






# Bremsen, schalten, balancieren 2

Lehrerinformation



1/4

<b>Arbeitsauftrag</b> 	<p>Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne besondere Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.</p>
<b>Ziel</b> 	<p>Die SuS lernen in 3 Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.</p>
<b>Material</b> 	<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>
<b>Sozialform</b> 	<p>EA / PA / GA</p>
<b>Zeit</b> 	<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)

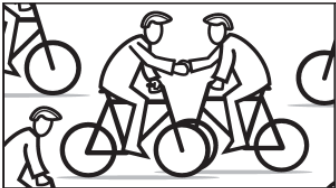
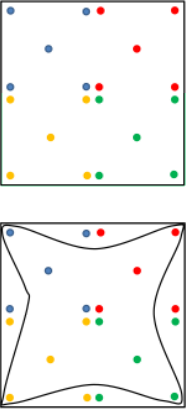
# Bremsen, schalten, balancieren 2

Ideensammlung



2/4

## Lektion 2

Inhalt	Hinweis	Dauer
<p><b>Sich während der Fahrt grüssen</b></p> <p>Diese Übung eignet sich als Lektionseinstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dem Kollegen die rechte Hand geben</li> <li>• dem Kollegen die linke Hand geben</li> <li>• sich selbst auf die andere Hand tippen</li> <li>• dem Kollegen auf die Hand tippen</li> <li>• sich die Hand geben und den Namen sagen</li> <li>• auf den Helm des Kollegen tippen</li> <li>• zu zweit zusammenkommen und sich über ein Thema unterhalten (Film, Familie...)</li> <li>• usw...</li> </ul>	<p>Quelle: bfu</p> 	5 min
<p><b>Parcour:</b></p> <p>Mit 20 Markierungen (je 5 x 4 Farben) das nebenstehende Feld ausstecken. Grösse eines farbigen Quadrates ca. 4 x 4 Meter; Gesamtgrösse ca. 10 x 10 Meter.</p> <p>Nun je nach Vorgabe diese Markierungen links oder rechts herum umfahren. Anbei zwei Varianten, wie man diese umfahren kann:</p> <p>Sobald man schwierigere Vorgaben gibt, müssen die Schüler lernen, sich auf dem Weg zu kreuzen und anderen den Vortritt zu lassen.</p> <p>Weitere Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeweils bei einer Markierung kurz anhalten ohne abzustehen</li> <li>• Auf Pfiff bleiben alle auf dem vorgegebenen Weg bei der nächsten Markierung so lange als möglich stehen ohne abzustehen.</li> <li>• Auf Ruf einer Farbe fahren alle ins blaue Quadrat und bleiben dort, bis es weiter geht.</li> <li>• einhändig fahren</li> <li>• Fahren mit gekreuzten Händen</li> </ul>		10 min

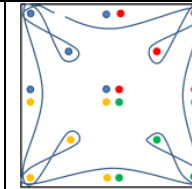
# Bremsen, schalten, balancieren 2

Ideensammlung



3/4

- möglichst langsam/schnell fahren
- Richtungswechsel auf Pfiff
- bei Kreuzen eines anderen Fahrers sich die Hand geben
- beim Hütchen versuchen, dass das Vorderrad aussen herum und das Hinterrad innen herum geht oder umgekehrt
- usw ...



Blankovorlage für eigene Parcours auf der letzten Seite.

## Gegenstände aufheben

- SuS heben, ohne ab dem Velo zu steigen, verschiedene Gegenstände auf: Velobidon, Molankegel, Bälle, Petflaschen ...)
- Mit verschiedenen grossen Gegenständen kann der Schwierigkeitsgrad variiert werden.
- Ungeübte und kleine Gegenstände können auf ein Podest (Schwedenkasten-Element) gelegt werden.
- Darauf achten, dass beide Seiten geübt werden.

Variation / weitere Spielform:

Auf dem Platz sind Molankegel verteilt, immer einer weniger als SuS. Alle fahren beliebig durcheinander. Auf ein akustisches Zeichen müssen alle zu einem Kegel fahren und ihn ohne abzusteigen aufheben. Wer keinen hat, erhält einen Strafpunkt oder scheidet aus.

Quelle:  
1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern



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

15 min

## Stafette mit Gegenständen

Die Klasse bildet zwei bis vier Teams. Auf einem Platz liegen sehr viele Gegenstände. Auf jeder Seite des Platzes steht sich ein Team gegenüber. Jedes Team hat ein eigenes Depot auf seiner Startseite. Auf Start fährt jeder los und versucht, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben. Gelingt es dem Schüler, darf er den Gegenstand ins Depot bringen. Muss er dabei aber absteigen, muss er den Gegenstand wieder auf den Boden legen. Pro Fahrt darf man nur einen Gegenstand aufheben und bringt diesen dann ins Depot des Teams. Welches Team hat am Ende am meisten Gegenstände im eigenen Depot?

10 min

# Bremsen, schalten, balancieren 2

Ideensammlung



4/4

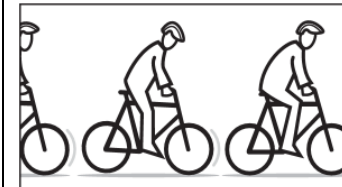
## Bremsen in der Gruppe

Die SuS fahren und bremsen in der Gruppe: Zu zweit (zu dritt) fahren sie mit gemässigtem Tempo dicht hintereinander (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.

Quelle: bfu



5 min

## Der schnellste Bremsler

Zwei Fahrer treten gegeneinander an. Sie fahren auf gleicher Höhe gleich schnell bis zu einer auf dem Boden markierten Linie. Wer dort am schnellsten auf null bremsen kann, ist Sieger. Wer vor der Linie absteht, wird disqualifiziert.

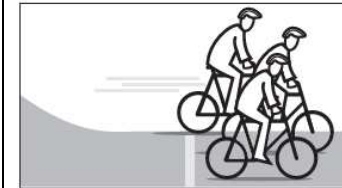


Bild: www.bfu.ch

5 min