






# Bremsen, schalten, balancieren 1

Lehrerinformation



1/5

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne grosse Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS lernen in drei Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.</p>
<p>Material</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrrad und Helm</li> <li>• Wäscheklammern</li> <li>• Bündeli</li> <li>• Sicherheitswesten</li> <li>• Markierungshütchen, um das Spielfeld zu markieren</li> </ul>
<p>Sozialform</p> 	<p>EA / PA / GA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>45'</p>

Zusätzliche  
Informationen:

- Die praktischen Übungen auf einem verkehrsfreien Platz (Schulhausplatz) durchführen.
- Es lohnt sich, vor den Übungen die Velos mit der Checkliste aus 02 zu kontrollieren.
- Swiss Cycling und kiknet.ch empfehlen, bei den praktischen Übungen immer einen Helm zu tragen.
- Die praktischen Übungen können oft auf ganz einfache Art individuell erleichtert oder anspruchsvoller gestaltet werden.
- Zur besseren Lesbarkeit ist immer nur eine Geschlechtsform geschrieben, selbstverständlich sind immer alle Schülerinnen und Schüler gemeint!
- Weitere Ideen unter: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) und [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

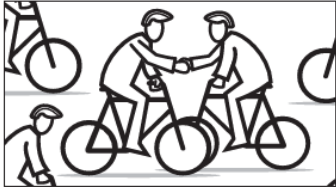
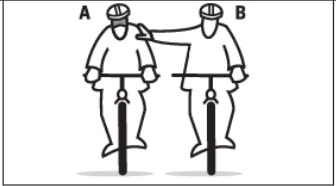
# Bremsen, schalten, balancieren 1

Ideensammlung



2/5

## Lektion 1

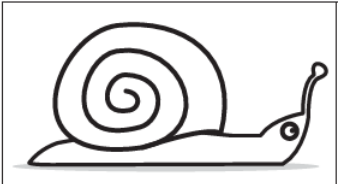

Inhalt	Hinweis	Dauer
<p><b>Einstieg / Warm up</b></p> <p>im abgegrenzten Viereck auf dem Pausenplatz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fahren, ohne jemanden zu berühren</li> <li>• sich zuwinken</li> <li>• Hände schütteln</li> <li>• Hand geben und den Namen sagen</li> <li>• während dem Fahren „Give me five“</li> <li>• Fangis machen, der Fänger hat eine Wäscheklammer / Bündel als Zeichen</li> <li>• Trottinett fahren auf einer Pedale, Pedale wechseln</li> <li>• sich einen kleinen Ball zuwerfen</li> <li>• usw.</li> </ul>	 <p>Bild: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min
<p><b>Teamfahrt</b></p> <p>Zwei Schüler fahren hintereinander her, der vordere Schüler zeigt vor und der hintere Schüler macht alles nach. Zum Beispiel eine Hand heben, bremsen, kleine Kurve usw.</p> <p>Einer ist die Lokomotive, der andere Schüler hält sich an der Schulter der Lokomotive fest und lässt sich ohne zu treten mitziehen. Hier können sich auch weitere Schüler am jeweils vorderen Schüler an der Schulter halten, so dass die Lokomotive mehrere Wagen zieht.</p> <p>Ein Schüler fährt im abgesteckten Feld vor und der andere oder mehrere fahren in der Kette mit wenig Abstand hinterher. Weil das Feld abgesteckt ist, kann es passieren, dass sich zwei Gruppen kreuzen müssen.</p>	 <p>Bild: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min

# Bremsen, schalten, balancieren 1

Ideensammlung



3/5

<p><b>Schneckensprint</b></p> <p>Zwei SuS treten gegeneinander an. Sie starten auf ein Zeichen in Richtung Ziellinie. Wenden auf dem Weg dorthin ist verboten.</p> <p>Gewonnen hat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wer als Zweites die Ziellinie erreicht.</li> <li>• wer nicht absteigt.</li> <li>• wer den vorgegebenen Raum nicht verlässt.</li> </ul> <p>Variation: Mehrere SuS treten gegeneinander an.</p>	<p>Quelle: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern</p>  <p>Bild: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	5 min
<p><b>Zauberer</b></p> <p>Mehrere Schüler (2-3) sind böse Zauberer und etwa gleich viele sind gute Feen. Es fahren alle Schüler auf dem abgesteckten Feld und die bösen Zauberer verzaubern mit Berühren des Helms ihre Mitschüler. Sobald jemand auf dem Helm berührt wurde, muss er einhändig durch das Feld fahren und zeigt so an, dass er verzaubert wurde. Die Feen berühren die verzauberten Schüler mit der Hand und erlösen sie so vom Zauber. Schaffen es die bösen Zauberer, alle Schüler zu verzaubern?</p> <p>Mögliche Variante: Es gibt nur böse Zauberer und die Verzauberten können von jedem Schüler erlöst werden.</p>		10 min
<p><b>Abstigerlis</b></p> <p>In einem klar definierten Spielfeld bringen die SuS einander zum Absteigen. Wer den Fuss absetzen oder ganz absteigen muss, erhält einen Strafpunkt. Bei drei Strafpunkten muss eine Zusatzrunde gefahren werden.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel mit zwei Mannschaften durchführen, welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit weniger Strafpunkte?</li> <li>• Körperkontakt mit den Oberarmen und Schultern erlauben, so dass Schubsen möglich wird. Die Hände bleiben</li> </ul>	<p>Quelle: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern</p> 	10 min

# Bremsen, schalten, balancieren 1

*Ideensammlung*



4/5

aber am Lenker!

Bild: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

# Bremsen, schalten, balancieren 1

Ideensammlung



<p><b>Fangis</b></p> <p>Alle Schüler fahren im Feld, ein oder zwei sind Fänger. Sobald der Fänger jemanden berührt hat, wird dieser zum Fänger. Man kann den Fänger auch mit einem Bändel, einem Klämmerli oder einer Sicherheitsweste markieren.</p>		5-10min
<p><b>Klämmerlifangis</b></p> <p>Jeder Schüler bekommt ein bis drei Wäscheklammern, diese Klammern macht er sich am Velo oder an der Kleidung an. Auf Los versucht jeder dem andern so viele Klämmerli zu stehlen wie möglich. Sobald man ein Klämmerli gewonnen hat, macht man dieses während der Fahrt an sein eigenes Velo oder seine eigene Kleidung. Wer hat am Ende am meisten Klammern?</p>		5-10min