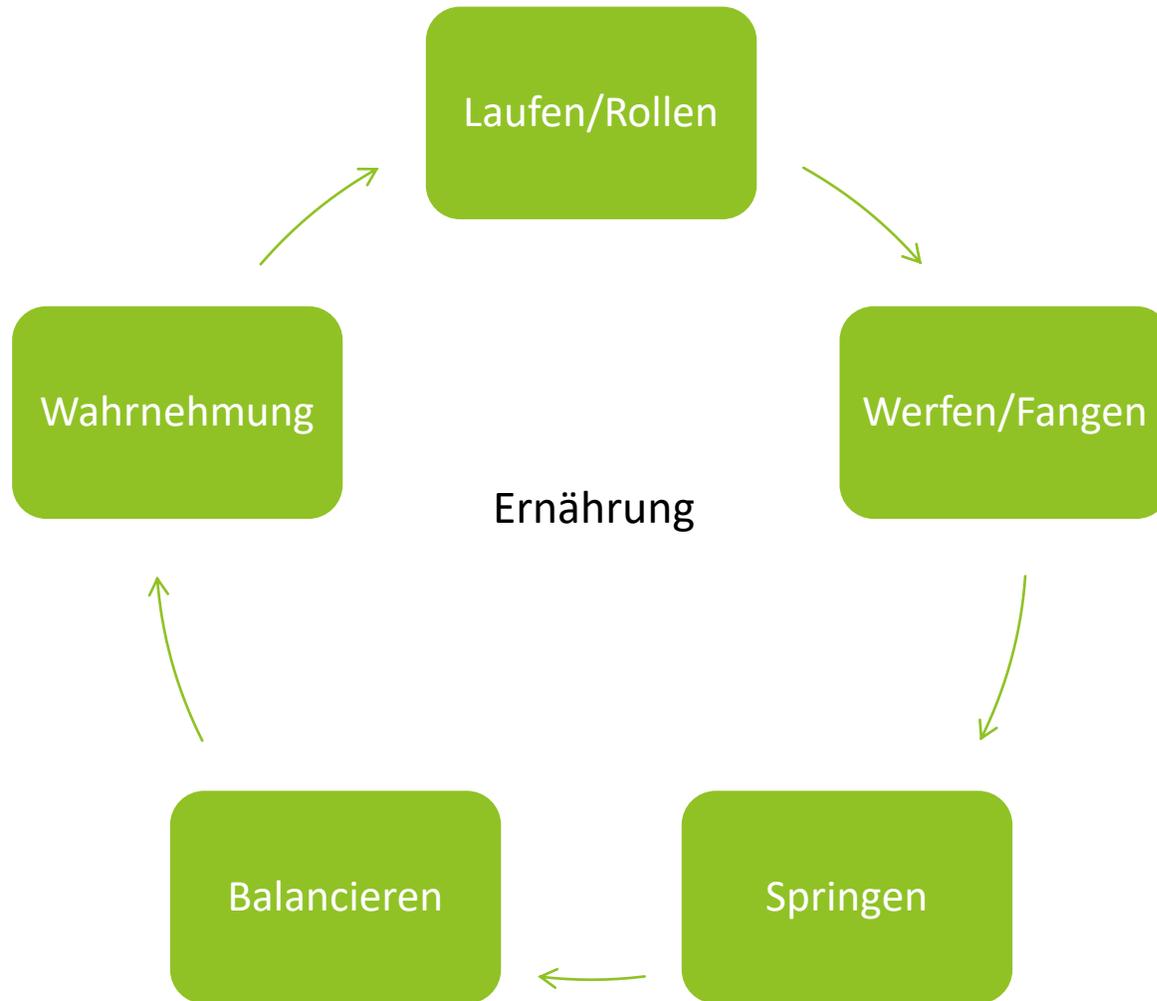
Heute möchten wir uns ein bisschen intensiver mit dem MIKE Sportabzeichen auf ROLLEN beschäftigen.

Folgende Geräte/Materialien könnten beim MIKE-Sportabzeichen auf Rollen zum Einsatz kommen



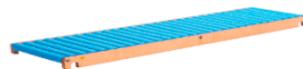
Natürlich gehen auch Inliner, Roller, Fahrrad usw.

Die verschiedenen Kategorien



Kategorie: Laufen/Rollen

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Laufen/Rollen	<ul style="list-style-type: none">○ Slalomstrecke: Kinder fahren eine vorgegebene Strecke (mit oder ohne Gegenstand in der Hand, Position: sitzen, liegen, knien)○ Staffellauf (Parcours, Slalom)○ Parcours fahren mit verschiedenen Aufgaben○ Über eine Wippe/Rampe usw. fahren, auf einem Signal/ bei einem Hindernis bremsen○ Mit einem Partner zusammen fahren (gegenseitig an den Händen oder anderes Körperteil halten, Gegenstand gemeinsam transportieren, sich gegenseitig ziehen)○ Kontrolliertes Fahren mit dem Rollbrett: 2-3 Kinder schieben sich gegenseitig abwechselnd in verschiedenen Lagen (Bauchlage, Knien, im Sitzen) auf dem Brett durch die Halle. Es darf nur auf Linien gefahren werden.	<ul style="list-style-type: none">• Abstände zwischen Markierungen variieren• Geschwindigkeiten variieren• Vorwärts, rückwärts, seitwärts fahren• Begleitung durch Musik• Bei dem Parcours gleiche Karten (Memory) finden, Materialien nach Farben oder Mengen sortieren• Als Gruppe Zahlenkarten anschauen, jeder merkt sich welche, dann werden die Karten umgedreht und wenn der Spielleiter eine Zahl nennt, fährt ein Kind zu den Karten und deckt die passende Zahl auf• Soziale Kompetenz im Sinne von Helfen, Rücksicht nehmen fördern



Kategorie: Werfen/Fangen

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Werfen/Fangen	<ul style="list-style-type: none">○ Zuwerfen: Kinder fahren auf den ÜL zu und bekommen einen Gegenstand zugeworfen, denn sie fangen sollen/Kinder werfen sich gegenseitig Materialien zu○ Zielwurf: Kinder fahren eine vorgegebene Strecke und werfen Gegenstände in einen Behälter/in ein Tor usw.○ Werfen und Schnappen auf einer wackeligen Unterlage (Matte auf Stäben oder Bällen)	<ul style="list-style-type: none">○ Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen: Positionen/Entfernungen verändern/verschiedene Materialien○ Materialien variieren: Eimer, Bälle, Sandsäckchen, Ringe, Kastanien



Kategorie: Springen

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Springen	<ul style="list-style-type: none">○ Koordinationsleiter-Sprung von einem Feld zum anderen (mit z.B. Inliner, Moonhopper)○ Über ein Seil springen○ Matten auf Stäbe oder Bälle, von einer zur nächsten springen○ Dicke Matte auf Rollbrett, hin und her schieben, Kind probiert dabei über ein Schaumstoffkissen zu springen	<p>Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entfernungen variieren• Sprunghöhe variieren• Sprünge ein-oder zweibeinig



Kategorie: Balancieren

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Balancieren	<ul style="list-style-type: none">○ Fahren über abgesteckte, aufgemalte, geklebte Strecke (z.B. mit Rollbrett über ein Seil)○ Beim Fahren etwas auf dem Kopf oder einem anderen Körperteil balancieren○ Einen Kegel auf z.B. das Rollbrett stellen und das Brett vorsichtig durch den Raum schieben○ Verschiedene Bewegungs-/ Transportmöglichkeiten vorführen lassen: - Tablett: Gegenstand auf Brett legen und Brett schieben - Rollern: Ein Bein, beide Hände und Gegenstand auf dem Brett, das 2. Bein schiebt an - Bauchlage: mit Armen und Beinen schieben, Gegenstand liegt auf dem Rücken - Rückenlage: Beine und Arme schieben an, Gegenstand liegt auf dem Bauch - Knien: Gegenstand im Knien zwischen Beinen einklemmen, mit Armen schieben - Sitzen: Gegenstand in die Hand, aufs Brett setzen, mit Beinen schieben○ Auf einer dicken Matte(mit Rollbrett runter)auf z. B. einem Bein stehen oder etwas auf dem Kopf balancieren(Matte wird leicht hin und her bewegt)	<ul style="list-style-type: none">• Variationen: mit und ohne Hilfe, Bein wechseln/unterschiedliches Tempo 

Kategorie: Wahrnehmung

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none">○ Unterschiede fühlen: eine Strecke fahren und an den aufgestellten Boxen verschiedene Gegenstände erfühlen○ Über Unebenheiten fahren○ Durch Zeitung, Tücher (Fühl-Dusche) fahren○ Vor dicke Matte knallen (taktil)○ Sich im Kreis ziehen lassen (Gleichgewicht)○ An einem Seil entlang ziehen○ Sich von der Wand abstoßen○ Auto-Waschstraße: 10 Kinder bilden eine Gruppe. 8 bilden einen Tunnel, indem sich je zwei gegenüber sitzen. Ersten zwei Kinder bilden Vorwaschgang, leichte Wasser- Berieselung (Tippeln mit den Fingern) Die nächsten zwei machen eine Schaumwäsche (kleine Farbrollen oder kreisende Bewegungen mit Handfläche) Die nächsten zwei spülen den Schaum wieder ab (leichte Wasser- Berieselung, Tippeln mit den Fingern) Die letzten beiden „pusten“ das Auto trocken (Wind machen mit Teppichfliesen oder Pappkarton) Die übrigen Kinder liegen in Bauchlage auf je einem Brett und fahren sehr langsam durch die Waschstraße.	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Materialien zum Fühlen• Seile oder Stöcke unter Matte• Tücher, Zeitungen, Gardinenbänder für die Fühl-Dusche• Soziales Lernen/ Werteorientierung wird gefördert



Kategorie: Ernährung

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Ernährung	<ul style="list-style-type: none">○ Gemeinsames Sportlerfrühstück○ Bewegungsspiele zum Thema Ernährung: z.B. Karten mit gesunden Lebensmitteln beim Rollen einsammeln	Gesunde Ernährung und das Soziale Miteinander gehört zum Sport dazu



Weitere Ideen:

- Übungen vom Rollbrett-Führerschein können eingebaut werden
- Draußen kann man Roller und Fahrrädern, Kettcar, Skateboard einsetzen

Urkunden:

erste Teilnahme am Sportabzeichen:

Urkunde bronze

zweite Teilnahme am Sportabzeichen:

Urkunde silber

dritte Teilnahme am Sportabzeichen:

Urkunde gold

Die Urkunden können in den Filialen der Volksbanken im Hochsauerlandkreis angefordert werden



Wichtige Überlegungen der Übungsleiter:

Welchen Bereich fördere ich mit der Übung, mit dem Spiel ?

So erkenne ich, in welchem Bereich die Kinder Ressourcen haben, an denen wir ansetzen können oder in welchem Bereich sie eventuell noch Unterstützung, Hilfe oder Förderung benötigen.

Ängste und Unsicherheiten in der Gruppe treten an verschiedenen pädagogischen Schauplätzen auf und erfordern von Eltern, Erzieherinnen, Lehrkräften und Betreuungspersonal ein einfühlsames und vertrauensvolles Begleiten. Die Psychomotorik kann an dieser Stelle durch ihren stärkenorientierten Ansatz wertvolle Beiträge leisten, um ängstliche und gehemmte Kinder in ein bewegtes und oft sehr heterogenes Gruppengeschehen einzubeziehen und eine individuelle Förderung zu ermöglichen.

[Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Bonn](#)

**Danke für den
informativen
Austausch und ihre
Aufmerksamkeit**

Melanie Drees
Erzieherin und Motopädin