

Geschicklichkeit auf dem Velo

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS absolvieren in Dreier- bis Fünfergruppen die Posten des Veloparcours (siehe Beschreibung „Informationsblatt“).
Ziel	> Die SuS beherrschen das Radfahren.
Material	> Pylonen oder Holzklötze > 1 Springseil > Bodenkreide > Holzladen (ca. 200 x 15 cm) > Stoppuhr > Schwedenkasten > Stühle
Sozialform	Plenum
Zeit	30'

Zusätzliche Informationen:

- > Weitere praktische Übungen unter www.kiknet-swisscycling.org, www.bfu.ch und www.mobilesport.ch.
- > Unter www.max-der-dachs.ch/shop kann ein mobiler Übungs- und Schulungsparcours (Max Trax) für Schülerinnen und Schüler ausgeliehen werden.



Beschreibung der Posten des Veloparcours

Ein professioneller Veloparcours mit Instruktor:innen kann über <https://stiftung-praevention.ch/shop> gemietet werden. Oder ein eigener Veloparcours kann aufgebaut werden:

Die einzelnen Posten des Parcours können beliebig vereinfacht oder erschwert werden. Nach der Übungsphase können mehrere Posten zu einem Veloparcours aneinandergereiht werden.

Es empfiehlt sich, den Fahrweg und die Gegenstände mit Kreide auf den Boden zu zeichnen.

1. Slalom

Material: Pylonen oder Holzklötze

Die SuS fahren im Slalom um die Pylonen.

Lernziel: Die SuS können Kurven fahren und die angemessene Geschwindigkeit einschätzen.

Variante: Nur das Vorderrad fährt um die Slalommarkierungen, das Hinterrad nicht.

2. Karussell

Material: Springseil, Pylone

In der Mitte steht eine Pylone (mit einem Stein befestigt), an der ein Springseil befestigt ist.

Eine Schüler:in steht mit der Schnur in der Hand am Posten bereit und übergibt die Schnur der heranfahrenden Mitschüler:in. Diese sollen dann einen Kreis um die Pylone drehen und versuchen, das Seil immer gespannt zu halten.

Lernziel: Die SuS lernen, die Balance zu halten und ihr Velo zu beherrschen.

Variante: Mit der anderen Hand das Seil halten und in die andere Richtung fahren.

3. Schnecke

Material: Stoppuhr

Die SuS müssen die mit Kreide eingezeichnete Bahn möglichst langsam abfahren.

Eine Schüler:in stoppt die Zeit.

Eventuell die Zeiten notieren und am Schluss die Klassenbesten küren.

Lernziel: Die SuS können auch bei einem niedrigen Tempo die Balance halten.

Variante: Die Bahn einhändig abfahren.

Geschicklichkeit auf dem Velo

Arbeitsunterlagen



4. Anhalten

Material: Schwedenkasten

Am Boden ist ein STOPP-Zeichen eingezeichnet. Die SuS müssen genau auf der Linie anhalten.

Lernziel: Die SuS können bei einem Stopp-Signal am richtigen Ort anhalten.

Variante: Anstelle der markierten Linie einen Schwedenkasten hinstellen: Die SuS fahren, ohne abzusteigen mit dem Vorderrad stirnseitig an den Schwedenkasten und nach dem Kontakt wieder weiter.

5. Hindernis

Material: Holzlatte

Auf dem Boden liegt eine dünne Holzlatte. Die SuS müssen in ihrem eigenen gewählten Tempo über die Holzlatte / den Holzladen fahren.

Tipp: Den SuS vorher genau erklären, dass sie nach vorne und nicht nach unten schauen sollen.

Lernziel: Die SuS lernen die richtige Blicktechnik beim Velofahren kennen und können genau dort durchfahren, wo sie auch hinwollen.

Variante: Aus der Holzlatte mit einem unterlegten Holzklötzchen eine Wippe basteln.

6. Materialtransport

Material: zwei Stühle, Velobidon

Die SuS nehmen von einer erhöhten Fläche (zum Beispiel ein Stuhl) einen Gegenstand und stellen ihn auf die Abstellfläche (Stuhl).

Lernziel: Die SuS können einhändig fahren.

Variante: Handwechsel, die erhöhte Fläche vertiefen, den Gegenstand verkleinern

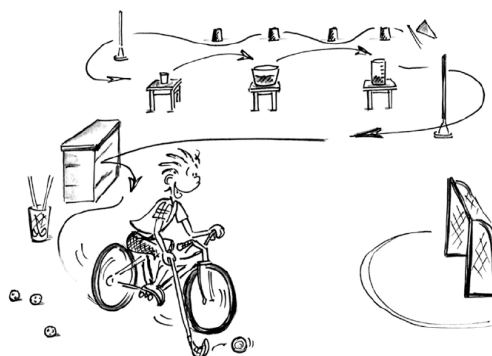


Bild: mobilesport.ch