





Baustein 2 Jetzt geht's los – praktische Übungen auf dem Fahrrad

Umsetzungsidee 2.1

Beherrsche dein Fahrrad

86

Auf einen Blick

Zielgruppe	 Ab 2. Klasse
Teilnehmerzahl	 Pro Parcours max. 15 Kinder
Ort	 Schulhof/Turnhalle
Zeitansatz	 2 Schulstunden
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm • Evtl. Kreide zum Aufzeichnen der Linien • 1 Matte oder Ähnliches, die Kinder sollen ihr Fahrrad darüber schieben • 1 großes Hindernis (Box, Tisch, ...) • 1 Staffelholz • Kladden, Stift, Papier
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Aufzeichnen des Parcours • Tabellen anfertigen • Strecken zum Üben (für Station 3 und 4) aufzeichnen
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: Anfertigen einer Tabelle, Strichliste • Sport: Motorik- und Bewegungstraining

Aufbau des Parcours



Einstieg

Die Lehrkraft übt mit den Schülerinnen und Schülern die Elemente des Parcours zunächst einzeln.

- 1 Aufsteigen, richtiges Anfahren, Umschauen:
Die Kinder wählen selbst, von welcher Seite sie besser auf das Fahrrad aufsteigen können. Beim sicheren Anfahren kommt es auf die richtige Pedalstellung an. Während das Standbein fest auf dem Boden steht, sollte das andere Bein gebeugt sein und auf dem gegenüberliegenden Pedal fast oben stehen. So geraten die Kinder richtig in Schwung beim Anfahren und können dabei das Gleichgewicht halten. Klappt das Anfahren, üben die Schülerinnen und Schüler, sich vor dem Losfahren umzuschauen. Sie sollen verstehen, wie wichtig es ist, sich zu vergewissern, dass von hinten kein Auto oder ein anderer Verkehrsteilnehmer kommt.
- 2 Absteigen, Anheben, Schieben des Fahrrads:
Die Schülerinnen und Schüler steigen an dieser Stelle vom Fahrrad ab. Sie müssen ihr Fahrrad anheben und über das Hindernis (in der Realität z. B. ein Bordstein) schieben. Im Anschluss müssen sie wieder richtig auf ihr Fahrrad aufsteigen.
- 3 Kurve fahren:
Diese Übung sollte außerhalb des späteren Parcours stattfinden. Die Lehrkraft zeichnet einen Kreis oder mehrere Kurven auf einer freien Fläche auf – findet die Übung in der Turnhalle statt, eignen sich die bereits vorhandenen Linien. Die Kinder experimentieren mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten in der Kurve. Später sollen sie ihre Schultasche auf dem Gepäckträger befestigen und erfahren so, dass sich durch Gepäck der Schwerpunkt auf dem Fahrrad verändert.
- 4 Eine gerade Spur halten:
Auch diese Übung kann zunächst außerhalb der Parcours-Strecke stattfinden. Die Schülerinnen und Schüler sollen auf einer geraden Linie fahren. Dies sollten sie auch einhändig üben. Hier bietet sich ein kleiner Wettbewerb an: Welches Kind schafft es, die Strecke am langsamsten zu fahren?

- 5 Einem Hindernis ausweichen:
Die Kinder fahren so nahe, wie sie es für richtig erachten, mit normaler Geschwindigkeit an das Hindernis heran und bremsen dann zügig ab. Dabei sollen sie von Anfang an darauf achten, die Vorder- und Hinterradbremsten möglichst gleichzeitig zu ziehen. Dafür ist es wichtig, bremsbereit zu fahren. Die Lehrkraft muss darauf achten, dass die Schülerinnen und Schüler stets warten, bis das Fahrrad still steht, bevor sie absteigen. Keinesfalls dürfen sie vom noch fahrenden Rad abspringen. Im späteren Parcours sollen die Schülerinnen und Schüler das Fahrrad um das Hindernis herum schieben und danach wieder aufsteigen.
- 6 Einhändig fahren und das Gleichgewicht halten:
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.

Erarbeitung

Nun findet der eigentliche Parcours statt. Die Lehrkraft stellt sicher, dass für alle Kinder der Ablauf klar ist. Je nach Schülerzahl werden ein oder zwei Parcours aufgebaut.

Es bietet sich ein kleiner Wettbewerb an. Da es bei der Übung nicht um Geschwindigkeit, sondern um Gründlichkeit geht, spricht die Lehrkraft mit den Schülerinnen und Schülern ein Punktesystem ab. So kann an jeder einzelnen Station ein Kind stehen, das seinen Mitschülerinnen und Mitschülern für jede richtig durchgeführte Übung einen Punkt vergibt und in einer Tabelle abhakt. Diese könnte folgendermaßen aussehen:

Station Nr: ____ Kontrolliert durch: _____

Name des Mitschülers/ der Mitschülerin:	Punkt?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Somit ergeben sich folgende Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler:

- 6 Punktekontrolleure bei den Stationen
- 2 Kinder (A und B) an der Station 6
- am Parcours teilnehmende Kinder
- Helfer, Beobachter

Nach und nach fahren die Schülerinnen und Schüler mit ihren Rädern durch den Parcours. Kinder, die ihn bereits erfolgreich gemeistert haben, lösen die Kontrolleure und Helfer ab, sodass am Ende jedes Kind einmal an der Reihe war.

Ob es am Ende darum geht, welches Kind oder welche Gruppe (Parcours 1 oder 2) die meisten Punkte gesammelt hat, hängt von der Anzahl der Schülerinnen und Schüler und dem sozialen Gefüge der Klasse ab.

Ergebnissicherung

Zum Abschluss werden die Punkte gezählt, die jedes einzelne Kind oder die ganze Gruppe erreicht hat (Parcours 1 oder 2). Die Gruppe bzw. das Kind mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Die Punktevergabe ist vor allem ein diagnostisches Mittel für den Lehrer/die Lehrerin. Schülerinnen und Schüler, die bei dieser Aufgabe noch Probleme haben, sollten vor der nächsten Umsetzungsidee unbedingt noch einige Male am Parcours üben können.