

# Bremsen, schalten, balancieren 3

Lehrerinformation



1/4

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne besondere Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS lernen in drei Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.</p>
<p>Material</p> 	<p>Fahrrad weitere Materialien gemäss Übungsbescrieb</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>EA / PA / GA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>45'</p>

Zusätzliche  
Informationen:

- die praktischen Übungen auf einem verkehrsfreien Platz (Schulhausplatz) durchführen
- Es lohnt sich, vor den Übungen die Velos mit der Checkliste aus 02 zu kontrollieren.
- Swiss Cycling und kiknet.ch empfehlen, bei den praktischen Übungen immer einen Helm zu tragen.
- Die praktischen Übungen können oft auf ganz einfache Art individuell erleichtert oder anspruchsvoller gestaltet werden.
- Zur besseren Lesbarkeit ist immer nur eine Geschlechtsform geschrieben, selbstverständlich sind immer alle Schülerinnen und Schüler gemeint!
- Weitere Ideen unter: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) und [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

# Bremsen, schalten, balancieren 3

Ideensammlung



2/4

## Lektion 3

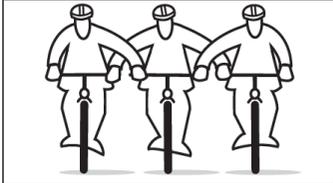
Inhalt	Hinweis	Dauer
<p><b>Reaktion auf Pfiff / warm up</b></p> <p>Alle Teilnehmer fahren wild durcheinander.</p> <p>1 Pfiff = zweimal in die Hände klatschen            2 Pfiffe = ab- und wieder aufs Rad steigen            3 Pfiffe = mit Mitschüler das Rad tauschen</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer eine falsche Reaktion zeigt, muss eine Strafrunde fahren.</li> <li>• SuS ergänzen die Liste mit eigenen Ideen</li> </ul>		5 min
<p><b>Schalten (technische Übung)</b></p> <p>Die SuS fahren zu zweit hintereinander.</p> <p>A zeigt immer mit Handzeichen an, bevor er / sie schaltet.</p> <p>Daumen nach oben = kleiner schalten            Daumen nach unten = höher schalten</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS versuchen, eine möglichst synchrone Trittfrequenz zu erzielen.</li> </ul>		5 min

# Bremsen, schalten, balancieren 3

Ideensammlung



3/4

<p><b>Sprint nachhause / Spiel</b></p> <p>Alle SuS fahren bei gleichmässigem Tempo in dieselbe Richtung. Beim Pfiff der Lehrperson wenden die SuS so rasch als möglich um 180 Grad und sprinten zur definierten Ziellinie.</p> <p>Eine gute Linienwahl und rasches Schalten sind nötig, um zu gewinnen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Vierer-Gruppen durchführen, immer die zwei Schnellsten kommen eine Runde weiter.</li> </ul>		10 min
<p><b>Der andere Lenker</b></p> <p>Zwei SuS fahren nebeneinander. Die „innere“ Hand halten sie jeweils am Lenker der Partnerin / des Partners. Die „äussere“ Hand bleibt am eigenen Lenker. Wie weit können sie fahren ohne abzusteigen?</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelingt es, auch Kurven zu fahren?</li> <li>• Kann angehalten werden, ohne abzusteigen?</li> <li>• Gelingt diese Übung mit einem Dreierteam? (schwierig)</li> </ul>	 <p>Bild: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min
<p><b>Gruppenstillstand</b></p> <p>Alle SuS fahren wild durcheinander. Auf Pfiff der Lehrperson müssen sie so rasch wie möglich zum Stillstand kommen, indem sie sich gegenseitig abstützen ohne abzusteigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie viele Fahrer können sich gegenseitig abstützen, dass es nicht zum „Einsturz“ kommt.</li> <li>• Die Übung kann erschwert werden, indem man sich z.B. nur noch mit der Schulter abstützen darf.</li> </ul>		10 min

# Bremsen, schalten, balancieren 3

Ideensammlung



<p><b>Formationsstillstand / Spiel</b></p> <p>Vier SuS bilden ein Team, alle fahren wild durcheinander. Beim Pfiff der Lehrperson muss sich die Formation so rasch wie möglich finden. Die Formation, welche als erste ohne den Boden zu berühren stillsteht, gewinnt.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel kann erschwert werden, indem sich der erste und letzte Fahrer der Formation berühren müssen.</li> </ul>		10 min
<p><b>Stafette mit Gegenständen aufheben</b></p> <p>Zwei bis drei Teams treten gegeneinander an. Auf einem vordefinierten Platz liegen viele Gegenstände herum. Pro Team darf sich immer nur ein Spieler auf diesem Platz befinden. Das Team, das am meisten Gegenstände einsammelt, gewinnt.</p>		10 min