

## Montessori und Sportunterricht

*„Es ist nicht gut, das Leben in zwei Teile zu teilen, in dem man die Glieder mit dem Sport und den Kopf mit dem Lesen eines Buches beschäftigt. Das Leben muss ein einziges sein.“*  
(Maria Montessori, Das kreative Kind)

In unserer Schule gibt es Waveboards (Skateboard-ähnliche Rollbretter), die in der Turnhalle benutzt werden dürfen. Viele Kinder fahren oft durcheinander. Eine Schülerin las beim Fahren ein dickes Buch, fuhr und las und hatte doch die Fähigkeit, sicher durch alle anderen hindurchzusteuern.



*Schülerin lesend auf dem Waveboard*

Diese Aufgabe, die sich die Schülerin selbst gestellt hat, ist sicherlich in keinem Lehrplan zu finden, doch vereint sie körperliche und geistige Bewegung auf wunderbare Weise. Zugleich verweist sie auf die Prinzipien, die diese Übung erst ermöglicht haben und an denen ein Sportunterricht nach Montessori ausgerichtet sein sollte: Selbstständigkeit, eine Umgebung mit vielfältigem Material sowie die Möglichkeit zu freiem Spiel bzw. Freiarbeit. Sie ermöglichen es, die Schülerinnen und Schüler in ihrer individuellen Situation „abzuholen“ und ihre Eigenaktivität zu fördern.

Um nach diesen Prinzipien zu unterrichten, hilft es, sich als Lehrperson die folgenden Grundsätze immer wieder zu vergegenwärtigen und sie als Maßstab für den Unterricht zu nutzen. Sie bestimmen Grundhaltung und Vermittlungsweisen.

- Ermögliche die Selbstständigkeit des Kindes („Hilf mir, es selbst zu tun“)
- Achte das Kind
- Setze niemanden unter Druck, aber bestärke ihn beim Vorwärtkommen
- Übe dich in Geduld
- Lerne, Verweigerungen auszuhalten
- Entferne den Leistungszwang aus dem Unterricht
- Lass das Kind das Lerntempo bestimmen
- Achte ein „Nein“ eines Kindes
- Ermögliche vielfältige Bewegungserfahrungen durch Angebote
- Ermögliche Bewegungsintensität
- Vermittle und erhalte den Kindern den Spaß an der Bewegung
- Hole das Kind an seinem individuellen Leistungsstand ab
- Schaffe Bedingungen und vereinfache Anforderungen soweit, dass sie für das Kind passen

## Vielfältiges Bewegungsangebot und Freiarbeit

*„Die größte Hilfe, die Sie Ihren Kindern geben können, ist die Freiheit, ihre eigene Arbeit in ihrer eigenen Weise anzupacken, denn in dieser Materie kennt sich Ihr Kind besser aus als Sie.“*  
(Maria Montessori, Kosmische Erziehung)

Beim Sportunterricht im Sinne Montessoris muss auf ein besonders vielfältiges Bewegungsangebot geachtet werden, zumal Kinder heute oftmals große Bewegungsdefizite aufweisen.

Die Freiarbeit bietet dafür besondere Möglichkeiten. Der Begriff der Freiarbeit geht auf Fröbel zurück und ist gänzlich *nicht* so zu verstehen, dass Schülerinnen und Schüler in Versuchung kommen zu fragen: „Müssen wir heute wieder machen, was wir wollen?“ Ganz im Gegenteil: Ist das Prinzip der Freiarbeit erst einmal klar, lieben die Kinder diese Form des Sportunterrichts.

In der heutigen Zeit kommen viele Kinder kaum noch zum Miteinander-Spielen in ihrer Freizeit. Das spontane Spielen auf der Straße oder in Hinterhöfen ist so gut wie verschwunden, oder aber stark reduziert. Umso wichtiger erscheint es, dass die Schule dieses Defizit ausgleicht. Insbesondere die Freiarbeit kann dafür genutzt werden, das Miteinander-Spielen anzubahnen bzw. wieder zu ermöglichen, verknüpft mit Leistungsanreizen, die die Schülerinnen und Schüler ebenso gern annehmen. Denn Kinder leisten grundsätzlich gern.

In der Freiarbeit dürfen Kinder ihr Übungsmaterial frei auswählen und kommen dabei oft auf unglaublich kreative Ideen. So nutzen die Kinder beispielsweise einen kleinen Berg kreuz und quer gelegter Matten gerne zum Krabbeln und Klettern und haben oft herrlich einfache Ideen, diese Materialien umzufunktionieren.

Oder aber sie bauen sich Dschungelschluchten und schwingen wie Tarzan am Seil. Die Übungsintensität und damit verbundene Kräftigung der Grifffestigkeit und Schultermuskulatur sind dabei garantiert größer, als wenn die gleiche Übung in Riegenform durchgeführt werden müsste.

Einige Kinder nutzen die Freiarbeit natürlich fast nur dazu, Fußball zu spielen. Doch ihre Bewegungsintensität und ihr feinmotorischer Einsatz sind dabei sehr hoch – und was will ich als Sportlehrer mehr erreichen, ganz abgesehen vom Spaß an der Bewegung?

Andere Schülerinnen und Schüler wiederum üben „Kopfstand in die Brücke“ und fordern bei der Entwicklung des Flickflacks aus dieser Brückenstellung von selbst Hilfestellung ein.

Auch Badminton wird während der Freiarbeit gerne gespielt, mitunter erfinden die Schülerinnen und Schüler dabei auch eigene Regeln. Oder sie versuchen, den Ball solange wie möglich in der Luft zu halten, und spielen nicht gegeneinander, sondern wollen miteinander ein gemeinsames Ziel erreichen. Wenn in der Halle genug Raum zur Verfügung steht, spielen die Kinder auch gerne Tennis gegen die Wand, was in vielen Bereichen höchst anspruchsvoll ist (z. B. Koordination, Feinmotorik, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Muskulatur).

Äußerst beliebt ist bei vielen Schülerinnen und Schülern der Parcours. Ein Aufbau von verschiedenen Hindernissen, die dann durch Springen, Klettern, Rollen, Hangeln, Balancieren, Kriechen u. v. m. überwunden und vor allem von den Kindern nach eigenen Ideen selbst aufgebaut werden. Diese Freiarbeitsform wird von ihnen sehr gern gewählt.

Selbstverständlich erfordern solche unterschiedlichen Freiarbeit-Aktivitäten, die meist parallel und gleichzeitig stattfinden, eine organisatorische Absprache. Mitunter kann auch etwas Verantwortung an die Schülerinnen und Schüler übertragen werden, z. B. mit der Frage: „Schafft ihr es, aufeinander Rücksicht zu nehmen und alles selbst zu organisieren?“

Bei Klassen, die an Freiarbeit gewöhnt sind, kommt es nicht selten zu einem ganz „wunderbaren Durcheinander“, mit dem die Kinder sehr gut zurechtkommen. Denn obwohl Rollbretter, Fußball- und Badmintonspieler, Seilspringer u. Ä. in Bewegung sind, nehmen alle aufeinander Rücksicht und halten die Regel, andere nicht zu gefährden, ein.

## Variation der Laufrichtung und Extraübungen auf Diagonalen

Eine für die Kinder immer wieder sehr attraktive Variationsmöglichkeit beim Rundlauf ist die Änderung der Laufrichtung bzw. die Abänderung der Laufordnung in eine Achterform.

Besonders beliebt bei den Kindern ist dabei die **Weichturnmattenbrücke** am Schnittpunkt einer großen Acht als Laufrunde (also Hallenmitte). Man baut die Brücke aus Kästen oder aus 7, 9 oder 11 Weichturnmatten, sodass zwei Treppen und ein Tunnel entstehen. Dadurch können die Kinder abwechselnd einmal über die recht hohe Brücke und danach durch den Tunnel laufen. Man kann diese Aufgabe z. B. auch mit einer Rollbrettfahrt durch den Tunnel auf der Tunneldiagonalen verbinden.



*Weichturnmattenbrücke*

Bei Rundläufen um das Rechteck der Turnhalle können freiwillige Extraübungen auf den Diagonalen (z. B. Seilspringen, Ballprellen, Rollbrettfahren, Fliesenstützlauf, Roller, Waveboard, Partnertragen) angeboten werden. Die Schülerinnen und Schüler können dann selbst entscheiden, ob und wann sie ihren Ausdauerlauf für eine dieser „Diagonalübungen“ unterbrechen wollen.

## 2. Das Turnen

Turnen ist in meinen Augen nach wie vor eine wichtige Möglichkeit zur Körperbildung und zur Erlangung eines Körpergefühls. Es trägt dazu bei, den eigenen Körper kennenzulernen. Damit einher gehen oft auch Selbstüberwindung und Begeisterung, wenn man etwas geschafft hat, was man sich selbst zuvor nicht zugetraut hat, aber auch Angsterfahrung und der Umgang mit diesem Gefühl, Vertrauensbildung zwischen Lehrkraft und Schüler bzw. Schülerin, Bewegungslusterfahrung – für Mut-Erlebnisse und für Erlebnisse der Körperharmonie.

Turnen muss jedoch unbedingt wegkommen vom starren „Riegendenken“ und Vorführeffekt (der für einige Kinder sehr unangenehm ist und sie unter Umständen ein ganzes Leben negativ prägt). Das Prinzip „einer turnt, die anderen schauen zu“ hat keinen Wert – es sei denn man möchte besonders gute Ausführungen einer Übung von Kindern demonstrieren lassen, die dann aber immer damit einverstanden sein sollten und auch *freiwillig* vorturnen wollen.

Gerne biete ich beim Turnen einen Geräteaufbau an, bei dem die Kinder mehrere Geräte nutzen können. Tage, an denen das Übungsangebot groß ist, haben den Vorteil, dass kaum noch Wartezeiten entstehen. Das funktioniert organisatorisch besonders gut, wenn gleiche Altersstufen über den Tag hinweg hintereinander Sportunterricht haben.

### Sicherheit als oberste Priorität beim Turnen

Bei einem vielfältigen Übungsangebot muss die Lehrkraft den Überblick behalten und nur Übungen zulassen, die vorher geübt wurden bzw. ungefährlich sind. Weiterhin setzt dies voraus, dass man Aufbauten wählt, die Turnende bestmöglich absichern.

Das Turnen an den Ringen schult die Grifffestigkeit und kräftigt die Rücken- und Schultermuskulatur ungemein. Besonders wichtig finde ich beim Schwingen an den Ringen aber auch die gleichzeitige Erfahrung von Körperspannung und Körperweicheit.

Besonderen Spaß macht es den Kindern übrigens, sich an freien/unbesetzten Ringen in die Ringe zu setzen und schaukeln zu dürfen, wenn niemand mehr die Regelübungen turnen möchte. Anstrengend ist dann nur, dass die Kinder immer wieder gern Anschwung haben möchten ...

Das Schwingen mit jeweils  $\frac{1}{2}$  Drehung macht das stete Vorwärtsturnen erst möglich. Eines Tages aber fragten mich Schülerinnen, ob man auch eine  $1\frac{1}{2}$ -fache Drehung turnen könne. Nach kurzem Erstaunen und Bestätigung konnte ich dann zuschauen, wie die Mädchen ihre Idee in die Tat umsetzten und mit  $1\frac{1}{2}$ -facher Drehung exakt turnten. Und wieder etwas später fragte mich eine Schülerin, ob auch eine  $2\frac{1}{2}$ -fache Drehung möglich ist. „Theoretisch schon“, gab ich erstaunt und ungläubig zur Antwort, „willst du das wirklich versuchen?“ Sie turnte es.

## Reck

Auch beim Reck werden vier verschiedene Höhen eingestellt, vom Leichten über das Schwerere zum Lustvollen, sprich Hochreck auf höchster Stufe, was sich bei vielen Kindern äußerster Beliebtheit erfreut.

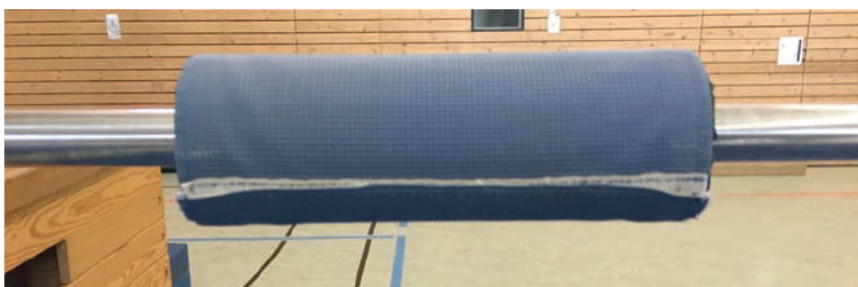


*Unterschiedliche Höheneinstellungen beim Reck und Hochreck*

Am Hochreck steht seitlich je ein Großkasten, um den Übenden das selbstständige Erreichen des Hochrecks zu ermöglichen. Auch hier darf zu zweit nebeneinander geturnt werden.

Das Hochreck ist mit zwei aneinandergelegten Weichturnmatten weiträumig abgesichert, auch die anderen Reckhöhen sind durch großflächige Weichturnmatten gesichert. Wie bei den Ringen steht auch hier die Magnesiaschüssel bereit.

An den niederen Reckstangen kann eine Turnhilfe angebracht werden, da einigen Kindern der Druck der Reckstange an der Hüfte unangenehm ist und sie eventuell sogar vom Reckturnen abhält.



*Turnhilfe, um den Druck der Reckstange abzufangen*

Ein oder zwei solcher druckdämpfenden Rollen erleichtern manchen Kindern das Reckturnen. Die Rollen können vollkommen unproblematisch wahlweise hin- und hergeschoben werden.

Man kann für die Entfernung der Hände mit Kreide auch eine Hilfslinie auf der Matte ziehen.

Abschließend erkläre ich den Kindern, dass sie leichter in den Handstand kommen, wenn sie ein gestrecktes Schwungbein und gleichzeitig das Sprungbein (oder „Druckbein“) einsetzen. Manche Kinder beginnen den Handstand jedoch zunächst mit den Händen am Boden. Zu Beginn und zur Gefühlbildung ist das auch okay; besser gelingt der Handstand aber bei anfänglicher Armhochhalte mit Knieheben aus dem Stand.

Gelingt den Kindern der erste Handstand, kann man ihnen ein Comicheft auf den Boden zwischen die Hände legen. Der Aufforderungscharakter für alle anderen Schülerinnen und Schüler ist dann enorm. Natürlich möchte jeder gern Asterix oder Micky Maus im Handstand lesen können; das macht plötzlich sogar Spaß und die Kinder haben so auch automatisch die richtige Kopfhaltung beim Handstand.

Es gab sogar schon Kinder, die ihr Heft im Handstand selbst umblättern.



*Der besondere Kick: Im Handstand Comics lesen*

### 3. Einfache Spiele

Bevor ich Ihnen in diesem Abschnitt eine Reihe einfacher Spiele und ihre besonderen Varianten vorstelle, soll es zunächst darum gehen, wie Kinder zu ehrlichem und fairem Spielverhalten angeleitet werden können. Außerdem möchte ich Ihnen alternative Einteilungen bei der Mannschaftsbildung ans Herz legen, die zu einer gerechteren Einteilung führen und zugleich gerade leistungsschwächere Kinder fördern.

#### **Fairness und Spielehrlichkeit**

Für alle Spiele gilt: Wir spielen ehrlich und fair. Daher ist es wichtig, immer wieder mal zwischendurch und bei gegebenem Anlass an die Kinder zu appellieren, diesen Grundsatz ernst zu nehmen. Ich frage die Kinder dann als Einstieg, ob sie beim Mensch-ärgere-dich-nicht mit Mitspielern mehr Spaß haben, die ehrlich spielen, oder mit solchen, die schummeln. Die Antwort ist immer eindeutig.

## 5. Leichtathletik

Die Leichtathletik bildet die Urform der Bewegung sowie die Grundformen der kindlichen Bewegung ab. Mit seinen geschichtlichen Wurzeln finden die leichtathletischen Übungen ihren Weg bis in den Schulsport der heutigen Zeit und sind hier nach wie vor attraktiv und beliebt.

### Messen und Bewerten

Selbstverständlich werden auch hin und wieder die Zeiten bzw. Weiten gemessen und auch andere Bewertungen der Kinder vorgenommen.

Ich werde aber das Gefühl nicht los, dass diese ewige Messerei und Bewertung die Kinder eher blockiert und sie an der Verbesserung und Entwicklung ihrer Fähigkeiten hindert. Muss ich messen und bewerten, geht mir viel Zeit für die Übungsintensität verloren. Und oft geht es nur um ein Kind, die anderen sitzen inaktiv herum. Hinzu kommt, wie anfangs bereits erwähnt, der für manche Kinder sehr unangenehme „Vorführ-Effekt“. Einige Kinder machen sich auch über das „Nichtkönnen“ anderer Kinder lustig. Um diese negativen Situationen zu vermeiden, bietet sich parallel zu den Einzelprüfungsphasen immer Freiarbeit an.

Bewertungen erscheinen vor allem dann sinnvoll, wenn sie den Kindern einen Überblick über ihre Leistungsänderungen geben. Wenn sie enttäuscht über Leistungsverschlechterungen sind, erkläre ich ihnen, dass auch ein Weltrekordler nicht jeden Tag seinen Weltrekord verbessern kann. Es geht also um eine Kontrollmöglichkeit und Vergleichbarkeit für den einzelnen Schüler bzw. die einzelne Schülerin, und nicht so sehr für die Lehrkraft.

Für diesen Zweck habe ich umfangreiche Bewertungslisten erstellt, in die die Kinder teilweise selbst ihre Ergebnisse eintragen können und sollen. Bedingung ist, dass die Kinder nur von mir gemessene Werte eintragen (also keine von ihnen selbst gemessenen). Damit habe ich nur positive Erfahrungen gemacht, die Schülerinnen und Schüler sind sehr ehrlich.

Zum „Schummeln“ sage ich den Kindern beim Selbsteintrag: „Wenn du schummeln willst, bitte! Aber beim nächsten Eintrag musst du ja noch mehr schummeln, um besser zu sein. Außerdem sollst du ja eine Kontrolle für dich haben, ob du besser oder schlechter geworden bist. Die hast du beim Schummeln nicht mehr.“

Hier beispielhaft ein Beurteilungsformular für Leichtathletik:

4/5/6-Klasse	LEICHTATHLETIK													
Datum:														
Name des Kindes	50-m-Lauf	50-m-Lauf 2	Weitsprung	Tennisball	Weitwurf Schlagball 80 g	Wurftechnik	800/1000-m-Lauf	Punkte BJSp total, Urkunde	Cooper-Test 1	Cooper-Test 2	Cooper-Test 3	Hochsprung, Flop	Ausdauerlaufen, Rundlauf um die Schule	Teilnahme Minimarathon

## Berlin-Lauf

Der „Berlin-Lauf“ unserer Schule stellt für die Kinder eine sehr attraktive Herausforderung dar und lässt sich im Prinzip auf jede Stadt übertragen. Allerdings ist ein wenig Mathematik nötig:

Der Umfang der Berliner Stadtgrenze beträgt 234 km.

Über viele Jahre hinweg unterrichtete ich acht Klassen 4/5/6.

Teilt man nun den Umfang von 234 km auf acht Klassen auf, so ist für jede Klasse die Distanz von 29,25 km (also ca. 30 km) zu bewältigen. Geht man weiterhin davon aus, dass eine Klasse aus 25 Schülerinnen und Schülern besteht, so ist der Anteil jedes einzelnen gerade einmal ca. 1,2 km (exakt 1,17 km).

Anders ausgedrückt sind insgesamt 37,5 (also etwa 38) Runden à 800 m von der Klasse zu bewältigen, die die Kinder unter sich aufteilen.

Alle Kinder einer Klasse laufen gleichzeitig los. Beim Laufen der 800-m-Schulrunden wird jede einzelne Runde gezählt und bei dem Kind, das die 38. Runde beendet, die Zeit gestoppt.

Die acht Zeiten aller acht Klassen werden dann zusammengezählt.

Motivierend und anschaulich für die Kinder ist ein Berliner Stadtplan, der in Achtelzonen unterteilt ist. (Nebenbei beschäftigen die Kinder sich dann auch mit den (Rand-) Bezirken der Stadt.)

Nachdem ich den Kindern den Berlin-Lauf ausführlich erklärt habe, frage ich sie zunächst immer, ob sie diese Herausforderung auch annehmen und mitmachen wollen.

Die Kinder sind in der Regel mit Begeisterung dabei und zum Schluss darf jede Klasse einen goldenen Glitzerstern an ihren durchlaufenen Abschnitt auf die große Schautafel kleben.

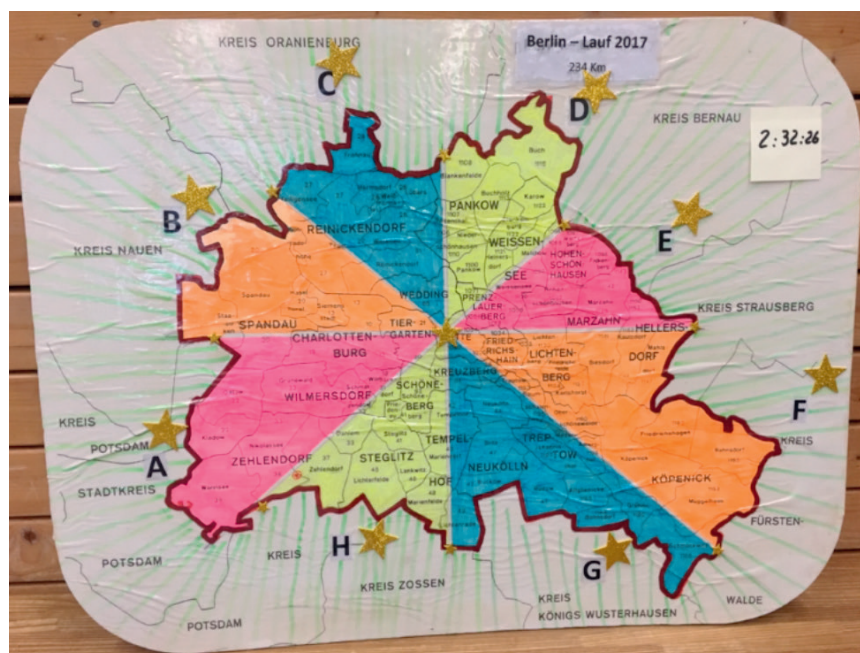


Schaubild Berlin-Lauf

In einem Jahr ist auch eine Schülerin mit dem Rollstuhl beim Berlin-Lauf mitgefahren, teilweise von Mitschülern geschoben, und konnte so auch einige Runden zum Gelingen des Berlin-Laufs beigetragen.

Hat man übrigens nur ein oder zwei Klassen im Sport zu unterrichten, so kann man den Berlin-Lauf trotzdem durchführen, indem man die Aufgabe über das ganze Schuljahr wiederkehrend auf eine oder zwei Klassen verteilt nach dem Motto: Wann sind wir einmal um Berlin herum?

Der nächste Schritt wäre dann die Überprüfung der erlernten Technik durch das Werfen auf Ziele (siehe hierzu „Hütchen abwerfen“ oder „Bankvölkerball“ im Abschnitt „Einfache Spiele“).

Als weiterführende Übung sollte die Wurftechnik auch gezielt mit größeren Bällen (wie z. B. Gymnastikbällen) geübt, angewandt und gefestigt werden. Hierbei kann man das Klappen der Wurfhand erklären.

Auch das Werfen gegen eine Wand kann als Übungsmöglichkeit genutzt werden, wobei bereits darauf geachtet werden kann, den Kindern eine bestimmte Wurfhöhe als Ziel vorzugeben, um eine Bogen- spannung des Oberkörpers anzubahnen.

### Selbstständiges Lernen: Leichtathletik im Stationenbetrieb

Sämtliche Disziplinen der Leichtathletik können auch gleichzeitig im Stationenbetrieb durchgeführt werden. Da findet Sprint, Sprung, Wurf und Hochsprung gleichzeitig statt. Ja selbst zum Ausdauer- laufen kann man den Kindern eine Stoppuhr in die Hand geben oder ihnen auch das selbstständige Laufen ohne Uhr erlauben.

Selbstverständlich muss den Schülerinnen und Schülern vorher einmal der korrekte Gebrauch der Startklappe, das Messen mit den Stoppuhren, das Messen in der Sprunggrube bzw. der korrekte Zeitpunkt des Harkens erklärt werden. Meine Erfahrungen mit der Selbstständigkeit der Kinder in einer „leichtathletischen Stunde“ sind durchweg positiv. Sie sind durchaus in der Lage, Spiele selbstständig zu organisieren, und auch ihr Engagement ist sehr groß.

Bei solchen Spielen bietet es sich auch an, verletzte oder leicht erkrankte Kinder als Schiedsrichter einzusetzen.

### Zu den Bundesjugendspielen

Ich bezweifle nicht, dass die Bundesjugendspiele (BJSp) auch heute noch ein Ansporn für die Kinder sein können. Bestimmt wird vorher für den „großen Wettkampftag“ auch geübt. Ich halte die Durch- führung eines BJSp-Wettkampf-Sportfestes jedoch für überholt.

Die meisten Kinder stehen, selbst bei guter Organisation, herum und warten bei jeder Disziplin auf ihren jeweiligen, meist mehrmaligen Einsatz.

Hat ein Schüler einen schlechten Tag beim 1000-m-Lauf oder übertritt er beim Weitsprung drei Mal o. Ä., so ist der Wettkampftag für ihn nur Frustration. Ganz zu schweigen von den leistungsschwächeren Kindern, für die dieser Wettkampftag ein einziger Frust sein kann, weil sie hautnah erfahren, dass sie in allen Disziplinen immer „hinterherlaufen“. Auch ist für sie nicht transparent, wie die Punkte auf ihrer späteren Urkunde zustande kommen.

Meine Erfahrung ist, dass sich der BJSp-Wettkampf ruhig über das ganze Jahr hinziehen kann. Das beginnt damit, dass man den Schülerinnen und Schülern das Zustandekommen der Endpunktzahl transparent macht. Warum soll man ihnen keinen permanenten Einblick in diese Wertetabellen geben?

Die Drittelwerttabelle kann zeigen, wie viele Punkte sie in jeder Disziplin benötigen, um eine Siegerur- kunde (S) oder Ehrenurkunde (E) zu erhalten:

Mädchen		
Alter	S	E
9	184	242
10	209	276
11	234	301
12	259	326
13	276	342

Jungen		
Alter	S	E
9	176	226
10	201	259
11	226	292
12	251	326
13	276	351

BJSp – Drittelwerte

Beim Kreuzgriff greift – je nach Fahrtrichtung – nur noch die rechte Hand des Helfenden die rechte Hand des Übenden (oder eben jeweils die linke Hand). Sinnvoll und hilfreich ist die Handfassung in Höhe des Brustbeins des Übenden.

Bei Linkshandfassung hat der Helfende nun seine rechte Hand frei und kann so Schubhilfe am Hüft-/ Beckenknochen (Gürtelhöhe) des Übenden geben (bei Rechtshandfassung umgekehrt).

### **Der dritte Schritt**

Bei zunehmender Balancesicherheit kann nun die Handfassung gelöst und jederzeit bei Bedarf wiederhergestellt werden, da der Helfende seine Hand ohne Handfassung immer noch hält. So wird die Balancesicherheit in kurzer Zeit erhöht und der Übende will ja auch genau dort hin: Sein Ziel ist ja, irgendwann allein fahren zu können.



*Partnerhilfe: gelöste Handfassung*

Man sollte schon bei der Parallelhandfassung immer wieder das **Aufsteigen** üben:

Zu beachten ist hier aber unbedingt, dass der vordere Fuß nicht vor, sondern möglichst hinter der vorderen Achse bzw. dem vorderen Radlager steht, da sonst das Board hochklappt.

Mit dem vorderen Fuß auf dem Board stehend, mit dem anderen rollernd kann man bei genügend Schwung das Aufsteigen üben. Später will man ja auch ohne Hilfe starten können.

### **Der vierte Schritt**

Bei zunehmender Balancesicherheit wird dem Übenden an der Hüfte ein zusätzlicher, vorsichtiger Schub gegeben, sodass er über immer längere Strecken ohne Handfassung allein fahren und steuern kann.

Dabei kann der Helfende seine „Rettungshand“ zu Beginn immer noch zur Sicherheit vor den Übenden halten.

Das sichere **Stoppen** erreicht man, indem man einfach nur beide Fußgelenke nach vorn klappt. Das Waveboard bleibt dann sofort stehen.

## Kaminklettern

Das Kaminklettern ist bei den Kindern sehr beliebt. Zwischen Wand und den abgerückten Kletterstangen legt man eine normale kleine Turnmatte auf den Boden und zwei kleine Turnmatten links und rechts neben die abgerückten Kletterstangen. Dann werden zwei Weichturnmatten senkrecht quer (für 1/2/3-Klassen) oder hochkant (für 4/5/6-Klassen) zwischen Wand und Kletterstangen geschoben, sodass ein Spalt entsteht, in dem die Kinder hochklettern (sich hochzwängen) können. Die Vorderseite der Kletterstangen ist durch eine Weichturnmatte abgesichert.

Die Technik, die die Schülerinnen und Schüler beim Klettern anwenden müssen, kommt der Bergsteigertechnik „Kaminklettern“ sehr nah.



*Kaminklettern zwischen Weichturnmatten*