

# 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"> <li>• Jedes Kind 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm</li> <li>• Evtl. Kreide zum Aufzeichnen der Linien</li> <li>• 1 Matte oder Ähnliches, die Kinder sollen ihr Fahrrad darüber schieben</li> <li>• 1 großes Hindernis (Box, Tisch, ...)</li> <li>• 1 Staffelholz</li> <li>• Kladden, Stift, Papier</li> </ul>
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Aufzeichnen des Parcours</li> <li>• Tabellen anfertigen</li> <li>• Strecken zum Üben (für Station 3 und 4) aufzeichnen</li> </ul>
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre motorischen Fertigkeiten auf dem Fahrrad. Sie beherrschen ihr Rad in bestimmten Situationen sicher und richtig.</li> </ul>
Fächerverbindende Elemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mathematik: Anfertigen einer Tabelle, Strichliste</li> <li>• Sport: Motorik- und Bewegungstraining</li> </ul>

### 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. Klappert 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 Hinterradbremse 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.

# Umsetzungsidee 2.2

## Auf dem Weg zum Fahrradprofi

### Auf einen Blick

89

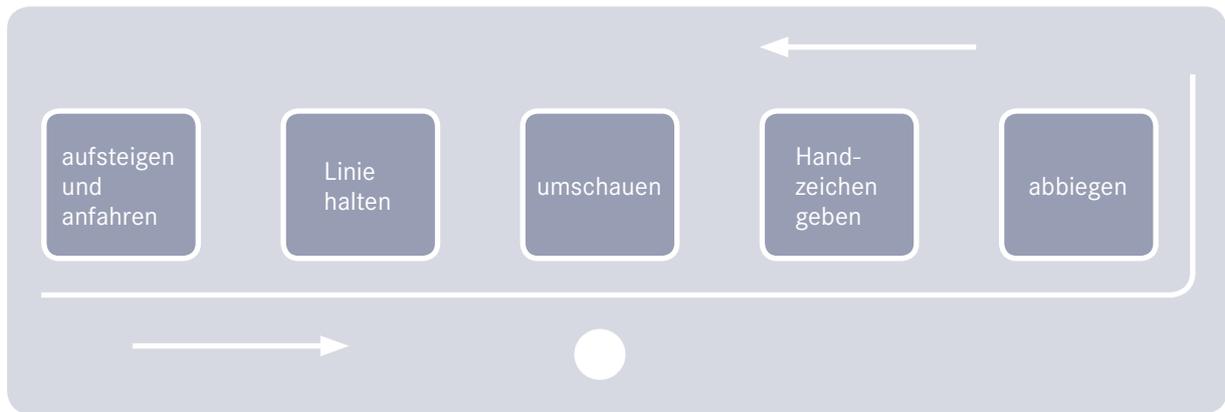
Zielgruppe	 Ab 3. Klasse
Teilnehmerzahl	 Ab 5 Kindern, bei größeren Gruppen möglichst zusätzliche Betreuungspersonen organisieren, z. B. Eltern
Ort	 Schulhof/Verkehrsübungsplatz
Zeitansatz	 Mindestens 2 Schulstunden
Benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Kind 1 Fahrrad und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

### 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 Umsetzungsidee 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.