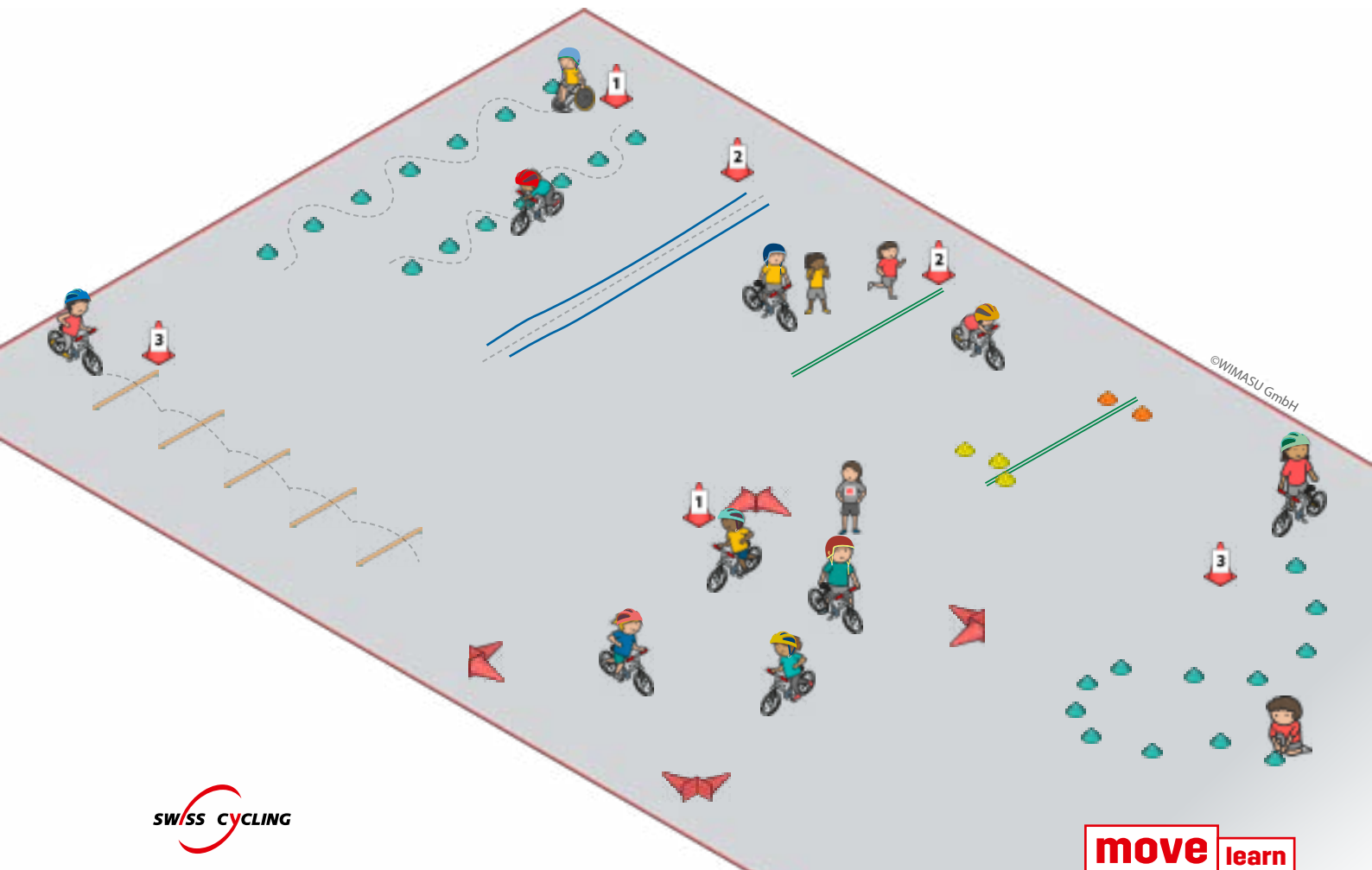


# Velofahren - Erste Fähigkeiten erlernen

**Mit Spielen und Übungen werden die Basisfähigkeiten auf dem Velo erlernt!**

In 90 Minuten sollen die Schüler\*innen ihre Basisfähigkeiten auf dem Velo festigen und neue dazu lernen. Diese Lektion eignet sich optimal für einen Einstieg ins Thema Velofahren.



**move** learn  
**discover**

## Velofahren

**ZYKLUS** 1 2 3

<b>DAUER</b>	90 min	<b>WO</b>	Aussen
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppe	<b>INTENSITÄT</b>	tief
<b>ANZAHL SUS</b>	14-20	<b>BEWERTUNG</b>	Nein
<b>ANZAHL LP</b>	1	<b>LP 21</b>	BS.5.1, TTG.3.A.1, u.a.

<b>RESPECT</b>	<div style="width: 40%; background-color: red; height: 10px;"></div>
<b>FRIENDSHIP</b>	<div style="width: 60%; background-color: red; height: 10px;"></div>
<b>EXCELLENCE</b>	<div style="width: 75%; background-color: red; height: 10px;"></div>

### Material

- Velos
- Pumpe
- Tool (Werkzeug)
- 4** Seile
- 5** Holzstäbe
- 25** Hüttchen
- Kreide

## Organisation

Es braucht einen genügend grossen Platz (bspw. roter Platz oder Basketballfeld) in der Nähe des Schulgeländes. Die ganze Lektion findet im Schonraum statt, also ohne Verkehrseinflüsse. Es reicht somit, wenn eine Lehrperson mit der ganzen Klasse die Lektion durchführt. Optimal wäre Halbklassenunterricht, sofern das organisiert werden kann. Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung ([siehe Mobilesport Monatsthema](#)). Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6).

### Einklang/Einfahren (15')

Die Lehrperson fährt vorne weg und alle Schüler\*innen in einer Kolonne hinterher und repetieren verschiedene Fähigkeiten beim Fahren. Es sollen möglichst viele verschiedene Übungen eingebaut werden:

- Bremsen vorne/hinten und sitzend/stehend
- Treten
- Schalten (hoch- und runter schalten)
- um Gegenstände herumfahren
- Auf- und Absteigen

Wenn das gut funktioniert, werden zwei Gruppen gebildet. Je eine Schüler\*in fährt voraus und macht die oben beschriebenen Übungen vor. Auf Kommando der Lehrperson wird gewechselt.

Achtung: Abstand zur vorderen Person ca. eine Velolänge!

Hinweis: Bitte genügend Zeit fürs Einfahren einplanen, damit sie eigenständig Bewegungen ausprobieren können und ins Velofahren kommen. Nach dem Einfahren bei den Schüler\*innen nachfragen, ob alles klappt und ob sie sich sicher fühlen.

#### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↗ Weitere Fähigkeiten einbauen:
  - Winken rechts/links
  - aufstehen und weiter trampen
  - Einhändig (Hände abwechseln)
- ↘ Alle für sich selber; die Lehrperson ruft die Übungen
- ↘ Eine Hälfte macht die Übungen (mehr Platz)

### Hauptteil

Der Hauptteil setzt sich aus 3 Posten und 3 Spielen zusammen. Die Klasse wird in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt, wobei es für die Spiele mind. 8 Schüler\*innen braucht. Jedes Spiel bzw. jeder Posten dauert 10 Minuten. Nach 30 Minuten wird von den Spielen zu den Posten gewechselt oder umgekehrt.

### Slalom

Stehend und sitzend durch den Slalom steuern (zwei Slaloms mit je 7 Hütchen im Abstand von 2,5 bzw. 1,5 m). Welche Unterschiede lassen sich nach dem Durchfahren der beiden Slaloms feststellen?

POSTEN 1

#### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↗ Einhändig steuern, Tempo variieren
- ↘ Hütchen weiter auseinander

### Spurgasse

Durch eine Spurgasse (mit zwei Seilen gekennzeichnet) fahren (Länge 5 m und Breite 40 cm). Alternativen: Sitzend oder stehend, langsam oder schnell, ohne oder mit trampen usw.

POSTEN 2

#### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↗ Spurgasse schmaler machen, einhändig steuern
- ↘ Spurgasse breiter machen

### Hindernisse überrollen

Stehend oder sitzend mit gezieltem Entlasten des Vorder- und Hinterrads die Holzstäbe überrollen (Abstände 5 m). Dabei sollen sich die Hölzer nicht bewegen.

POSTEN 3

#### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↗ Vorder- und Hinterrad anheben und nicht überrollen.
- ↘ Seile anstatt Holzstäbe

## Kommando absteigen

SPIEL 1

Alle Teilnehmenden fahren in einem abgesteckten Feld, so lange bis die Lehrperson ein Zeichen zum Absteigen gibt. Sobald alle am Boden stehen, steigen alle wieder auf und fahren weiter, bis das nächste Signal kommt. Wer reagiert am schnellsten auf das Signal und steht zuerst am Boden?

- ↳ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↗ Seitlich, hinten, in Fahrt absteigen
- ↳ Grösseres Feld, kontrolliertes Absteigen

## Menschen-Curling

SPIEL 2

Es spielen zwei Teams gegeneinander. Mit einer Kreide eine Startlinie und ein Ziel definieren. Durch dosiertes Schieben soll die Person angeschoben werden, so dass sie ohne zu treten oder mit dem Lenker zu schwenken nahe an das Ziel kommt. Sobald die Person zum Stillstand kommt, wird dort ein Markierungshütchen gelegt in der Farbe des Teams. Welches Team hat am Ende mehr Hütchen in der Nähe des Ziels. Es dürfen maximal 5 m Anlauf genommen werden und die Anstosser\*innen dürfen die Startlinie nicht überqueren, sonst ist der menschliche Curlingstein ungültig. Hinweis: Sattel tief stellen, damit ohne Problem mit beiden Beinen sitzend auf dem Fahrrad angehalten und die Füsse auf den Boden gestellt werden können.

- ↳ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↗ Ziel weiter weg, Schneller anstossen
- ↳ Näheres Ziel, langsamer anstossen

## Slalom-Game of B.I.K.E

SPIEL 3

Die Teilnehmenden teilen sich in kleine Gruppen auf und bekommen pro Gruppe 10 Hütchen. Nun darf die erste Person einen eigenen Slalom auf dem Platz oder im Gelände legen und zeigt ihn vor. Nun versuchen alle Teilnehmenden diesen ohne Fehler zu absolvieren. Wer das beim ersten Versuch schafft, erhält den Buchstaben «B». Dann wählt die nächste Person die Aufgabe aus. Wer den Slalom wiederum meistert, erhält den Buchstaben «I». Wer zuerst alle vier Buchstaben des Wortes «B.I.K.E.» bekommt, hat gewonnen.

- ↳ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↗ Genaue Spur muss nachgefahren werden, einhändig, stehend
- ↳ Weniger Hütchen, Mindestabstand definieren

## Ausklang (10')

Zum Abschluss machen alle zusammen ein Schneckenrennen über den Platz. Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren. Die Strecke muss so langsam wie möglich absolviert werden, ohne dabei abzustehen. Es muss auf

### Beachte

- Materialcheck am Anfang jeder Lektion einbauen.
- Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung.
- Ein ausreichend grosser Platz nutzen (bspw. roter Platz oder Basketballfeld)
- Obhutspflicht (siehe [Mobilesport Monatsthema 04/22](#))



**Ziele im Wertebereich**
**RESPECT**

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler\*innen können sich auf Neues einlassen.

**FRIENDSHIP**

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

**EXCELLENCE**

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler\*innen können sich Leistungssituationen stellen.

## Lehrplanbezug

Das Velo kann grundsätzlich in allen Kompetenzbereichen des Fachbereichs «Natur, Mensch, Gesellschaft» des Lehrplan 21 integriert werden. Das Thema Mobilität ist beispielsweise in den Kompetenzen NMG.7.3 oder TTG.3.A.1 sowie in der Kompetenz RZG.2.4 verankert. Das Velo ist im Fachbereichslehrplan «Bewegung und Sport» in der Kompetenz BS.5.1 verankert.

## Inklusion

### Allgemeine Informationen

#### **Beeinträchtigungen im Hören**

Von hinten kommende Gefahren werden nicht wahrgenommen!

#### **Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten**

Reaktion bei unvorhersehbaren Situationen ist eingeschränkt - Gefahrenbewusstsein! Informationen unter [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch).

#### **Beeinträchtigung in der Bewegung**

Bei Gleichgewichts- und Bewegungsstörungen eignet sich ein Tricycle. Informationen unter [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch).

Bei Amputationen werden die Velos speziell angepasst.

Rollstuhlfahrer\*innen benutzen Handbikes. Informationen unter [www.spv.ch](http://www.spv.ch)

#### **Beeinträchtigung im Sehen**

Beim Tandemfahren die Auf- / Abstiegsseite abmachen und Stopps, Änderungen der Richtung und des Geländes sowie Schaltvorgänge frühzeitig ansagen. Informationen unter [www.tandemverein.ch](http://www.tandemverein.ch).

### Informationen zu Aufgaben

Für Handbike und Tricycle:

- Beim Slalom den Abstand der Hütchen vergrössern
- Die Spurgasse verbreitern (1 Meter)
- Beim Hindernisse überrollen zwei Hölzer für die beiden Hinterräder legen
- Beim Schneckenrennen mit möglichst wenig Pedal- / Handkurbelumdrehungen das Ziel erreichen.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

### Sicherheitstipps

– Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6)



## Voraussetzungen Schüler\*innen

Es wird vorausgesetzt, dass alle Schüler\*innen bereits auf das Velo aufsteigen, losfahren/treten, bremsen und wieder absteigen können.

Es ist von Vorteil, wenn die Schüler\*innen ihr Velo bereits kennen und wissen, was wichtig ist. Im Vorfeld zu einer praktischen Lektion könnte eine theoretische Lektion im Unterricht absolviert werden. Ideen dazu gibt es hier im Monatsthema Mobilesport 04/22 "[Velofahren - Unterricht gestalten](#)".

## Dokumente / Links

Bei Swiss Cycling kann ein Materialsack, mit den in dieser Lektion benutzten Materialien, gekauft werden. [Mobilesport Monatsthema 04/22](#)

Swiss Cycling Academy 4 Kids (SCA4K)

# Gemeinsamer Materialcheck



Die Schüler\*innen bilden Zweiergruppen und kontrollieren gegenseitig folgende Punkte:

## Funktionieren meine Bremsen?

(Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren!)

- Velo stossen ohne zu bremsen. Muss reibungslos funktionieren!
- Hinterbremse ziehen und schauen, ob das Rad blockiert.
- Vorderbremse ziehen und schauen, ob das Rad blockiert.

## Halten alle Schrauben?

- Am Sattel ziehen und drehen.
- Räder hoch/runter und seitlich bewegen. Darf kein Spielraum haben.
- Lenkrad: eine Person sitzt aufs Velo, die andere steht davor (mit dem Vorderrad zwischen den Beinen hin und hält das Velo). Die Person auf dem Velo bewegt den Lenker: Dieser darf sich nicht bewegen, sondern das Rad bewegt sich immer mit.
- > In dieser Position kann direkt auch die Sattelhöhe gecheckt werden (Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren).

## Haben meine Pneus genügend Luft?

(Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren!)

- Beim Vorder- und Hinterrad die Pneus eindrücken. Wenn ich zu fest reindrücken kann, braucht dieser Luft.

## Sitz der Helm?

- Riemen gut anziehen. Der Helm darf nicht wackeln.

Veloheilm

Kluge Köpfe schützen sich



bfu  
bpa  
lupi

[www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-helm?msc.kid=ca08b114bb11ec90c5aa0715cf334](http://www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-helm?msc.kid=ca08b114bb11ec90c5aa0715cf334)

Weitere Checklisten  
und Hinweise zur Ausrüstung



mobilesport.ch

[www.mobilesport.ch/radsport/schwerpunkt-04-2022-velofahren-unterricht-gestalten/](http://www.mobilesport.ch/radsport/schwerpunkt-04-2022-velofahren-unterricht-gestalten/)

## Gesetzliche Vorgaben zur Veloausrüstung:

- Beleuchtung, falls bei Nacht oder Dämmerung unterwegs, oder aufsteckbares, funktionierendes Licht (vorne und hinten)
- Bremsen (hinten und vorne): richtige Einstellung und Wirkung (die Bremsklötze dürfen den Pneu nie berühren!)
- Zwei Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Reifenzustand (Profil noch sichtbar)

