






Gewöhnung an das Pedalo® Classic – Hinweise zu den Übungen



Übung	Hinweise
<p>1. Vierfüßler-Gang</p> 	<p>Der Schüler bewegt sich im Vierfüßler-Gang mit den Händen auf den Trittbrettern des Pedalo® Classics nach vorn.</p>
<p>2. Auf Knien</p> 	<p>Der Schüler bewegt sich auf den Trittbrettern des Pedalo® Classics kniend vorwärts und rückwärts.</p>
<p>3. Auf- und Absteigen</p> 	<p>Der Schüler steht hinter dem Pedalo® Classic. Er stellt einen Fuß auf das untere Trittbrett. Das obere Trittbrett wird nur kurz mit dem anderen Fuß berührt.</p>
<p>4. In Balance</p> 	<p>Der Schüler steht hinter dem Pedalo® Classic. Er stellt einen Fuß auf das untere Trittbrett. Der andere Fuß wird auf das obere Trittbrett gestellt. Durch vorsichtige Vorwärts- und Rückwärtsbewegung werden die Trittbretter auf die gleiche Höhe gebracht.</p>
<p>5. Flüssige Bewegung</p> 	<p>Der Schüler steht auf dem Pedalo® Classic. Er steigt mit einem Fuß auf das untere Trittbrett, mit dem anderen auf das obere. Das Pedalo® Classic wird langsam in eine flüssige Bewegung gebracht.</p>

Station 2**Fahren mit Tüchern**

Ihr braucht 1 Pedalo® Classic, 2 Chiffontücher

Ihr übt



Fahrt auf dem Pedalo® Classic.
Jongliert dabei mit zwei Tüchern.

**Probiert doch mal, ...**

- ... beide Arme wie eine Windmühle zu drehen. In jeder Hand weht ein Tuch.
- ... zwei Tücher gleichzeitig in die Luft zu werfen, in die Hände zu klatschen und die Tücher wieder aufzufangen.

M 4



Mein Pedalo®-Classic-Führerschein

Name: _____

- Ich kenne die Regeln zum sicheren Umgang mit dem Pedalo® Classic.
- Ich habe eine Stationsaufgabe erfolgreich ausgeführt.
- Ich kann nach freiem Aufstieg 15 Meter vorwärtsfahren.

Ort, Datum

Name der Lehrkraft

Tippkarte

M 5

Du brauchst:

1 Ball, 1 Tischtennisschläger, 2 Chiffontücher, 1 Bierdeckel, 1 Buch ...

Fahre auf einem Pedalo® Classic und ...

... schaue nach rechts, nach links, nach oben und nach unten.

... schließe kurz deine Augen.

... transportiere in jeder Hand einen Ball.

... balanciere einen Ball auf einem Tischtennisschläger.

... jongliere zuerst ein Tuch mit links, dann mit rechts.

... jongliere mit zwei Tüchern gleichzeitig.

... spiele deinem Partner einen Ball zu.

... balanciere einen Bierdeckel auf dem Handrücken, auf dem Kopf oder auf der Schulter.

... löse eine Rechenaufgabe, die dir dein Partner stellt.

... lies deinem Partner einen kurzen Text aus einem Buch vor.

... erfinde weitere Übungen – auch gemeinsam mit deinem Partner.

Probiere alle Übungen auch während des Rückwärtsfahrens aus.

