

Modul Schulweg

Darum geht's

schule bewegt ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung während eines Quartals oder länger.

Beim Modul «Schulweg» ist der Name Programm! Die Übungen für drinnen auf den Vorderseiten der Karten eignen sich für bewegte Pausen während dem Unterricht und werden durch knifflige Fragen zum Thema «Verkehr» begleitet. Auf den Kartentrückseiten werden Beobachtungsaufgaben und Übungen für draussen geboten, welche zu Fuss, mit fahrzeugähnlichen Geräten (fäG) oder mit dem Velo umgesetzt werden. Sicherheit hat dabei immer Vorrang. Zudem bietet das Modul eine kostenlose Mitmachaktion für die ganze Klasse mit tollen Preisen an! Alle teilnehmenden Klassen erhalten zum Kartenset «Schulweg» ein Verkehrsmemory mit den wichtigsten Verkehrsschildern. Weitere Informationen zur Anwendung des Moduls finden Sie auf der Rückseite dieser Karte.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit schule bewegt!

Lehrmittel für die Verkehrserziehung finden sie unter:

www.verkehrsunterricht.ch

Mehr Informationen und Umsetzungsideen zur Bewegten Schule unter: www.schulebewegt.ch



Kindergarten/Unterstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Redaktion: Katharina Ackermann, Stefan Wyss

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Lektorat: Ueli Känzig

Layout: Sportmedien EHSM



Mix
Produktgruppe aus vorbildlicher
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conférenza svizraza dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conférenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Verkehrsfragen

Auf jeder Übungskarte für drinnen ist eine Verkehrsfrage aufgeführt. Die Fragen und Antworten finden Sie auf den fünf beiliegenden gelben Karten «Verkehrsfragen». Die Fragen werden jeweils bewegt beantwortet. Den SchülerInnen stehen zwei Antworten zur Auswahl: Antwort A = Hampelmann, Antwort B = Einbeinstand.

Verkehrsmemory

Das Verkehrsmemory ist Bestandteil des Moduls «Schulweg». Es wird für alle mit dem Zusatz «mit Memory» bezeichneten Übungen des Kartensets «Schulweg» benötigt. Die 15 doppelt vorhandenen Karten zeigen eine Auswahl Signale, welche für Kinder im Verkehr wichtig sind. Selbstverständlich kann das Memory auch unabhängig vom Modul «Schulweg» gespielt werden.

Mitmachaktion

Die Mitmachaktion zum Modul «Schulweg» ist die ideale Möglichkeit, den Schulweg in der Klasse zum Thema zu machen. Die Teilnahme bei einer der beiden vorgeschlagenen Mitmachaktionen ist freiwillig und ganz einfach:

- Anmeldung: Nicht erforderlich!
- Dauer: 4 Wochen
- Zeitraum: Die Mitmachaktion muss während den ersten drei Quartalen des Schuljahres durchgeführt werden.
- Rückmeldung: Nach erfolgreicher Mitmachaktion ist unter www.schulebewegt/umsetzen/Module eine Rückmeldung notwendig.
- Preise: Gutscheine für ein Fahrrad- oder Kickboard-Sicherheitstraining in der Schule mit der ganzen Klasse (Dauer: 2–3 Stunden).

Ausführungen zur Aktion finden Sie auf den Karten «Mitmachaktion».



Ausdauer trainieren

Verkehrsparcours (mit Memory)

«Für drinnen»

Legt mit den Memorykarten (Pfeile, Stoppschilder, Radwege, Hauptstrassen usw.) einen Verkehrsparcours im Klassenzimmer fest. Geht unterschiedlich schnell als Radfahrer oder Fussgänger durch den Parcours. Haltet alle Verkehrsregeln ein und gebt beim Abbiegen korrekte Armzeichen. Legt den Parcours auch mal im Rückwärtsgang zurück.



Varianten:

- Bildet Paare. Eine Schülerin ist blind. Sie soll den Parcours mit verbaler Hilfe ihres Partners ablaufen. Dabei ist der Sehende dafür verantwortlich, dass die Verkehrsregeln eingehalten werden und keine «Unfälle» geschehen.
- Legt in eurem Schulzimmer Einbahnstrassen, Sackgassen usw. fest, damit ein Wegnetz entsteht. Wer zur Wandtafel oder zum Lehrer muss, läuft den korrekten Weg ab, ohne die Verkehrsregeln zu verletzen.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

4 Darf mit Trotтинetts und Inline-Skates auf Trottoirs gefahren werden?

www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Becherli-Hamster

«Für draussen»

- Velo
- Trottinett
- Inline-Skates



Stellt mit leeren Bechern eine 4–5 Meter breite Gasse auf. Ein Becher wird jeweils umgedreht, ein zweiter drauf gesetzt. Versucht, ohne vom Rad oder Trottinett zu steigen oder anzuhalten, möglichst viele Becher einzusammeln.

Varianten:

- Hebt die Becher auf der einen Seite der Gasse auf und stellt sie auf der anderen Seite wieder hin.
- Stellt die Becher direkt auf den Boden und versucht, sie aufzuheben.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Memorylauf (mit Memory) «Für drinnen»

Bildet drei Gruppen und legt eine Laufrunde fest (Schulzimmer, Schulhaus). Für jede Gruppe liegen fünf Kartenpaare auf der Laufrunde bereit. Die ganze Gruppe läuft Runden. Sie darf pro Runde als Gruppe nur eine Karte aufdecken. Versucht alle Paare zu finden.

Regeln: Pro Runde nur eine Karte aufdecken und maximal zwei Karten aufgedeckt haben. Lauft so lange, bis ihr alle fünf Kartenpaare gefunden habt.

Variante:

Bildet zwei Gruppen und stellt euch auf eine Seite des Schulzimmers. Jede Gruppe erhält einen Lottozettel, auf dem 15 Memorykarten abgebildet sind. Auf der anderen Seite des Schulzimmers werden alle 30 Memorykarten verdeckt hingelegt. Jeweils zwei bis drei Schülerinnen pro Gruppe laufen zu den Memorykarten und decken eine auf. Ist es die Karte, die gemäss Lottozettel an der Reihe ist, wird sie mitgenommen, sonst wird die Karte wieder zugedeckt. Die nächsten Schülerinnen laufen los.

Achtung! Zur Vorbereitung müssen alle Memorykarten auf eine Seite kopiert und von 1 bis 15 nummeriert werden.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe



17 Für wen gelten Verkehrssignale?

www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Yoghurt-Slalom

«Für draussen»

- Velo
- Trottinett
- Inline-Skates

Stellt zirka zehn mit wenig Sand gefüllte Becher so hintereinander auf, dass ihr mit dem Bike, dem Trottinett oder den Inline-Skates einen Slalom fahren könnt.

Varianten:

- Variiert die Distanz zwischen den Bechern. So wird es einfacher bzw. schwieriger.
- Versucht, mit dem Velo am Ende des Slaloms so lange wie möglich an Ort stehen zu bleiben.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

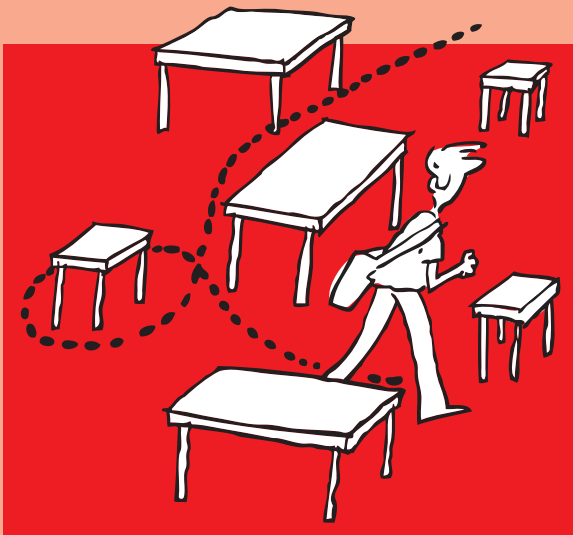


www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Briefträger

«Für drinnen»



Erstellt aus Stühlen und Tischen einen Parcours. Ihr seid alle Briefträger. Die Lehrperson zeigt euch nun einen komplizierten Weg zu einem Briefkasten (um Stühle und Tische herum, unter dem Tisch durch, usw.). Ihr versucht nun, den Weg möglichst identisch zurückzulegen.

Varianten:

- Bestimmt mehrere Briefkästen. Zu jedem gibt es einen anderen Weg, den ihr euch merken müsst. Könnt ihr euch auch eine Woche später an die Wege erinnern?
- Zu zweit: Ein Schüler spielt den Briefträger und bestimmt einen Weg. Die andere Schülerin ist blind. Sie folgt dem Briefträger, indem sie ihn an der Schulter hält. Dabei prägt sie sich den Weg gut ein und versucht danach sehend, den Weg identisch zu gehen.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

8 Wie trägt man den Velohelm richtig?

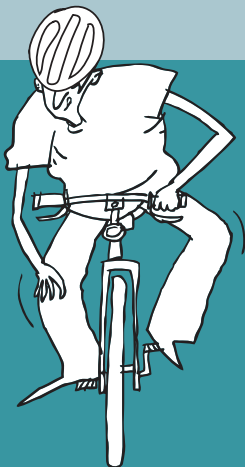
www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Bei Fuss

«Für draussen»

- Velo



Fahrt langsam einen grossen Kreis. Fasst mit der rechten Hand ans rechte Knie. Fahrt weiter im Kreis und haltet nun das Schienbein fest, ohne mit dem Treten aufzuhören. Folgt mit der Hand immer der Tretbewegung. Zuletzt versucht ihr, euren Fuss zu berühren. Nun muss der ganze Oberkörper die Tretbewegung mitmachen – dies erschwert das Fahren im Kreis zusätzlich. Versucht dasselbe mit der linken Hand!

Variante:

Fahrt im Kreis und dreht immer engere Runden, bis der Lenker am Anschlag ist. Es wird schwieriger, wenn ihr einhändig fahrt.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Ampelspiel (mit Memory)

«Für drinnen»



Die Kinder verteilen sich im Schulzimmer. Hält die Lehrperson die grüne Ampel hoch, bewegt sich die Klasse frei im Raum. Zeigt die Lehrperson die rote Ampel, bleibt die Gruppe starr stehen. Bei «grün» gibt die Lehrperson eine neue Gangart vor.

Tipp: Fortbewegungsarten häufig wechseln: z. B. hüpfen, schleichen, auf den Zehen gehen, stampfen, rückwärts gehen, galoppieren, tänzeln, schlurfen usw.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

19 Welche Teile umfasst die Schutzausrüstung für das Inline-Skating?

www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Balance-Kunst

«Für draussen»

Balanciert über alles, was ihr bei euch zu Hause und in eurer Umgebung findet: Randsteine, Mauern, Baumstämme, Steine usw. Wählt die Höhe so, dass ihr sicher hinunterspringen könnt.

Variante:

Balanciert rückwärts, seitwärts oder gar blind über die Hindernisse.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Kunstkickboard-Fahrer

«Für drinnen»

Die Lehrperson leitet das Training der Kunstkickboard-Fahrerinnen. Beispiel: «Stellt euch vor, ihr seid Kunstkickboard-Fahrerinnen. Eine Hand habt ihr immer am Lenker (Tischkante). Schwingt ein Bein nach hinten und fasst es mit der freien Hand (Dehnung Oberschenkelmuskulatur, rechts/links). Stellt euch nun vor, euer Kickboard



sei extralang. Setzt ein Bein weit hinten auf das Kickboard und beugt leicht das Knie des anderen Beins (Dehnung Hüftbeuger, rechts/links). Als nächstes stellt ihr euch seitwärts auf das Kickboard und spreizt die Beine. Ihr geht abwechslungsweise links und rechts leicht in die Knie (Dehnung Adduktoren). Als letztes Kunststück fahrt ihr freihändig! Ihr nehmt die Arme seitwärts auf Schulterhöhe. Die Handinnenflächen zeigen nach oben, die Daumen nach hinten. Zieht nun mit diesen nach hinten (Dehnung Brustmuskulatur). Zum Abschluss des Trainings verbeugt ihr euch vor den Zuschauern. Ihr haltet den Lenker aber in beiden Händen und streckt die Arme möglichst durch.»



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

1 Was bedeuten die Farben bei der Ampel?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

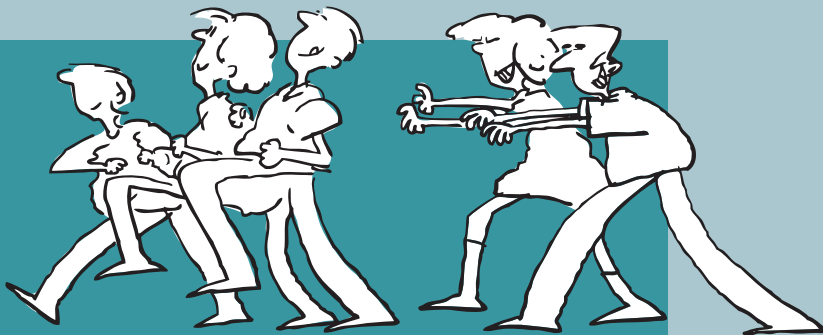
Zweirad und Dreirad

«Für draussen»

Bildet viele Dreiergruppen und wenige Zweiergruppen. Die Zweiergruppen sind die Jäger. Sie versuchen, Mitglieder der Dreiergruppen zu fangen. Die gefangene Person schliesst sich der Zweiergruppe an. Damit wechseln die Aufgaben der Gruppen. Die neu entstandene Zweiergruppe wird zum Jäger und die neu entstandene Dreiergruppe wird zum Gejagten.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Velowäsche

«Für drinnen»

Das Pult ist euer Velo. Reinigt mit grossen Bewegungen euer Velo oben und unten möglichst gründlich. Anschliessend wird das ganze Velo poliert, bis alles blitzblank glänzt. Verwendet, sofern vorhanden, Papierhandtücher zum Putzen. Welches Velo ist das sauberste?



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



3 Müssen bei Nacht oder schlechter Sicht neben den Velo- auch fäG-Fahrer vorne ein weisses und hinten ein rotes Licht anbringen?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Rot oder Grün?

«Für draussen»

Nehmt zwei verschiedenfarbige Bälle (idealerweise grün und rot, wie die Farben der Ampel) und verteilt euch frei auf dem Pausenplatz. Lauft durcheinander und spielt euch die Bälle zu. Fangt ihr den grünen Ball, müsst ihr eine zuvor bestimmte Runde laufen. Bekommt ihr den roten, verharrt ihr für einen Moment in der aktuellen Position. Sobald ihr eure Aufgabe gemacht habt, spielt ihr den Ball weiter.

Variante:

Bringt weitere Bälle ins Spiel und bestimmt zusätzliche Bewegungsaufgaben.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch



Beweglichkeit erhalten

Verkehrsfragen

«Für drinnen»

Die Lehrperson fragt alle 20 Verkehrsfragen ab. Benutzt die auf der Deckkarte beschriebenen bewegten Antwortkategorien (A = Hampelmann; B = Einbeinstand).



Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe



14 Darf man die Strasse überqueren, wenn es innerhalb von 50 Metern weder einen Fussgängerstreifen noch eine Fussgängerunterführung hat?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Gangwahl

«Für draussen»

Stellt euch vor, ihr seid ein Velo mit zehn Gängen. Der erste Gang ist der langsamste, der zehnte der schnellste. Wählt einen Spielleiter, der bestimmt, in welchem Gang ihr euch bewegt.

Varianten:

- Nebst der Gangwahl könnt ihr auch die Fortbewegungsart verändern (auf allen Vieren krabbeln, einbeinig hüpfen usw.).
- Unterstreicht eure Gangwahl mit passenden «Geräuschen». Versperert euch jemand den Weg, dürft ihr auch hupen!



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

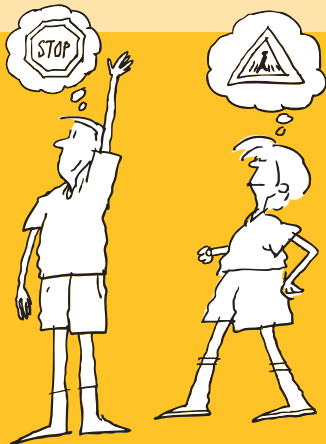
Beweglichkeit erhalten

Partnersuche (mit Memory)
«Für drinnen»

Die Memorykarten werden in der Klasse verteilt. Die Schülerinnen sollen nicht wissen, wer welche Karte hat. Stellt euer Verkehrszeichen stumm dar und sucht möglichst rasch jenen Schüler, der dasselbe Signal darstellt. Welches «Kartenpaar» hat sich zuerst gefunden?



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



10 In welchem Alter müssen Kinder in einem Auto in einem Kindersitz sitzen?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Versteckis (mit Memory)
«Für draussen»

Eine Schülerin darf wenige Minuten früher in die Pause. Sie nimmt die Memorykarten mit und versteckt diese auf dem Pausenplatz. Die anderen Schüler gehen normal in die Pause und suchen die Karten. Wer am meisten findet, darf beim nächsten Mal die Karten verstecken.

Variante:

Wer ist am Ende der Woche/eines Monats Memorykönigin?



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

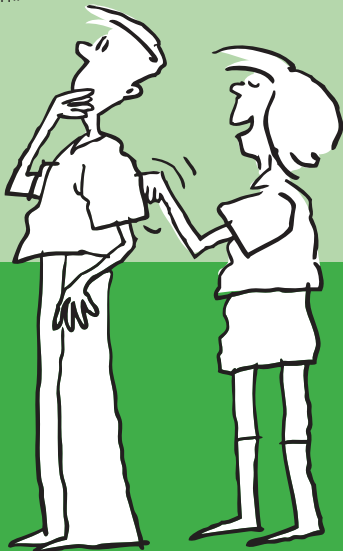


www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit fördern

Weg beschreiben

«Für drinnen»



Zu zweit: Tippt eurer Partnerin einen Weg auf den Rücken, den sie ablaufen soll. Links tippen = ein Schritt nach links. Rechts tippen = ein Schritt nach rechts. Oben in der Mitte tippen = ein Schritt vorwärts. Unten in der Mitte tippen = ein Schritt rückwärts. Beispiel: viermal tippen oben Mitte, dreimal tippen rechts, zweimal tippen unten Mitte = vier Schritte geradeaus, drei nach rechts, zwei rückwärts. Die Schülerin sagt, wenn ihr «Speicher» voll ist.

Tipp: Notiert die Schrittfolge, damit ihr diese im Nachhinein kontrollieren könnt.

Variante:

Statt antippen, könnt ihr den Weg auch direkt auf den Rücken eurer Partnerin zeichnen. Wenn ihr fertig seid, läuft sie los.

13 Wie überquert ihr den Fussgängerstreifen?



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

www.schulebewegt.ch

Mitmachaktion

Schulweg aus eigener Kraft

«Für draussen»

Legt vier Wochen lang den Schulweg aus eigener Kraft zurück. Wer einen zu langen Schulweg hat, darf diesen in Kombination mit dem öffentlichen Verkehr bzw. dem Schulbus absolvieren. Zählt die Bewegungsminuten des täglichen Schulwegs zusammen und notiert diese in eurem Schulwegtagebuch (siehe Kopiervorlage Schulwegtagebuch). Aus verschiedenen Gründen nehmen vielleicht nicht alle Schüler teil. Wenn aber $\frac{2}{3}$ der Klasse während vier Wochen mitmacht, ist die Aktion erfüllt. Um am Wettbewerb teilzunehmen, meldet die erfolgreich durchgeführte Aktion unter www.schulebewegt.ch/umsetzen/Module. Mit etwas Glück gewinnt eure Klasse einen tollen Preis.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit fördern

Anhalteweg

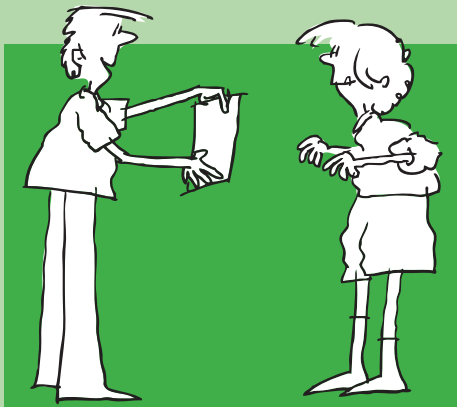
«Für drinnen»

Zu zweit: Ein Schüler hält ein A4-Blatt zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Mitschülerin hält Daumen und Zeigefinger genau unterhalb des A4-Blattes und versucht, das Blatt so schnell wie möglich zu fangen, sobald es der Schüler fallen lässt.

Tipp: Malt die Auffangpunkte auf das Blatt.

Variante:

Versucht die Übung mit je einem A4-Blatt in beiden Händen. Seid ihr auf beiden Seiten gleich schnell?



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

6 Ab welchem Alter dürfen Kinder alleine mit dem Velo auf der Strasse fahren?

www.schulebewegt.ch

Mitmachaktion

Schulwegtagebuch

Name:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1 Bewegungsminuten					
Woche 2 Bewegungsminuten					
Woche 3 Bewegungsminuten					
Woche 4 Bewegungsminuten					



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit fördern

Das Kreuz mit dem Kreuz (mit Memory) «Für drinnen»

Die Spielleiterin zeigt abwechselungsweise mit der Pfeil-Memorykarte in verschiedene Richtungen (oben, unten, links, rechts). Die Klasse bewegt sich immer in Richtung des Pfeils (oben = Sprung, unten = Hocke, links/rechts = Schritt links/rechts). Sagt laut die Richtung (oben, unten, links, rechts).



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

Varianten:

- Benennt die Gegenrichtung, bewegt euch aber in die gezeigte Richtung (z. B. Pfeil nach oben: «unten» rufen und Sprung ausführen; Pfeil rechts: «links» rufen und Schritt nach rechts ausführen usw.).
- Versucht nun die angezeigte Richtung zu benennen und euch in die Gegenrichtung zu bewegen.

15 In welche vier Gruppen kann man Verkehrsschilder unterteilen?

www.schulebewegt.ch



Mitmachaktion

Bewegungsminuten sammeln

«Für draussen»

Sammelt vier Wochen lang in der Freizeit möglichst viele Bewegungsminuten. Als besondere Motivation kann die Klasse ein gemeinsames Ziel festlegen (z. B.: Appenzell – Zermatt = 350 km x 20 Min. = 7000 Min. Bewegung als Klasse). Ob ihr die Bewegungszeit beim Velofahren, Fussballspielen oder beim Balancieren sammelt, ist euch überlassen. Haltet eure Bewegungsminuten mittels des Bewegungstagebuchs fest (siehe Kopiervorlage Bewegungstagebuch). Um am Wettbewerb teilzunehmen, meldet die erfolgreich durchgeführte Aktion unter www.schulebewegt.ch/umsetzen/Module. Mit etwas Glück gewinnt eure Klasse einen tollen Preis.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Geschicklichkeit fördern

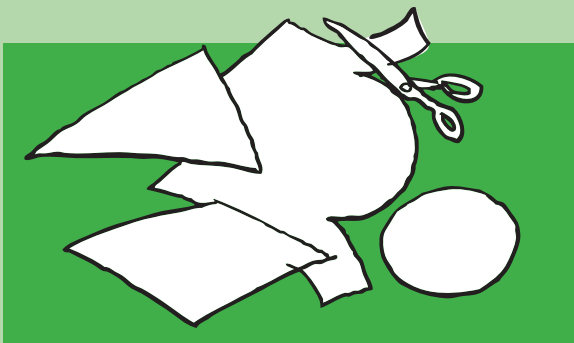
Formen tasten

«Für drinnen»

Schneidet aus Karton Rechtecke, Dreiecke und Kreise aus. Die Formen entsprechen den Hinweis-, Gefahren- und Vorschriftssignalen. Legt die Schilder in einen Beutel und tastet blind danach. Erkennt ihr die Formen und erinnert ihr euch an die Bedeutung?



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



9 Muss man beim Überqueren des Fussgängerstreifens das Velo schieben?

www.schulebewegt.ch

Mitmachaktion

Bewegungstagebuch

Name:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 Bewegungs- minuten							
Woche 2 Bewegungs- minuten							
Woche 3 Bewegungs- minuten							
Woche 4 Bewegungs- minuten							



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Abenteuerweg

«Für drinnen»

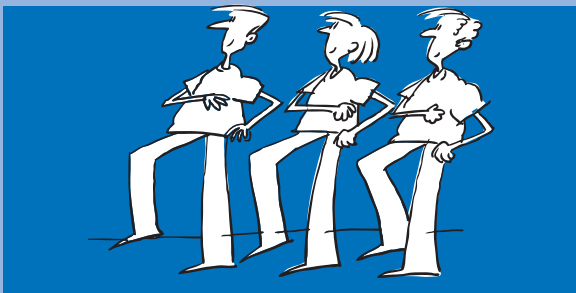
Die Lehrperson erzählt eine Geschichte zum abenteuerlichen Schulweg, der die Schülerinnen mit entsprechenden Bewegungen folgen.

Beispiel: «Wie jeden Morgen trifft ihr euch beim Brunnen. Es ist Sommer und ihr macht eine Wasserschlacht (wild «herumspritzen»), dann rennt ihr quer über die grosse Wiese zu einer

Nebenstrasse (alle rennen in eine Ecke des Schulzimmers). Grosse Steine säumen den Weg und ihr hüpf von Stein zu Stein (grosse Sprünge durchs Schulzimmer). Der Parkplatz einer Firma ist durch eine lange Kette versperrt. Ihr seid Seiltänzer und balanciert auf dieser (auf einem Bein stehen). Ups, das war wohl keine gute Idee, da schimpft jemand. Nichts wie weg (alle rennen in verschiedene Richtungen davon)! Erst in der Schule trifft ihr eure Freunde wieder. Dort erzählt ihr euch, was ihr auf der Flucht noch alles erlebt habt.»



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe



2 Mit welchem Verkehrsmittel kann man schneller bremsen?

www.schulebewegt.ch

Unterwegs

Blitzschnell oder Schnecken tempo?

«Für draussen»

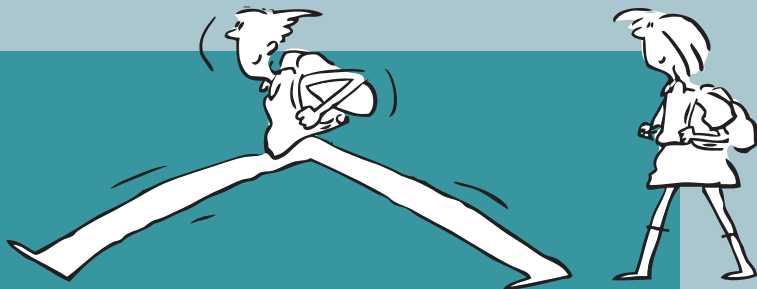
Wie lange braucht ihr normalerweise für den Schulweg? Legt ihn mal schnell und mit Riesenschritten, einmal im Gänsemarsch oder normal zu Fuss zurück. Wie lange seid ihr jeweils unterwegs? Wie gross ist der Unterschied?

Variante:

Schüler, die schon gut zählen können, sollen die Schritte zählen. Pro Tag sollten etwa 12 000 Schritte zurückgelegt werden – eine ganze Menge also!



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

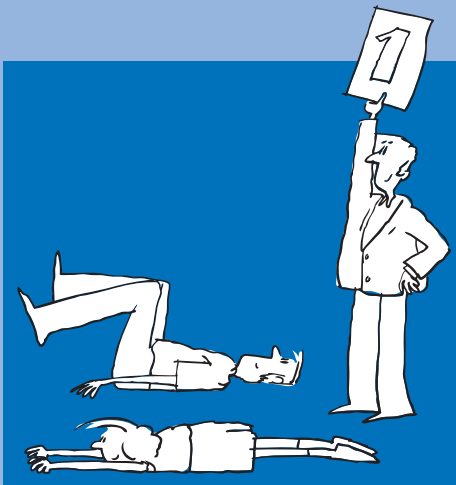


www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Sturztraining

«Für drinnen»



Geht im Schulzimmer herum. Ruft die Lehrperson eins, legt ihr euch auf den Rücken, bei zwei setzt ihr euch auf den Boden und bei drei legt ihr euch bäuchlings hin. Wenn ihr die Bewegung ausgeführt habt, geht ihr wieder im Schulzimmer herum.

Variante:

- Versucht, die Arme vor der Brust zu verschränken und die gleichen Bewegungen auszuführen.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

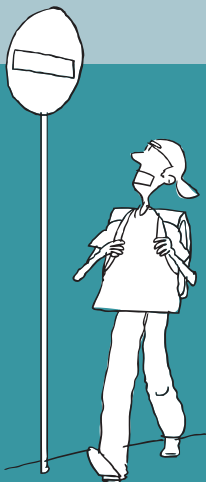
20 Welche Teile umfasst eine Schutzausrüstung für das Kickboard-Fahren?

www.schulebewegt.ch

Unterwegs

Stummer Schulweg

«Für draussen»



Legt den Schulweg gemächlich und stumm zurück. Beobachtet eure Umgebung möglichst genau. Bildet in der Schule einen doppelten Kreis (Innen- und Aussenkreis). Allen Schülern des Aussenkreises steht eine Schülerin des Innenkreises gegenüber. Nun beschreibt ihr eurem Gegenüber während 30 Sekunden eine auf dem Schulweg gemachte Beobachtung. Nach einer Minute rückt der äussere Kreis eine Position weiter.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Verkehrspolizist (mit Memory)

«Für drinnen»

Den Memorykarten werden Bewegungen zugeordnet: Pfeil nach oben = in die Luft springen, Pfeil nach unten = so schnell wie möglich auf den Boden fallen lassen, Pfeil nach links/rechts = Sprung in die entsprechende Richtung, Rote Ampel = erstarren, Fussgängerstreifen = Kopf hin und her bewegen usw. Der Spielleiter zeigt ausgewählte Memorykarten, zu welchen ihr euch entsprechend bewegt.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

18 Was macht ihr, wenn ihr zu einer Kreuzung gelangt?

www.schulebewegt.ch

Unterwegs

Schrittmacher und Schrittklauer

«Für draussen»

Ihr alle kennt Erfindungen, durch die wir uns weniger bewegen (Rolltreppe, Lift, Auto usw.). Wir nennen sie «Schrittklauer». Gleichzeitig gibt es «Schrittmacher», die zu Bewegung führen (Treppe, Fussgängerunterführung usw.). Sucht auf dem Schulweg nach solchen Schrittmachern und -klauern. Für welche Personen sind Schrittklauer hilfreich oder gar notwendig? Nutzt auf dem Weg möglichst oft Schrittmacher.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Verkehrssignal-Lehre (mit Memory)
«Für drinnen»



Denkt euch zu einigen Memorykarten Bewegungen aus. Anschliessend hält die Spielleiterin abwechslungsweise Karten hoch. Die Schüler führen die entsprechende Bewegung aus. Z. B. Kreisverkehr: Alle hüpfen im Gegenuhrzeigersinn um die eigene Achse, Radweg: Auf den Stuhl sitzen und «Luft-Velofahren», Fussgängerunterführung: Unter dem Pult durchkriechen und über das Pult zurück steigen, Ampel rot: Erstarren, Begegnungszone: Zehn verschiedene Personen mit Handschlag begrüssen.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

5 Wie überquert man einen Fussgängerstreifen richtig?

www.schulebewegt.ch

Unterwegs

Verkehrssignale suchen (mit Memory)
«Für draussen»



Bildet Zweier- und Dreiergruppen, die ungefähr den selben Schulweg haben. Bevor ihr nach Hause geht, zieht jede Gruppe eine Memorykarte. Macht euch danach als Gruppe auf den Heimweg und sucht die entsprechenden Signale.

Varianten:

- Schülerinnen, die bereits lesen und schreiben können, notieren sich die Strassennamen. Ältere Schüler dürfen auch einen Umweg laufen, um die entsprechenden Signale zu suchen.
- Wenn ihr keine passenden Verkehrsschilder findet, sucht in der Klasse danach (z.B. auf der Schulreise, auf dem Weg in den Turn- oder Schwimmunterricht usw.).

Tipp: Die Eltern informieren, dass die Schülerinnen und Schüler etwas später nach Hause kommen.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

An Ort Radfahren

«Für drinnen»



Stützt euch mit den Unterarmen auf der Tischplatte ab. Eure Beine winkelt ihr so an, dass sie den Boden nicht berühren. Tretet mit den Beinen ca. eine Minute in der Luft.

Varianten:

- Setzt euch auf den Stuhl und haltet euch an der Stuhllehne fest. Hebt die Beine an und tretet in der Luft. Wechselt die Kadenz – tretet mal schnell, mal langsam.
- Zu zweit: Legt euch auf den Rücken. Eure Fusssohlen berühren sich. Das Kniegelenk bildet einen 90°-Winkel. Macht langsame Tretbewegungen. Variiert den Widerstand, indem ihr gegen die Füße eures Partners drückt.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

**16 Worauf achtet ihr bei der Wahl der Kleidung
für den Schulweg?**

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Kleidungsstücke



Bringt zwei Kleidungsstücke in die Schule, von welchen ihr denkt, dass man sie in der Dämmerung oder der Dunkelheit a) besonders gut und b) sehr schlecht sieht. Verdunkelt nach und nach das Schulzimmer und strahlt mit einer Taschenlampe die Kleidungsstücke an. Welche Unterschiede erkennt ihr?

Variante:

Dunkle Kleidung ist aus 25 Meter sichtbar, helle Kleidung aus 40 Meter und gut reflektierende Kleidung und Ausrüstung bereits aus 140 Meter. Die Kinder sollen diese Distanzen auf dem Pausenplatz abmessen und einzeichnen.

Zusatzmaterial: Taschenlampe.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

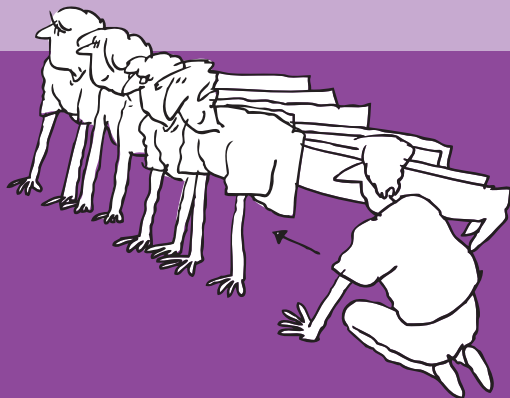
Tunnel

«Für drinnen»

Stellt euch zu sechst nebeneinander in Liegestütz-Position bäuchlings oder rüchlings auf. Die erste Schülerin kriecht durch den entstandenen Tunnel und schliesst an dessen Ende an. Der nächste Schüler folgt, so dass sich der Tunnel verschiebt. Bewegt euch so durch das ganze Klassenzimmer.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

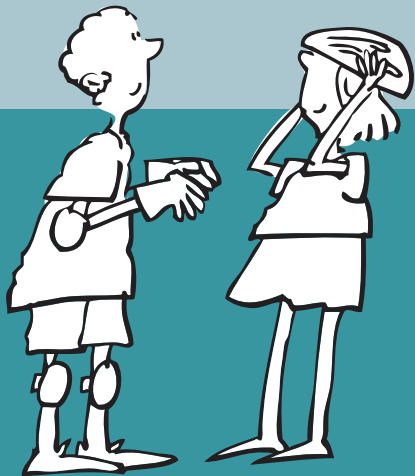


**11 Auf welcher Strassenseite geht ihr,
wenn kein Trottoir vorhanden ist?**

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Sichtbarkeit und Sicherheit



Fragt eure Eltern nach Schutz- und Sicherheitsbekleidung, die sie im Verkehr tragen (z. B. Helm, Handschuhe, Knieschoner, Reflektorstreifen, Velolicht usw.). Wenn ihr dürft, bringt einige (besonders nützliche) in die Schule mit.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Menschenmemory (mit Memory)

«Für drinnen»



Zwölf Schülerinnen ziehen sechs Paare Memorykarten. Sie stellen sich in drei Reihen in anstrengenden Körperhaltungen auf (Liegestütz, einbeinig, in der Hocke usw.). Die Memorykarten kommen auf den Boden und zwei Schüler spielen damit. Sie decken abwechslungsweise die «lebendigen» Karten auf. Finden sie ein Paar, übernehmen sie die Rollen der Kartenbesitzer. Bevor es weitergeht, tauschen die zwölf Schülerinnen ihre Plätze und die Karten werden neu gemischt.



Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe

7 Darf ich mit dem Velo auf dem Trottoir fahren?

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Blickfeld

Schränkt euer Blickfeld auf unterschiedliche Weise ein. Wie verändert sich eure Wahrnehmung? Möglichkeiten zum Einschränken: linkes/rechtes Auge zuhalten, dunkles Blatt mit kleinem Loch vor die Augen nehmen, aus einem Blatt Papier ein Rohr formen und hindurchschauen. Versucht so, einen Teil der Hausaufgaben zu lösen oder euch in der Wohnung zu bewegen.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Scheibenwischer

«Für drinnen»

Legt euch auf den Rücken und streckt die Beine rechtwinklig in die Höhe. Bewegt die gestreckten Beine wie einen Scheibenwischer langsam nach links und rechts. Stabilisiert dabei den gesamten Rumpf mit euren Muskeln.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



12 Wie wird der Fussgängerstreifen auch noch genannt?

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

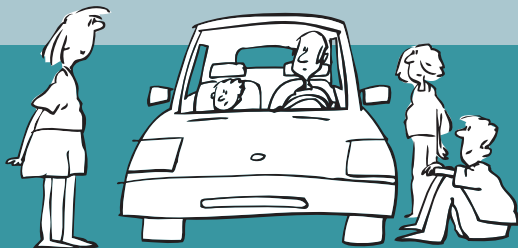
Autofahrer

«Für draussen»

Experiment: Setzt euch neben einen Elternteil in ein Auto. Andere Kinder setzen, stellen oder legen sich um das Auto herum. Wen seht ihr noch und warum ist das so? Besprecht die Erfahrungen in der Schule.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**





www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

1 Was bedeuten die Farben bei der Ampel?

- A  Rot = warten.
 Orange/gelb = bremsen und warten (von grün auf orange/gelb wechselnd) bzw. bereit machen zum weiterfahren/-gehen (von rot auf orange/gelb wechselnd).
 Grün = fahren/gehen.
- B  Rot = warten.
 Orange = so schnell wie möglich noch über die Kreuzung fahren/laufen.
 Grün = fahren/laufen.

2 Mit welchem Verkehrsmittel kann man schneller bremsen?

- A  Velo
- B  Kickboard und Inlines




**Modul Schulweg
 Kindergarten/
 Unterstufe**

www.schulebewegt.ch


Verkehrsfragen


3 Müssen bei Nacht oder schlechter Sicht neben den Velo- auch fäG-Fahrer vorne ein weisses und hinten ein rotes Licht anbringen?

A  Nein, reflektierende Bekleidung reicht aus.

B  Ja, immer!

4 Darf mit Trottinets und Inline-Skates auf Trottoirs gefahren werden?

A  Ja, Fussgänger haben aber Vortritt.

B  Nein, es muss nahe am Strassenrand, aber neben dem Trottoir gefahren werden.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

5 Wie überquert man einen Fussgängerstreifen richtig?

- A  warte – luege und lose – laufe.
- B  Ich habe immer Vortritt und kann deshalb die Strasse einfach überqueren.

6 Ab welchem Alter dürfen Kinder alleine mit dem Velo auf der Strasse fahren?

- A  Kinder dürfen ab Eintritt in die obligatorische Schule alleine auf der Strasse fahren. Das Kind muss das Velo aber sicher lenken können!
- B  Kinder dürfen alleine auf die Strasse, sobald sie sicher genug Velo fahren können.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

7 Darf ich mit dem Velo auf dem Trottoir fahren?

- A 👉 Ja, wenn ich noch unsicher bin, darf ich das.
- B 👍 Nein!

8 Wie trägt man den Velohelm richtig?

- A 👉 Fixierriemen fest anziehen und los geht's.
- B 👍 Richtige Grösse: Bei offenen Riemen darf der Velohelm nicht verrutschen. Fixierriemen sollten angepasst werden. Richtige Position: Der Abstand zwischen Helm und Nasenwurzel sollte nicht mehr als zwei Finger breit sein.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

9 Muss man beim Überqueren des Fussgängerstreifens das Velo schieben?

- A  Nein, man darf am Rand des Streifens fahren.
- B  Ja, ausser es hat eine markierte Velospur.

10 In welchem Alter müssen Kinder in einem Auto in einem Kindersitz sitzen?

- A  Kinder, die älter als 10 Jahre oder grösser als 1,20 m sind, brauchen keinen Kindersitz mehr.
- B  Kinder bis 12 Jahre, die kleiner als 150cm sind, müssen in einem geeigneten Kindersitz sitzen.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

11 Auf welcher Strassenseite geht ihr, wenn kein Trottoir vorhanden ist?

- A  Wir gehen am linken Strassenrand. So können uns die entgegenkommenden Fahrzeuge besser sehen.
- B  Wir gehen rechts und halten uns möglichst nahe am Rand, damit wir die Fahrzeuge nicht behindern.

12 Wie wird der Fussgängerstreifen auch noch genannt?

- A  Zebrastreifen
- B  Fussgängerunterführung





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

13 Wie überquert ihr den Fussgängerstreifen?

- A  Sobald das Fahrzeug bremst, springt ihr so schnell es geht über den Fussgängerstreifen.
- B  Wenn das Fahrzeug gestoppt hat, geht ihr zügig, aber ohne zu rennen, über den Fussgängerstreifen.

14 Darf man die Strasse überqueren, wenn es innerhalb von 50 Metern weder einen Fussgängerstreifen noch eine Fussgängerunterführung hat?

- A  Ja, man muss aber ganz genau hinschauen, ob wirklich kein Fahrzeug kommt und auf kürzestem Weg über die Strasse gehen.
- B  Nein, man darf auf keinen Fall die Strasse einfach so überqueren. Man muss immer bis zum nächsten Fussgängerstreifen oder zur nächsten Fussgängerunterführung gehen.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

15 In welche vier Gruppen kann man Verkehrssignale unterteilen?

- A  Gefahrensignale (dreieckig), Vorschrittsignale (rund), Vortrittsignale (verschiedene Formen), Hinweissignale (viereckig).
- B  Vorschrittsignale, Lichtsignale, Gefahrensignale, Hinweissignale.

16 Worauf achtet ihr bei der Wahl der Kleidung für den Schulweg?

- A  Sie sollte dunkel sein. Das sehen Fahrzeuglenkende gut.
- B  Sie sollte bunt und wenn möglich reflektierend sein. Das sehen Fahrzeuglenkende besonders gut.





Modul Schulweg Kindergarten/ Unterstufe



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

17 Für wen gelten Verkehrssignale?

- A  Für Autofahrer und Velofahrer.
- B  Für alle Strassenbenützer!

18 Was macht ihr, wenn ihr zu einer Kreuzung gelangt?

- A  Verkehr beobachten.
- B  Verkehr beobachten und sich nach Verkehrszeichen umschaun.





**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**



www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

19 Welche Teile umfasst die Schutzausrüstung für das Inline-Skating?

- A  Helm, Knieschoner, Handgelenkschoner, Ellbogenschoner.
- B  Helm, Knieschoner, Schienbeinschoner, Handschuhe, Ellbogenschoner.

20 Welche Teile umfasst eine Schutzausrüstung für das Kickboard-Fahren?

- A  Helm, Knieschoner, Handgelenkschoner, Ellbogenschoner.
- B  Helm, Knieschoner, Ellbogenschoner.



**Modul Schulweg
Kindergarten/
Unterstufe**

www.schulebewegt.ch