



Umsetzungsidee 2.2

Auf dem Weg zum Fahrradprofi

Auf einen Blick

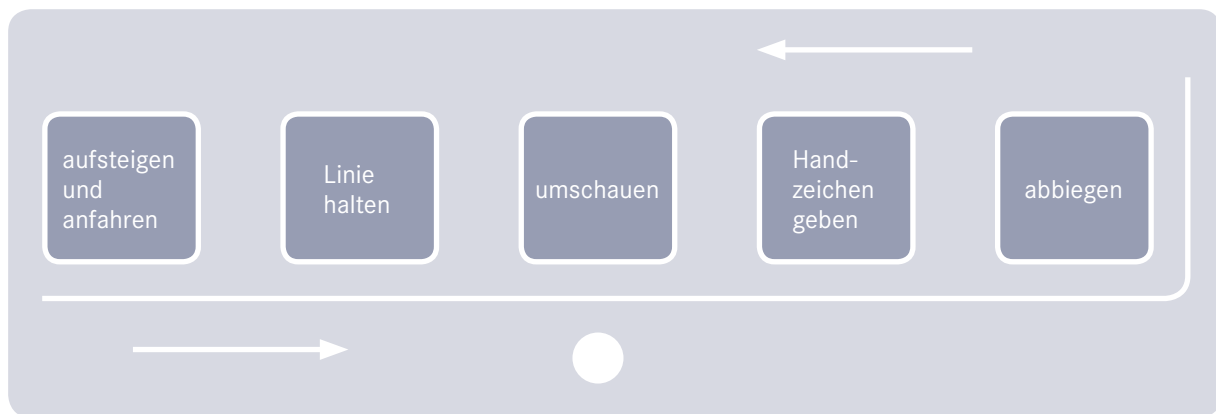
Zielgruppe	 Ab 3. Klasse
Teilnehmerzahl	 Ab 5 Kindern, bei größeren Gruppen möglichst zusätzliche Betreuungspersonen organisieren, z. B. Eltern
Ort	 Schulhof/Verkehrsübungsplatz
Zeitansatz	 Mindestens 2 Schulstunden
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm • Evtl. Kreide zum Aufzeichnen der Linien • Bretter oder Dielen • Schaumstoffwürfel • Pfeife • Verkehrshütchen (mindestens 6 Stück) • Staffelholz • Symbolkarten (Buchstaben, Zahlen, Gegenstände ...)
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Aufzeichnen der Übungsstrecke • Aufstellen der Verkehrshütchen • Ggf. Aufbau des Brettes/der Diele als Bordstein
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre motorischen Fertigkeiten auf dem Fahrrad. Sie beherrschen ihr Rad in bestimmten Situationen sicher und richtig.
Fächerverbindende Elemente	<ul style="list-style-type: none"> • Mathematik: Winkelberechnung • Sport: Motorik- und Bewegungstraining

Einstieg

Diese Übungseinheiten sind für Kinder nur dann sinnvoll, wenn sie über folgende grundlegende Fahrfertigkeiten verfügen (in Umsetzungsidee 2.1 geübt):

- Geradeaus fahren:
Die Schülerinnen und Schüler müssen auch bei langsamem Tempo auf einer vorgezeichneten Linie fahren können.
- Umschauen:
Auch während der Fahrt müssen die Kinder in der Lage sein, den Kopf nach hinten links zu drehen. Sie müssen wissen, dass sie so kontrollieren können, ob ein Spurwechsel möglich ist. Dabei dürfen sie ihre Linie aber zunächst nicht verlassen.
- Einhändig fahren:
Die Kinder müssen einhändig fahren können, um einen Spurwechsel bzw. das Abbiegen anzuzeigen.

Die vorausgesetzten Fahrfertigkeiten werden zum Einstieg als kleine Aufwärmübung überprüft:



Die Kinder fahren hintereinander her und folgen alle dem gleichen Übungsablauf: Nachdem sie auf ihr Fahrrad aufgestiegen, sich nach hinten umgeschaut und sicher angefahren sind, müssen sie eine eingezeichnete Linie halten. Ein Verkehrshütchen zeigt den Punkt an, an dem sie sich umschauen sollen. Dabei dürfen sie ihre Spur nicht verlassen. Sie zeigen mit der Hand an, dass sie nach links abbiegen wollen, tun dies, fahren dann zurück zum Startpunkt und schließen sich der Gruppe erneut an.

Wenn dies funktioniert, wird die Übung dadurch variiert, dass die Schülerinnen und Schüler nach rechts abbiegen sollen.

Wie bereits erläutert, soll den Kindern bewusst sein, dass sie durch den Umschaublick kontrollieren, was hinter ihnen passiert. Sie dürfen schließlich nur abbiegen, wenn sie nicht gerade von einem Auto oder einem schnelleren Fahrrad überholt werden. Der Umschaublick kann geübt und kontrolliert werden, indem die Lehrkraft eine Symbolkarte hochhält. Die Kinder sollen das Symbol erkennen und laut rufend benennen.

Erarbeitung

Die weiteren Übungen finden auf bereits aufgebauten und aufgezeichneten Stationen statt. Wie viele Stationen parallel geübt werden oder ob hintereinander geübt wird, hängt von der Anzahl der Kinder, ihrem Entwicklungsstand und der Anzahl der betreuenden Personen ab. Manche Stationen erfordern die Anwesenheit eines Erwachsenen, an anderen können die Kinder auch alleine üben.

Selbstständig befahrbare Stationen (nach vorheriger Einweisung):

- **Auffahren auf Radwegen:**
Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, auf abgesenkte Bordsteine aufzufahren. Wird nicht auf einem Verkehrsübungsplatz trainiert, müssen die Bordsteine mit Brettern oder Dielen nachgestellt werden. Wichtig: Die Bretter müssen so befestigt werden, dass sie nicht verrutschen können. Hier kann zunächst gemeinsam in der Gruppe mit einem geschobenen Fahrrad herausgefunden werden, welcher Winkel sich für das Auffahren eignet. Bei einem zu spitz gewählten Winkel kann das Vorderad abgleiten.
- **Slalomfahren:**
Die Schulkinder fahren um aufgestellte Verkehrshütchen herum Slalom und entwickeln dadurch ihre Grundfertigkeiten am Fahrrad weiter.
- **Einhändiges Fahren:**
Auf dem Rad fahrend nehmen die Schülerinnen und Schüler von Person A ein Staffelholz entgegen und geben es anschließend an Person B weiter. Dabei müssen sie kurzzeitig einhändig Fahrrad fahren und während der Übergabe ihr Gleichgewicht halten. (Übung aus Umsetzungs idee 2.1)

Stationen mit Lehrer oder Betreuungsperson:

- **Bremsübung:**
Mehrere Schülerinnen und Schüler fahren hintereinander in einer gekennzeichneten Spur, z. B. eine Acht. Sie müssen den richtigen Abstand zueinander halten, Faustregel: mindestens zwei Fahrradlängen. Auf einen Pfiff hin müssen die Kinder eine Vollbremsung durchführen und dazu die Vorder- und die Hinterradbremse betätigen.

Hinweis:

Diese Übung eignet sich auch als Spiel zwischendurch, das mit der ganzen Klasse durchgeführt werden kann.

Weiterführung der Übung: Hinzukommende Anweisungen (bei zweimaligem Pfeifen müssen sich die Kinder auf dem Fahrrad kurz ducken etc.)

- **Ausweichübung:**
Ein Kind fährt auf einer möglichst geraden Spur an der Betreuungsperson vorbei. Diese wirft einen nicht rollenden Gegenstand (z. B. einen Schaumstoffwürfel) in den Weg, der Radfahrer muss ausweichen.

Ergebnissicherung

Die Lehrkraft reflektiert mit den Kindern die Übungen: Was fiel ihnen schwer, was leicht? In der Regel können die Schülerinnen und Schüler selbst gut einschätzen, wo sie noch Übungsbedarf haben, um am Ende die Radfahrprüfung zu bestehen.

Hinweis:

Falls die Klasse zu Fuß einen Verkehrsübungsplatz aufsucht, eignet sich bereits der Weg als Unterrichtsgegenstand: Welche Verkehrszeichen sehen die Kinder auf dem Weg? Kennen sie die Bedeutung dieser Verkehrszeichen? Erkennen sie jetzt schon Stellen, die für Radfahrer gefährlich sind?

Hier kann man die MobileKids Safety Map (s. Seite 9) nutzen: Die Klasse hat die Möglichkeit, für andere Verkehrsteilnehmer und -teilnehmerinnen gefährliche Orte direkt in die Karte einzustellen und somit andere zu warnen.