

Geschicklichkeit und Sicherheit mit dem Velo

Sicher fahren

Kinder und Jugendliche fahren gerne Velo. Velofahren steht bei den Sportaktivitäten der 10- bis 14-Jährigen an erster Stelle. In diesem Alter sind die Schülerinnen und Schüler von ihren kognitiven, motorischen und psychosozialen Voraussetzungen her auch zunehmend in der Lage, am Strassenverkehr teilzunehmen. Trotzdem verunfallen etwa 2400 junge Velofahrerinnen und Velofahrer jährlich, wobei überdurchschnittlich häufig der Kopf betroffen ist. Damit diese Unfallzahl gesenkt werden kann, gilt es einerseits, die Sicherheitsvorkehrungen mit den Schülerinnen und Schülern zu beachten und einzuhalten, aber andererseits auch die Fahrzeugbeherrschung durch variantenreiches Training schon von klein auf zu erhöhen.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1	<p>Trottinett Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 3 B</p>  <p>Das Velo wird als Trottinett verwendet. Die Schüler stellen den rechten Fuss auf das rechte Pedal und stossen mit dem linken Fuss wie auf einem Trottinett ab. Wer schafft es, auf die andere Seite des Velos zu wechseln, ohne das Velo anzuhalten?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach dem Seitenwechsel einige Schritte neben dem Fahrrad herlaufen und dann wieder, ohne anzuhalten, den Fuss aufs Pedal stellen und aufsteigen - Ohne anzuhalten 3 x auf der linken Seite abstossen, die Seite wechseln und 3 x auf der rechten Seite abstossen 	<p>Auf- und absteigen und in der Gruppe ohne Zusammenstoss herumfahren können.</p>
2	<p>Kommandozentrale Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 5 B</p>  <p>Die Lehrperson gibt für verschiedene Befehle einen Begriff vor: z.B. Aufsteigen = Feuer, Absteigen = Erde, Kurven fahren = Wasser, aus dem Sattel steigen = Luft. Die Schülerinnen reagieren so rasch wie möglich auf die Begriffe.</p>	<p>Auf Kommando rasch auf- und absteigen und in der Gruppe herumfahren können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
2	<p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Statt die Begriffe zu rufen, Bildkarten in die Höhe halten - Wer eine falsche Reaktion zeigt, fährt eine Zusatzrunde - Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Wenn die betreffenden Begriffe vorkommen, müssen die Schülerinnen entsprechend ihre Aufgabe erfüllen. Beispiel: Ein Feuerdrache steigt aus seinem Vulkan heraus, steht auf der Kraterkante und schaut erstmal herum, was er in der Luft entdecken kann. Er sieht aber nur ein paar Vögel, die herumfliegen. Nachdem er ein paarmal mit einem Feuerstrahl auf die Vögel gespuckt, diese aber nicht getroffen hat, beschliesst er auf die Erde hinunterzulaufen... - Die Schülerinnen suchen selber Begriffe und passende Aufgaben oder Geschichten 	
3	<p>Spurgasse</p> <p>Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 22A</p>  <p>Die Schülerinnen fahren in einer Spur, die auf dem Pausenplatz aufgemalt ist. Wem gelingt es, durch die Spur zu fahren, ohne deren Seitenlinien zu berühren?</p> <p>METHODISCHE TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spur mit Kreide aufzeichnen - Verschieden breite Spuren anbieten <p>→ VARIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Über ein Holzbrett fahren 	<p>Spur sicher halten und korrekt rechts und links abbiegen können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
4	<p>SLALOM Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 13A/B</p>  <p>Die Schüler fahren mit dem Velo um Pylonen herum, die im Slalom aufgestellt sind.</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - So langsam wie möglich fahren - So schnell wie möglich fahren - Mit Anlauf und ohne zu treten zwischen den Pylonen hindurch manövrieren - Vorder- und Hinterrad fahren nicht den gleichen Weg um die Pylonen, bzw. sind versetzt <p>SLALOM MIT ANHÄNGER</p>  <p>Die Schüler befestigen einen gefüllten Karton am Velo. Sie lenken ihren Anhänger durch den Slalom, ohne die Pylonen umzuwerfen.</p>	<p>Variantenreich Kurven fahren können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
5	<p>Fangis Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 14 A</p>  <p>Alle Schüler fahren kreuz und quer im Feld herum. 2 Schüler tragen eine Leuchtweste und sind die Fänger. Sobald ein Fänger jemanden berühren kann, erhält dieser die Leuchtweste und wird zum neuen Fänger.</p> <p>→ VARIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wird jemand vom Fänger berührt, muss er eine Aufgabe lösen, z.B. einen Slalom abfahren, und darf dann wieder mitspielen 	<p>Im Spiel durch geschicktes Lenken verfolgen und ausweichen.</p>
6	<p>Ballonjagd Fächer Rollen und Fahren Elements → Karte 23 A</p>  <p>Jede Schülerin bläst einen Ballon auf und befestigt ihn gut erreichbar am eigenen Velo. Mit einem spitzen Bleistift in der Hand versuchen die Schülerinnen, sich gegenseitig die Ballone zu zerplatzen. Wer kann möglichst viele Ballone zerstechen und der eigene bleibt dabei ganz?</p> <p>METHODISCHE TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ballone mit einer kurzen Schnur am Velo befestigen, so dass sie nicht zu stark flattern – Wer keinen Ballon mehr besitzt, scheidet aus oder bläst sich einen neuen auf und darf danach wieder mitmachen – Am Schluss die Teile der zerplatzten Ballonhüllen einsammeln 	<p>Durch geschicktes Balancieren im Spiel das Gleichgewicht halten können.</p>

Weitere Übungs- und Spielformen finden Sie in unseren Fächern
 VIELSEITIG ROLLEN, ROLLEN UND FAHREN, Art.-Nr. 20.436, ISBN 978-3-03700-436-4
 SICHER FAHREN, ROLLEN UND FAHREN, Art.-Nr. 20.437, ISBN 978-3-03700-437-1 (erscheint Anfang 2020)
 Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in Ihrem Sportunterricht.