26. Erfurter Sportlehrerkonferenz

Workshop 02

Impulse zum Bewegungsfeld "Fahren, Rollen, Gleiten" - Rollbretter & Teppichfließen

Lehrplan Sport *(Entwurfsfassung 2026)*

Bewegungsfeld	**Fahren, Rollen, Gleiten**

Bewegungsfeld	**Sportgerät**
Fahren	Fahrrad, Einrad, Rollstuhl u. a.
Rollen	Inliner, Rollschuh, Skate- und, Longboard, Snake- bzw. Waveboard, **Rollbretter**, Pedalos u. a.
Gleiten	… *auf festen Untergründen*
	Teppichfließen, Tücher, Socken u. a.
	… *auf dem Wasser*
	Surfboard, Bodyboard, SUP, Windsurfboard, Ruderboote, Kajak, Kanadier, Segelboote u. a.
	… *auf Schnee und Eis*
	Langlaufski, Alpinski, Snowboard, Schlitten, Schlittschuhe u. a.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- unterschiedliche Sportgeräte sowie Fortbewegungsarten kennenlernen und erproben,
- sicherheitsrelevante Vorschriften und Maßnahmen kennen und einhalten,
- Grundlegende Techniken mit dem jeweiligen Sportgerät erfahren, erlernen und üben sowie situativ anwenden,
- Fortbewegungen sicher, selbstbestimmt und verantwortungsvoll gestalten,
- die für das Sportgerät grundlegenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ausbilden,
- funktionsgerechter Einsatz von erforderlicher Schutzausrüstungen kennen und anwenden,
- Übungen, Spiele und Wettbewerbe sowohl in Gruppen als auch einzeln durchführen.

Organisationsformen

- querfeldein, Linie, Reihe, Gasse
- Hindernissparcours (Kegel, Stangen, „Tunnel“, …)
- Slalomläufe
- Staffeln
- Stationsbetrieb

…

GLEITEN: Einsatz von Teppichfließen (Sportfließen) im Sportunterricht

Material:
- rutschhemmende Unterseite und eine flauschige Oberseite
- Restposten bei Teppichwarenhäusern erfragen
- *Abmaße:* 30 cm x 40 cm bzw. 30 cm x 30 cm

Sicherheitshinweis:
- immer mit Hallenschuhen (nicht barfuß),
- „fallen" üben (Körperschwerpunkt rechtzeitig absenken; seitwärts über Gesäß abrollen),
- das Gleiten mit Teppichfließen auf dem jeweiligen Hallenboden kleinschrittig vermitteln,
- beim Einsatz von Seilen/Stöcken in Partnerarbeit sind auf die Zentrifugalkräfte und angemessenen Prallschutz / Mindestabstand (2m) zu achten,
- Sozialkompetenz: MITEINANDER/FÜREINANDER.

Eine Teppichfließe im Stand ohne Partner
- Roller fahren (r/l) / vorwärts (vw) / seitwärts (sw)
- Schlussstand (Impulsgebung) vw/rw/sw
- „Watscheln" (Snowboardstyle) vw / rw
- Sitz vorlings (vl) … mit gebeugten Beinen vw ziehen / rw schieben wechselseitig/gleichseitig

Eine Teppichfließe mit Partner
- Winkelsitz … an Füßen (Unterschenkel) vw ziehen
- Rückenlage … vw/rw ziehen/schieben
- Bauchlage … vw/rw ziehen(schieben
- Unterarmstütz/Liegestütz vorlings „Schubkarre" ziehen/schieben (Achtung: Oberschenkelgriff/Hohlkreuz vermeiden)
- Unterarmstütz/Liegestütz rücklings (rl) ziehen/schieben
- „Zweibeinlauf" nebeneinander mit Handfassung und Innenfuß auf Fließe

Eine Teppichfließe mit Partner und Seil/Stab
- Schneidersitz/Sitz/Kniestand ziehen
- Stand (Abfahrtshocke) vl ziehen ACHTUNG!
- Seitstand (Snowboard) ziehen ACHTUNG!

Zwei Teppichfließen im Stand ohne Partner
- LL-Diagonaltechnik (re/li) mit Armeinsatz vw/rw/sw/V-Step (Skating)
- Schlussstand „Impulsgebung" vw/rw/sw/zickzack
- „Raupe" … Kniestand + Hände / Liegestütz

Zwei Teppichfließen mit Partner
- Hockstand schieben/ziehen
- Stand (Abfahrtshocke) schieben/ziehen
- Unterarmstütz/Liegestütz vorlings „Schubkarre" ziehen/schieben (Achtung: Oberschenkelgriff/Hohlkreuz vermeiden)
- Unterarmstütz/Liegestütz rücklings (rl) ziehen/schieben

Zwei Teppichfließen mit Partner und Seil/Stab
- Kniestand ziehen / Hockstand ziehen
- Stand (Abfahrtshocke) ziehen ACHTUNG!

HW: Auf den Einsatz von „Hallenstöcke" wurde verzichtet, da die Anschaffungskosten (ca. 40 €) im Hinblick auf den Mehrwert nicht abbildbar sind.

Gerätenutzung

Schlittenfahren
… mit 1 bzw. 2 Fließen sitzend auf angestellten Turnbänken abgleiten

Skisprung
… mit 1 Fließe im Hockstand/Stand (Abfahrtshocke) auf angestellten Turnbänken abgleiten



ACHTUNG:
- KEIN aufrechter Stand!
- Sturzraum mit Matten absichern
- anfangs mit Sicherheitsstellung (2 SuS halten einen Stab vor den abfahrenden bzw. Handhaltung)
- Matten am Ende auf Ebene Turnbankende!
- aus dem Abrollen zum Abspringen (Schrittstellung „Telemark“ / Schlusssprung)

Schlepplift
… SuS ziehen ein Seil (Umlenkung z.B. um Reckpfosten // ACHTUNG: Belastung beachten!!)

Biathlon
… Kasten (an Wandseite) mit Hütchen zum Abwerfen (Weichbälle/Frisbee)

Eishockey
… Tennisring mit Stab fortbewegen

Turnbank
… ein Fuß auf Teppichfließe auf der Bank, der andere Fuß unten - vw
… Füße auf Bank; Hände auf zwei Teppichfließen am Boden

Einsatz von Teppichfließen im Fitnessbereich

(Core- und Stützkrafttraining)

Stand

- Ausfallschritt mit einer Fließe (Spielbein)
- Schlittschuhschritt auf der Stelle

Im Stütz (Liege- / Unterarmstütz) vl / rl

Hinweise: - Teppichfließe Bein oder Hände oder beide

- Abduktion/Adduktion re/li mit einer/zwei Teppichfließe (Spielbein)
- „Bergsteiger“ mit zwei Teppichfließen (TF)
- Anhocken-Strecken mit einer/zwei TF vl / rl
- „Hund“ abwechselnd

Spiele mit Teppichfließen

- Fang- und Haschespielformen
- Ringhockey auf Turnbänke/Hocker

…

ROLLEN: Einsatz von Rollbrettern im Sportunterricht

Sicherheitshinweise:

- immer mit Hallenschuhen (nicht barfuß),
- das Stehen auf den Rollbrettern ist verboten!,
- lange Haare (Zöpfe) zusammenbinden oder in das Sportshirt stecken (Gefahr des Einklemmens in den Rollen)
- beim Einsatz von Seilen/Stöcken in Partnerarbeit sind auf die Zentrifugalkräfte und angemessenen Prallschutz / Mindestabstand (2m) zu achten,
- ungenutzte Rollbretter bzw. bei Erklärpausen Rollbretter immer umdrehen (Rollen nach oben)
- Sozialkompetenz: MITEINANDER/FÜREINANDER.

Bauchlage (Skeleton)
- vw, rw, sw, Drehungen (r/l)

Strecksitz (vl) – Vorwärtsbewegung mit Händen oder Beinen
- vw, rw, Drehungen

Schneidersitz
- vw, rw, Drehungen

Kniestand
- vw, rw, Drehungen

Variationen
- „Kette“ fahren
- ein Schüler zu Fuß schiebt einen Rollbrettfahrer (Achtung: Tempokontrolle!!)
- ein Schüler zu Fuß zieht einen Rollbrettfahrer (Achtung: Tempokontrolle!!) mit Seil/Stab

Gerätenutzung

2er-Bob
… Kastendeckel umgedreht auf zwei Rollbretter legen (SuS sitzend)

Eisscholle
… Turnmatte mit zwei Rollbrettern unterlegen (SuS liegend)

Rennschlitten:
… Anschubgasse mit zwei Turnbänken bilden



Curling
… Rollbrett mit SuS in Zielsektor einmalig anschieben (Zonen)

Schlepplift
… SuS ziehen ein Seil (Umlenkung z.B. um Reckpfosten: ACHTUNG: Belastung beachten / Tempokontrolle!!)



Hangellift

… an einem fixierten, hängenden Seil mit den Händen entlang ziehen (vw/rw) in Rückenlage/Sitz

… an einem fixierten, am Boden liegenden Seil mit den Händen entlang ziehen (vw/rw) in Bauchlage







Einsatz von Rollbrettern im Fitnessbereich

Im Stütz (Liege- / Unterarmstütz) vl / rl bzw. Liegeposition vl / rl
Hinweise: - Rollbrett Oberschenkel oder Oberkörper(Brust)

- Anhocken-Strecken
- „Hund“ abwechselnd
- Halbkreis re / Halbkreis li

…

Spiele mit Rollbrettern
- Verkehrsgarten (Schulung von Verkehrsregeln und koordinativen Fähigkeiten)
- Sportschuhtreibball (eine Hand in einem Turnschuh; einen Turnschuh am Fuß zum Bremsen; Volleyball; Turnbank als Trefferfläche)

Stationsbetrieb

1 Skisprung (TF)

2 Liftfahren (TF/Rollbrett)

3 Hangellift (Rollbrett)

4 Anschubstrecke Rennschlitten (Rollbrett)

5 Slalomfahren Skeleton (Rollbrett)

Staffelspiele

1 LL-Staffel classic (TF)

2 Ski alpin mit Partnerzug per Seil/Stab (TF)

3 Skeleton (Rollbrett)

4 Rennschlitten mit Partnerzug per Seil/Stab (Rollbrett)

5 Biathlon - Slalomlauf Diagonalschritt mit Wurf (TF)

Winterolympiade ©Röckert



1. Skilanglauf auf Teppichfliesen
2. Skialpin mit Teppichfliesen und Stock zu zweit
3. Zweier-Bob im Kastenteil
4. Skeleton auf Rollbrett
5. Rennschlitten zu zweit mit Rollbrett und Stock
6. Skisprungstaffel
7. Curling mit Rollbrett
8. Eisscholle mit 2 Matten
9. Biathlon
10. Mattenrutschen ;-)