

Unterrichtsblätter zur **Sicherheitsförderung an Schulen**

Geeignet für

- ☹️ Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😊 Sekundarstufe 2



Velotouren

- 1 Mir sy mit em Velo da...
- 2 Wissen und Einstellung sind gefragt
- 3 Alle Köpfe schützen sich
- 4 Vorbereitungen
- 5 Gruppenarbeiten

Zu diesem Unterrichtsblatt

- Wissenswertes
- Aufgabenstellung und Unterlagen
- Arbeitsblätter

Schülerinnen und Schüler

- sollen für Gefahrenquellen auf Velotouren sensibilisiert werden
- sollen vor und während der Radwanderung erleben, dass Gemeinschaftssinn und Rücksichtnahme von Bedeutung sind
- sollen dazu animiert werden, sich auf jeder Fahrt mit dem Velo (z. B. auf dem Schulweg) sicherheitsgerecht zu verhalten

Die Unfallstatistik zeigt, dass Velofahrende im Alter zwischen 13 und 17 Jahren überdurchschnittlich unfallgefährdet sind, d. h., sie verunfallen 3-mal häufiger als der Durchschnitt aller Velofahrenden.

Velotouren stellen im Verlauf des Schuljahres eine willkommene Abwechslung für Schüler und Lehrpersonen dar. Sie können aber noch mehr bedeuten. Mit themenorientierten Exkursionen können Radfahren und Lernen kombiniert werden. Eine erfolg-, erlebnis- und lehrreiche Velotour erfordert eine sorgfältige Planung, vor allem auch zur Vermeidung von Unfällen.

Das persönliche frühzeitige Erkennen der Radwanderroute mit dem Velo ist durch nichts zu ersetzen!

Die vorliegende Unterrichtshilfe soll Ängste abbauen, die Vorbereitungen erleichtern und eine unfallfreie Entdeckungsreise mit dem Fahrrad ermöglichen.

1 «Mir sy mit em Velo da ...»



Vermehrte Sicherheit für Velofahrende dank Radstreifen und Radwegen

Wer etwas mobiler als zu Fuss reisen möchte, benützt das Fahrrad. Dieses hat in den letzten Jahren eine eigentliche Renaissance erlebt. Die Zeiten des stillen Dahinrostens im Keller sind vorbei. Zunehmendes Umweltbewusstsein sowie steigendes Bedürfnis nach körperlicher Betätigung führten zu diesem Wandel. Zugleich hat eine neue Art Fahrrad – das Bike – die Herzen der Menschen, vor allem der Jugend, erobert. Leider brachte der Veloboom auch neue Probleme mit sich. Das friedliche Zusammenleben Fussgänger – Wandernde – Velofahrende – Autolenkende muss erst noch gelernt werden. Neu geschaffene, speziell signalisierte Velorouten in der Stadt und auf dem Land sorgen dafür, dass Radfahrende ihrem Hobby gefahrlos frönen oder das Fahrrad für den Arbeitsweg benützen können.

2 Wissen und Einstellung sind gefragt



Mädchen und Knaben unterscheiden sich bezüglich Risikoverhalten und Einstellungen.

Das Einhalten der Verkehrsregeln hängt mit der kognitiven und der sozialen Entwicklung zusammen. Während jüngere Kinder die Regeln mehr oder weniger umsetzen können, vermutet man, dass ältere Kinder dies manchmal nicht wollen und sich bewusst darüber hinwegsetzen. Mädchen und Knaben unterscheiden sich als Velofahrende bezüglich Risikoverhalten und Einstellungen. Knaben haben ein insgesamt deutlich höheres Sturzrisiko und risikofreudigere Einstellungen.

Die Pubertät ist gekennzeichnet durch eine in der Regel ablehnende Haltung gegenüber der Erwachsenenwelt. Während für das Kind die

Familie den wichtigsten Bezugsrahmen darstellt, ist für die Jugendlichen in der Pubertät und der Adoleszenz die Gruppe der Gleichaltrigen am wichtigsten. Jugendliche zeigen ein altersbedingtes Risikoverhalten, fahren mit höherer Geschwindigkeit und halten sich eher weniger an die Verkehrsregeln als Erwachsene.

Botschaften zur Verhaltensänderung werden bei Jugendlichen dann gut aufgenommen, wenn die Frage nach dem «warum» für sie in hohem Mass nachvollziehbar ist.



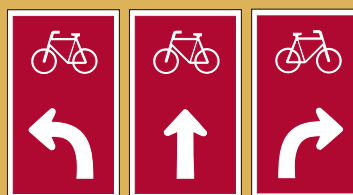
Alle neun nationalen – offiziell markierten – Routen in der Schweiz sind mit einfacher und einheitlicher Wegweisung signalisiert. Die einzelnen Routen sind von 1–9 nummeriert und tragen einen Namen. Bei Routenverzweigungen oder Bahnanschlüssen finden sich Ziel- und Distanzangaben.



Wenn keine Routenverzweigung angezeigt werden muss, kann die Wegweisung auch ohne Routensignet erfolgen.



Zwischen den Wegweisern mit Ziel- und Distanzangaben wird in der Regel das Routensignet wiederholt. Werden zwei Routen gemeinsam geführt, stehen zwei Signete auf demselben Wegweiser.



Die Vorwegweiser sind in der Regel ebenfalls ohne Routensignete gestaltet. Sie verweisen rechtzeitig auf eine bevorstehende Richtungsänderung oder Kreuzung.

3 Alle Köpfe schützen sich



Velohelme verhindern keine Unfälle, mindern jedoch deren Folgen!

Schädelfrakturen sind bei Aufprallgeschwindigkeiten auf eine harte Struktur ab ca. 20 km/h die Regel. Dies entspricht ungefähr der Aufprallgeschwindigkeit bei einem Sturz vom Velo im Stand.

Ca. 45 Prozent aller Velounfälle haben Kopfverletzungen zur Folge, die bei Kindern und Jugendlichen deutlich schwerwiegender ausfallen als bei Erwachsenen. Das Tragen eines Helms verringert die Wahrscheinlichkeit einer Kopfverletzung um 65 bis 85 Prozent. Deshalb schützen beim Fahrradfahren alle ihren Kopf!

Unterricht im Freien und dazu auf dem Fahrrad ist für viele Lehrpersonen ungewohnt und birgt zugegebenermaßen ein höheres Risiko. Es besteht jedoch kein Anlass, auf Bewegung und Sport zu verzichten, denn ausserschulische Aktivitäten können für Schüler und Schülerinnen neue Erlebnisse sein. Die beste Unfallprävention ist die entwicklungsangepasste Hinführung der Jugendlichen zum Umgang mit Gefahren und Risiken. Um Verletzungsrisiken zu mindern und Haftungsfragen zu vermeiden, braucht es klare Verhaltensregeln, geeignete Organisationsformen sowie die nötige Schutzausrüstung.

Auch wenn beim Velofahren keine Helmtragepflicht besteht, ist es für die Lehrkräfte sehr empfehlenswert, Schüler sowie Eltern für das Tragen der persönlichen Schutzausrüstung (Velohelm) auf der bevorstehenden Velotour zu sensibilisieren. Persönliche Schutzausrüstungen werden nicht nur beim Velofahren, sondern zunehmend bei verschiedensten Sport- und Freizeitaktivitäten verwendet.



Velotouren sollten niemals ohne Begleitpersonen durchgeführt werden!

4 Vorbereitungen

Bei der Planung einer Velotour sind die folgenden Punkte besonders zu beachten:

- Schulleitung, Eltern und Begleitpersonen rechtzeitig orientieren
- Vorbereitung und Routenwahl als Lerngegenstand in den Unterricht integrieren
- Entsprechendes Training im Turn- und Sportunterricht einplanen
- Verkehrsreiche Strassen wenn möglich meiden
- Schülergruppen sowie die Reihenfolge bereits vor der Tour festlegen; die fixe Anordnung verhindert, dass Kämpfe um Spitzenplätze ausgefochten werden
- «Schwächere» Schüler fahren an der Spitze
- Begleitpersonen oder zuverlässige Schüler übernehmen den Schluss
- Auf Wettrennen im Interesse der Sicherheit der Schüler verzichten oder dazu wenig befahrene Strassen wählen
- Verkehrsregeln beachten
- Korrektes Linksabbiegen ist für Velofahrende anspruchsvoll und muss daher vorgängig geübt werden
- Möglichst Strecken wählen, wo nur rechts abgebo-gen werden muss (Veloroute im Uhrzeigersinn fahren)
- Für Pausen übersichtliche Stellen abseits der Strasse wählen
- Treffpunkte bekanntgeben für den Fall, dass sich eine Gruppe verirrt
- Handy mitnehmen (wichtige Notfallnummern sowie Handy-Nummern der Begleitpersonen speichern)
- Apotheke und Veloflickzeug mitnehmen



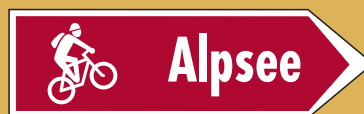
Die Bestätigungstafel, auch sie in der Regel ohne Routensignet, gibt auf langen Streckenabschnitten ohne Abzweigung den Radfahrenden die Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein.

<p>Montée 635 m sur 7,6 km</p>	steigt 635 m auf 7,6 km
	salita 635 m su 7,6 km
	munita 635 m sin 7,6 km

Die Höhendifferenztafel verweist entlang der Route auf wesentliche Steigungen. In diesem Beispiel steigt die Strasse auf 7,6 km um 635 Höhenmeter. Steigungen unter 100 m, auf der Alpenpanorama- und der Jura-Route unter 200 m, werden nicht angezeigt.



Wo auf der Wegweisung das Velosymbol durch dieses Zeichen ersetzt ist, gilt es abzustiegen und das Velo zu schieben.



Hinweistafeln für Biker: Bike-routen sollten einheitlich nach gesamtschweizerischen Richtlinien markiert sein.

Wegweiser «Route für Mountain-Bikes» mit Zielangabe



«Bestätigungstafel» für Mountain-Bike-Route



«Wegweiser ohne Zielangabe» für Mountain-Bike-Route



Gemeinsam «erkennen» ist mehr als lediglich «kennen»!

5 Gruppenarbeiten

Die Vorbereitungen zu den folgenden Themen sind rechtzeitig vor der Velotour und idealerweise in Gruppen durchzuführen (vielfältige, variantenreiche Lerngelegenheiten schaffen). Dadurch werden u. a. Eigeninitiative und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler in hohem Mass gefördert:

- Ausrüstung des Fahrrades (Checkliste)
- Persönliche Schutzausrüstung (Checkliste)
- Verhaltensregeln/Verkehrsregeln
- Spiele und Übungen mit dem Fahrrad

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
CH-3008 Bern
www.safetytool.ch
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30



swiss cycling Schweizerischer Radfahrer-Bund

05.2004/3

Weitere bfu-Unterlagen zum Thema:


- Ib 8823 Sicher Rad fahren (Erwachsene)
- Ib 9007 Sicherheit durch Sichtbarkeit
- Ib 9913 Physik im Strassenverkehr
- Ib 0107 Fahrradausrüstung für kluge Köpfe
- Mb 9322 Richtiges Verhalten im Kreiseln
- Mb 9818 Mountainbike
- Fb 9628 Sicherheit durch Sichtbarkeit (Liste der Produkte mit bfu-Sicherheitszeichen)
- P 9815 Unterlagen zur Sicherheitsförderung an Schulen
- Video «Der kleine Unterschied» (vier Kurzfilme à je 1 bis 2 Minuten Spieldauer zu den Themen Velohelm, Velobeleuchtung, Linksabbiegen und Vortritt)

Weitere Beiträge zum Thema:

- Sicher unterwegs; Kantonaler Lehrmittelverlag Luzern, Interkantonale Lehrmittelzentrale ilz, www.ilz.ch
- Offizieller Routenführer, Bände 1–9; herausgegeben von der Stiftung Veloland Schweiz (im Buchhandel erhältlich), www.veloland.ch
- Wandern und Orientieren, Nr. 8, Broschüre zum Leiterhandbuch, Form. 30.76.850d; BASPO, 2532 Magglingen, www.jugendundsport.ch
- Hunziker, R., Hofer, F., Keller, H.: Rollerfrühling. Praxisbeilage der Ausgabe 2/04 der Fachzeitschrift «mobile». Bestellung: www.mobile-sport.ch, Tel. 032 327 64 18
- Verantwortlichkeit und Haftpflicht der Lehrpersonen; Merkblatt des Dachverbandes Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH, www.lch.ch

Dieses «Safety Tool» entstand in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport

Die bfu lässt Ihre Klasse sicher in die Pedale treten:



Safety Tool ist als kopierfähige Vorlage konzipiert. Bestellen Sie deshalb ein Exemplar pro Klasse. Danke.

Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)

Die Stärke der bfu ist die Sicherheits- förderung in **Schulen,** **Sport, Verkehr,** **Haus und Freizeit.**



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Laupenstrasse 11
3008 Bern



Geschäftsvorwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Arbeitsauftrag

- Ziel** Mit den vorliegenden Unterrichtsblättern erreichst du die folgenden Ziele:
- du wirst für Gefahrenquellen auf Velotouren sensibilisiert
 - du lernst den Sinn und die Anwendung von Checklisten kennen
 - du arbeitest selbständig in der Gruppe
 - du verfeinerst deine Fahrtechnik
- Einstieg** Klassenausflüge mit dem Velo setzen entsprechende Vorbereitungsarbeiten voraus.
- Hauptteil** Die nachfolgenden Arbeitsaufträge sind zur Vorbereitung einer Velotour bestimmt. Sie sind rechtzeitig und idealerweise in Gruppen (3 – 4 Schülerinnen und Schüler) durchzuführen:
- Ausrüstung des Fahrrades (Checkliste)
 - Persönliche Schutzausrüstung (Checkliste)
 - Verhaltensregeln/Verkehrsregeln
 - Übungen und Spiele mit dem Fahrrad
- Auswertung**
- Berichte anderen Gruppen nach Ausführung der Aufgaben und nach durchgeführter Velotour von den Erlebnissen betreffend Sicherheit!
 - Vervollständige nötigenfalls die Checklisten Arbeitsblätter 2/3!
 - Kenne ich meine Stärken und Schwächen (Risikoverhalten) als Zweiradfahrer/in im Strassenverkehr?
- Zusatz**
- Lektüre weiterführender Literatur
 - evtl. Teilnahme an einer Biking-Veranstaltung
- Material**
- Safety Tool Velotouren mit Arbeitsblättern 1 – 8

Wenn wir nachfolgend meistens von Schülern reden, so geschieht dies aus Gründen der Lesbarkeit. Selbstverständlich sind die Schülerinnen genauso angesprochen.



Checkliste für die Schülerin/den Schüler

Name Vorname

Klasse Lehrperson

Ziel der Velotour

Besammlungsort Zeit

Entlassungsort Zeit

Material-Check

Prüfe das Velo deines Mitschülers anhand der Checkliste!

Setze jeweils einen Haken , wenn die überprüfte Sache in Ordnung ist!

- Gültige Jahresvignette
- Diebstahlsicherung (Schloss, Schliesskabel)
- Glocke
- Bremsen: richtige Einstellung und Wirkung (die Bremsklötze dürfen den Pneu niemals seitwärts berühren!)
- Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt)
- Reifenzustand
- 2 Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Sitzhöhe so einstellen, dass die Ferse deines Mitschülers bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt
- Exakte Einstellung der Schaltung (Vorder- und Hinterwechsler)
- Befestigungszustand der Lenkung unter Belastung
- Beleuchtung, falls ihr bei Nacht oder Dämmerung unterwegs sein werdet, oder aufsteckbares Licht (vorne und hinten, Batterien überprüfen)
- Pro Gruppe einen Werkzeugsatz sowie Ersatzmaterialien (z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe)
- Gepäck nicht mit Gummizügen (Gepäckspinnen) sichern, sondern mit Gurten
- Keine Lasten am Lenker, diese gefährden die Sicherheit; für mehrtägige Touren sind Velotaschen (Sacothen) empfehlenswert
- Nichts überhängen lassen, was in die Speichen geraten kann

Prüfe deine persönliche Schutzausrüstung!

- Velohelm mit CE-Zeichen (EN 1078) verwenden.
- Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber nicht drücken oder wackeln. Der Helmrand soll sich zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel befinden. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.
- Die Plastikdreiecke bzw. die Schnallen sollen sich unterhalb der Ohrmuschel befinden. Der Kinnriemen muss unter dem Kinn satt anliegen.
- Nach einem Crash ist der Helm zu ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von blossen Auge sichtbar), ebenso nach 4 bis 5 Jahren ohne Unfall, weil das Material ermüdet.
- Eine Sportbrille (Sonnenbrille) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen, und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen.
- Sicherheit durch Sichtbarkeit: helle Kleider tragen.
- Regenschutz oder Gilet von auffälliger Farbe mit lichtreflektierenden Streifen verwenden.
- Velohandschuhe schützen die Handballen bei Stürzen.
- Hosenkammern vermeiden beim Tragen von weiten Hosen ein Hängenbleiben.
- Bei Nachtausflügen Taschenlampe mitführen (Reparaturen, Karten lesen).

Den folgenden Abschnitt kannst du kopieren und auf die Velotour mitnehmen!

Begleitperson/en Name

 Vorname

 Handy-Nr.

 Name

 Vorname

 Handy-Nr.

Notrufnummern ■ Polizeinotruf 117

 ■ Sanitätsnotruf 144

 ■ Rettungsflugwacht REGA 1414

 ■ Weitere Nummern:

Verhaltensregeln ■ Fahre in Gruppen von max. 7 Schülern und Schülerinnen. Beim Fahren in kleinen Gruppen wird das Unfallrisiko vermindert.

 ■ Haltet zur vorderen Gruppe einen Abstand von ca. 150 m ein.

 ■ Fährst stets hintereinander (Ausnahme: Radwege und signalisierte Rundstrecken) und haltet innerhalb der Gruppe einen Sicherheitsabstand von mindestens einer Fahrradlänge ein.

 ■ Beachte die Gefahren beim Abwärtsfahren und schneide keine Kurven.

 ■ Verständige dich bei auftauchenden Problemen oder Pannen durch «Ruf-Kette», Signale, Handy (telefoniere nicht während dem Velofahren!) usw.

 ■ Fahre «deutlich», d. h., gib rechtzeitig Handzeichen, z. B. beim Linksabbiegen.

 ■ Fahre auf Wanderwegen jeweils am rechten Wegrand und überhole links.

 ■ Fahre in der Dämmerung und bei Nacht mit Licht.

 ■ Verzichte während der Velotour auf Wettrennen.

 ■ Beachte die Verkehrsregeln.

 ■ Ergänze die Liste durch weitere Verhaltensregeln, die für die bevorstehende Tour wichtig sind.

.....

.....

.....





Übungen und Spiele

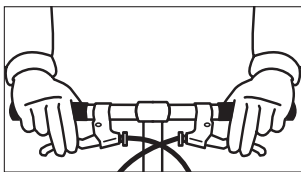
Arbeitsblätter 4–8

Die nachfolgende Übungs- und Spielsammlung enthält die vier Grundtechniken für das Fahrradfahren (treten – bremsen – steuern – schalten) und ist wie folgt geordnet:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. Bremsen und treten | 👁️ Arbeitsblatt 4/5 |
| 2. Steuern und treten | 👁️ Arbeitsblatt 5/6 |
| 3. Schalten und treten | 👁️ Arbeitsblatt 7 |
| 4. Spiele | 👁️ Arbeitsblatt 7/8 |

1. Bremsen und treten

1.1 Dosiertes Bremsen



Was?

Abschätzen des Brems- und Anhalteweges. Die Kunst des Bremsens besteht im feinen Dosieren. Betätige die Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig und im richtigen Kräfteverhältnis. Dadurch reduziert du das Tempo optimal.

Wie?

Bremse auf verschiedenen Strassenoberflächen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Höheres Tempo verlangt dynamischeres Bremsen.

Auf ein akustisches Signal hin in der Ebene bzw. im leichten Anstieg bremsen. Kurz vor dem Ungleichgewicht weiterfahren und das nächste Signal abwarten.

Variationen:

Variation des Signals:

- abwechselnd akustische oder optische Signale, die ein Bremsen verlangen

Variation der Bremsarten:

- bremsen nur mit der Hinterradbremse
- bremsen nur mit der Vorderradbremse
- mit beiden Bremsen gleichzeitig

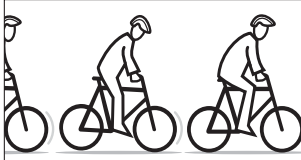
Variation der Dynamik:

- Nach dem Bremsstopp Bremse leicht lösen, um ein Rückwärtsrollen zu provozieren, und dann wieder beschleunigen.

Variation des Geländes:

- Die gleiche Übung wird auf abschüssigem Gelände mit denselben Variationsmöglichkeiten durchgeführt.

1.2 Bremsen in der Gruppe



Was?

Fahren und bremsen in der Gruppe

Wie?

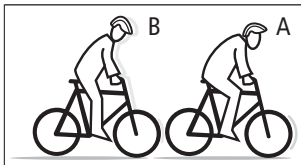
Zu zweit (zu dritt) mit gemäßigtem Tempo dicht hintereinander fahren (Abstand: mindestens 50 cm). Der vordere bremst dosiert, der hintere versucht zu reagieren.

sigtem Tempo dicht hintereinander fahren (Abstand: mindestens 50 cm). Der vordere bremst dosiert, der hintere versucht zu reagieren.

Variation:

Fahrspur wird festgelegt, es darf nur in einem bestimmten Bereich gefahren werden.

1.3 Bremstest



Was?

Einander ausbremsen

Wie?

A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Brems-

bereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

Variation:

Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B ihn berühren muss?



1. Bremsen und treten (Fortsetzung)

1.4 Schnellster Bremsler



Was?
Wer bremsst am schnellsten?

Wie?
Die Schüler fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. an einem kleinen Hang anfahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf

gebremst werden. Wie bremsen sie schneller: mit der Vorder- oder Hinterradbremse? Oder mit beiden gemeinsam?

Variationen:
■ Wer bremsst am genauesten?
Die Schüler versuchen mit dem Vorderrad auf einer

Linie anzuhalten. Nach Beginn des Bremsens ist Treten nicht mehr erlaubt.

■ Im (Steil-)Hang bremsen: erleben, dass im steilen Gelände die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.

1.5 Steuermann



Was?
Auf Kommando anhalten können

Wie?
Drei Schüler fahren hintereinander. Der Hinterste ruft «stopp», und die beiden

Vorderen müssen sofort anhalten. Wer reagiert am schnellsten?

Variation:
Der Steuermann ruft, mit welcher Bremse angehalten werden muss.

2. Steuern und treten

2.1 Transport von Gegenständen

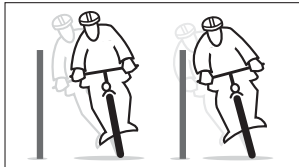


Was?
Einhändiges Fahren
Wie?
Diverse Gegenstände (z. B. Joghurtbecher, Kleider-

bügel, Hüte usw.) sind von A nach B zu transportieren. Die dafür benötigte Zeit wird notiert. Gewinner ist, wer am wenigsten Zeit braucht.

Variation:
Die Übung kann auch als Stafette durchgeführt werden.

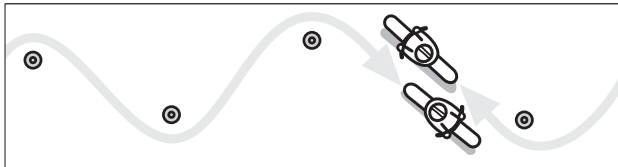
2.2 Parallel-Slalom



Was?
Schulung der Steuertechnik

Wie?
Zwei Schüler starten jeweils gemeinsam. Der Zeitunterschied wird gemessen.

2.3 Slalom



Was?
Schulung der Steuertechnik und gleichzeitig den Partner beobachten

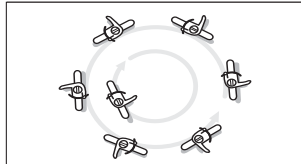
Wie?
An beiden Enden einer markierten Slalomstrecke startet

je ein Schüler. Irgendwo unterwegs müssen die beiden kreuzen. Die Slalomstrecke kann ein- oder mehrmals absolviert werden.



2. Steuern und treten (Fortsetzung)

2.4 Hip and Hop



Was?

Vorzeigen und Nachahmen

Wie?

Die Schüler fahren in einem

grossen Kreis hintereinander. Die Lehrperson fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor:

- einhändig fahren, evtl. auch mit Armkreisen
- Trottinett: auf einem Pedal stehen und mit dem anderen Fuss angeben
- Zirkusartist: aus dem

«Trottinett» wird das Abstossbein über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend wird im «Trottinett» weitergefahren.

- Akrobatik: kniend auf dem Sattel fahren oder Flieger (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.

Variation:

Mit Zwischenrufen erteilt die Lehrperson Zusatzaufgaben: Bei «Hip» fahren alle Schüler in der jeweiligen Fahrform eine kleine Linksschleife, bei «Hop» eine kleine Rechtsschleife und biegen wieder in den Hauptkreis ein.

2.5 Herr und Hund

Was?

Vorfahren und Nachahmen

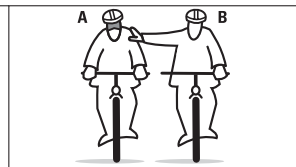
Wie?

Zwei Schüler fahren jeweils hintereinander. Der Vordere

bestimmt dabei das Tempo und den Weg. Der Hintere versucht liniengetreu zu folgen.

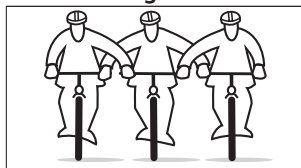
Variation:

Blindenhund: A hat die Augen verbunden und fährt somit



blindings. B fährt daneben und führt mit der Hand auf der Schulter des Mitschülers. Dabei gibt er Kommandos, die vor der Durchführung der Übung bestimmt werden.

2.6 Lenkstange



Was?

Formationsfahren in der Kleingruppe

Wie?

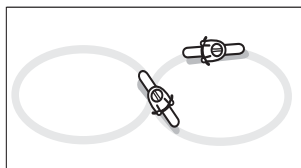
Zu dritt fahren die Schüler nebeneinander. Dabei führt der Schüler in der Mitte die Lenkstange rechts und links.

Die beiden Mitschüler rechts und links führen die Lenkstange des Schülers in der Mitte. Die Gruppe zirkuliert frei auf einem Platz oder fährt einen bestimmten Parcours ab.

Variationen:

- Der Schüler in der Mitte hält sich an den Schultern der «Aussenfahrer».
- Fahrten im Team unter erschwerten Bedingungen, z. B. darf ein Schüler nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen ihn.

2.7 Achterbahn



Was?

Auf einer markierten (z. B. mit Kreide gezeichneten) Acht in der Ebene werden Kurven gefahren zur Verbesserung der Steuertechnik. Die Acht eignet sich sehr gut zum Erwerb des Steuerns, da 360°-Schlaufen auf beide Seiten gefahren werden müssen. Sie wird so

angelegt, dass sie in der Geradeausfahrt die Möglichkeit zur Beschleunigung bzw. Verzögerung bietet. Dafür ist ein Platz von mindestens 12 x 3 m notwendig.

Wie?

Kurven werden immer enger gefahren, bis hin zum maximalen Lenkereinschlag, wodurch eine Temporeduktion erzwungen wird.

Variationen:

Variation in der Zeit:

- Zu zweit wird in der Mitte der Acht in entgegengesetzter Richtung gestartet. Die beiden Fahrer kreuzen

jeweils in der Mitte ihre Wege. Sie beschleunigen ihre Fahrt und begegnen sich immer wieder in der Mitte.

- 4 bis 8 Schüler starten mit Abstand in der gleichen Richtung. Vortrittsregel beim Kreuzen: Reissverschluss!
- Die Fahrer übergeben am Kreuzungspunkt z. B. ihr Bidon. Als Variation müssen sie während der Fahrt die Flasche in einer Hand halten, was zum Einhändigfahren zwingt und damit das Gleichgewicht zusätzlich herausfordert.

Variation der Geschwindigkeit:

- Die Kurven werden immer schneller gefahren. Auf kiesigem Untergrund oder einem Sandplatz kann versucht werden, die «geslidete» Kurventechnik anzuwenden.

Variationen zum 8er-Fahren:

- Die «Kurveninnenhand» wird jeweils ausgestreckt (einhändiges Fahren und Steuern wie beim Linksabbiegen).
- Auf Signal zeigt jeder Schüler mit der freien inneren Hand eine Zahl, der jeweils vorausfahrende Schüler muss zurückschauen und die Zahl laut nennen.



3. Schalten und treten

3.1 Schnelle Finger

Was?

Schalten und treten

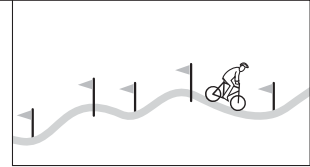
Wie?

In einem Rundkurs (ca. 500 m) im Gelände lösen die Schüler verschiedenste Aufgaben. Je kupierter das Gelände ist, desto interessanter werden die Aufgaben. Alle fahren den Rundkurs ab. Wie viele Male muss geschaltet werden?

Wer schafft am meisten Schaltungen?

Variationen:

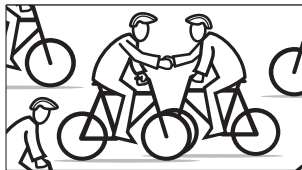
- Den ganzen Parcours in demselben Gang fahren. Welcher ist dazu besonders geeignet?
- Wettkampf: Alle Schüler fahren im kleinsten/grössten Gang. Wer gewinnt das Rennen ohne zu schalten?
- Rundkurs mit Mitschüler abfahren. Dieser gibt mit einem Zeichen bekannt, wann geschaltet werden muss. «Helm berühren» bedeutet einen Gang höher schalten, «Sattel berühren» einen Gang tiefer schalten.
- Die Lehrperson steckt seitlich der Fahrbahn Fähnchen aus, die die Schaltorte angeben.



ben. Die Schüler schalten bei den links gesteckten Fähnchen einen Gang höher, bei den rechts gesteckten Fähnchen einen Gang tiefer.

4. Spiele

4.1 Grüss dich



Was?

Einstimmung ins Thema

Wie?

Die Schüler fahren auf einem geschützten Platz durcheinander. Treffen sie auf Mitschüler, reichen sie sich die Hände,

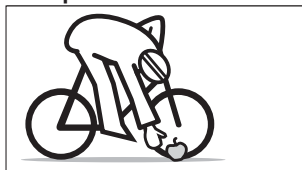
klatschen und grüssen sich. Danach suchen sie sich einen «neuen» Mitschüler.

Variation:

Zur Begrüssung berühren sich die Schüler mit ihren Helmen oder mit ihren Vorderrädern.

Ein ungewohnter Untergrund (Wiese, Sand, ansteigender Platz) erhöht den Schwierigkeitsgrad.

4.2 Äpfel auflesen



Was?

Dosiertes Tretten und Bremsen

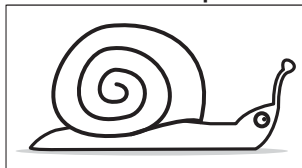
Wie?

Verschieden grosse Gegenstände (z. B. Kegel, Spielbänder

usw.), die eine unterschiedliche Anzahl Punkte gelten, sind auf dem Platz verteilt. Die Schüler versuchen gleichzeitig möglichst viele Gegenstände ohne

Abstehen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer erzielt in einer Minute am meisten Punkte?

4.3 Schneckentempo



Was?

Möglichst langsam fahren

Wie?

Eine bestimmte Zielstrecke ist vorgegeben. Auf Kommando

fahren alle vom Startpunkt los und dürfen weder abstehen noch rückwärts fahren oder einander berühren. Wer erreicht als letzter die Ziellinie?

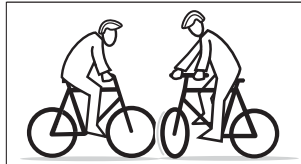
Variation:

Wer kann auf Kommando bremsen und am längsten an Ort bleiben ohne abzusteigen?



4. Spiele (Fortsetzung)

4.4 «Abstigerle»



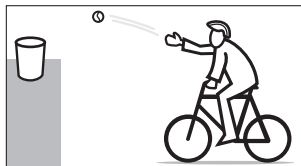
Was?
Situation überblicken und angemessen bremsen

Wie?
Paarweise: Durch geschicktes Fahren und Bremsen auf begrenztem Gebiet versucht jeder den andern zum

Absteigen zu zwingen. Wer den Boden mit den Füßen berührt, verliert einen Punkt.

Variation:
Zu dritt

4.5 Zielwurf



Was?
Vielfältige Wurfaufgaben mit dem Fahrrad lösen

Wie?
Die Schüler versuchen aus der

Fahrt oder im Stillstand

- ein Zielobjekt (z. B. Eimer, Kegel usw.) mit einem Tennisball zu treffen,
- mit einem Hockeystock

von einer Markierung aus auf das Tor zu schießen, ■ den Basketball aus einem Slalomdribbling in den Korb zu werfen.

4.6 Aufsteigen bitte!

Was?
Auf verschiedene Arten auf das Fahrrad aufsteigen

Wie?
Interessanterweise wird in der Regel nur über die linke Seite

auf das Fahrrad aufgestiegen, obwohl es verschiedenste Arten gäbe.

Variationen:

- «Querfeldein»: seitlich aufspringen, zuerst aus dem Stand, dann rennend



- «Männchen»: Stand hinter dem Fahrrad mit

angehobenem Vorderrad; Hinterbremse anziehen und aufspringen

- Über rechte Seite aufsteigen

4.7 Abgang

Was?
Auf verschiedene Arten vom Fahrrad abspringen

Wie?
Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten auf einer Wiese üben. Der

Partner hält das Fahrrad nach dem Absprung. In der Endform wird es nach dem Absprung selber gehalten.

Variationen:

- Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträger sind dafür nicht geeignet.



- Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen.

- Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen.

Vorsicht:
Bei den ersten beiden Formen ist es empfehlenswert, immer aus waagrecht Pedalstellung abzuspringen.

4.8 Belasten und Entlasten



Was?
Bewältigen von Hindernissen

Wie?
Einsteiger sammeln erste Erfahrungen im Bereich

Be- und Entlasten durch Hoch-/Tiefbewegungen des Oberkörpers. Sie überrollen fixierte Gegenstände in der Ebene oder versuchen

ansatzweise, mit Vorder- und/oder Hinterrad während des Fahrens vorgezeichnete Linien (Strassenmarkierungen) zu überspringen.