

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



Mittelstufe/Oberstufe/ Erwachsene

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
Walddirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun 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 drei Antworten zur Auswahl: Antwort A = Hampelmann, Antwort B = Einbeinstand, Antwort C = liegendes C auf dem Boden bilden.

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 und Jugendliche 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

14 Wann befolgt man welche Zeichen?

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

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 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

5 Wo darf mit fäG gefahren werden?

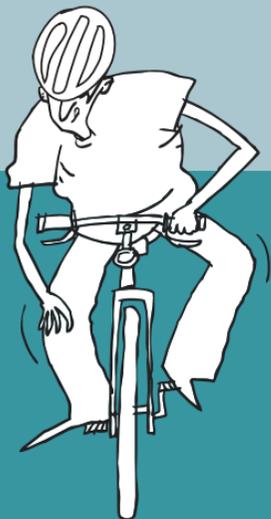
www.schulebewegt.ch

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Ausdauer trainieren

Verkehrssignal-Lehre (mit Memory)
«Für drinnen»



Denkt euch zu einigen Memorykarten Bewegungen aus. Anschliessend hält die Spielleiterin abwechselungsweise 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

7 Muss man beim Überqueren des Fussgängerstreifens das Velo schieben?

www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Velocheck

«Für draussen»

- Velo

Führt bei eurem Velo folgende Tests durch.

1. **Bremsstest:** Könnt ihr mit der Hinterbremse eine Vollbremsung machen? Falls nicht, müsst ihr die Bremse reparieren. Könnt ihr mit der Vorderbremse so stark bremsen, dass das Hinterrad ein wenig vom Boden abhebt? Falls nicht, herzhafter bremsen oder Bremse reparieren.

2. **Lichttest:** Testet, ob das Licht hinten und vorne funktioniert. Falls ihr batteriebetriebene Lichter habt, prüft, ob diese stark genug sind und die «Ansteckvorrichtung» funktioniert.
3. **Helmcheck:** Setzt den Helm vor dem Spiegel auf. Er liegt zwei Finger breit über der Nasenwurzel. Wackelt mit dem Kopf. Bewegt sich der Helm kaum, stimmt die Grösse. Schliesst den Kinnriemen. Ein Finger hat gerade noch Platz. Achtet darauf, dass die Y-Bänder das Ohr umschliessen. Nun könnt ihr Grimassen schneiden und euch aufs Velofahren freuen!

Variante:

Hausaufgabe: Notiert, was an eurem Velo alles geflickt werden muss. Vielleicht könnt ihr die Velos gemeinsam reparieren und putzen.



Modul Schulweg Mittelstufe/ Oberstufe/ Erwachsene

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

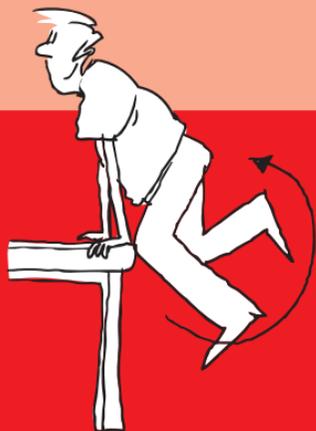
www.schulebewegt.ch



Ausdauer trainieren

Velo-Tortour

«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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

10 Woran muss man beim Linksabbiegen vor allem denken?

www.schulebewegt.ch

Zu Hause

Aufsteigen bitte!

«Für draussen»

- Velo

Versucht, auf möglichst originelle Arten aufs Velo zu steigen. Steigt von der anderen Seite als gewöhnlich auf, springt von hinten im Stand auf den Sattel oder versucht seitlich aufzuspringen.

Variante:

Kunststücke auf dem Velo: Fahrt einen grossen Kreis und nehmt ungewohnte Körperhaltungen ein (z. B. Füsse auf dem Gepäckträger, auf einem Pedal stehen usw.).



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Was seht ihr noch? (mit Memory)

«Für drinnen»

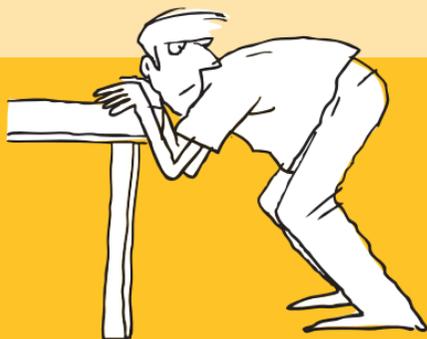
Haltet mit gestreckten Armen die Tischkante fest, als ob ihr einen Velolenker in den Händen hält. Versucht, einen Blick über die Schulter zu werfen, ohne dabei die Hände von der Tischkante zu nehmen. Nun stellt ihr euch vor, ihr seid Rennvelofahrer, die möglichst aerodynamisch auf dem Rennvelo sitzen. Passt eure Körperposition entsprechend an. Wie verändert sich euer Sichtfeld?



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Variante:

Die Lehrperson stellt sich mit den Memorykarten hinter die Schülerinnen. Diese halten die Tischkante fest und treten an Ort. Die Schülerinnen möchten ein korrektes Abbiegemanöver durchführen (Blick nach hinten, Armzeichen geben, Lenker fassen, Vortritt beachten und abbiegen). Bedeutung der Karten: Stopp-Zeichen = Vorsicht Auto, abbiegen nicht möglich. Pfeil rechts oder links = Abbiegemanöver durchführen. Fussgängerstreifen = Vorsicht Fussgänger, bremsen und anhalten.



13 Woraus setzt sich der Anhalteweg zusammen?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Bremsen – Stoppen

«Für draussen»

- Velo
- Trottinett

Bestimmt eine Linie, bei der ihr bremsen wollt. Startet gemeinsam. Sobald das Vorderrad die Linie berührt, bremsst ihr. Wer bremsst am schnellsten?

Varianten:

- Versucht, nach dem Bremsen so lange wie möglich auf dem Velo zu balancieren.
- Legt mehrere solcher Linien fest. Fahrt von einer zur anderen und bremsst immer wieder.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Durst löschen

«Für drinnen»

Setzt euch auf den Stuhl und haltet die Tischkante mit beiden Händen fest. Ihr fahrt ein Radrennen und seid durstig. Um euch herum strampeln andere Rennfahrerinnen. Eure Trinkflasche befindet sich zwischen den Füßen. Versucht, sie aufzuheben und stets auf die Strasse zu schauen. Sobald ihr die Trinkflasche in den Händen haltet, richtet ihr euch auf, um zu trinken. Anschliessend stellt ihr die Flasche zurück. Benützt mit Wasser gefüllte Becher als Flaschen und trinkt abwechslungsweise links und rechts.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



1 Was muss von Gesetzes wegen an einem Velo montiert sein, damit es strassentauglich ist?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Grüezi-Grüezi

«Für draussen»

- Velo



Fahrt zu zweit aufeinander zu. Seid ihr auf gleicher Höhe, stützt ihr einander an der Schulter ab und versucht, das Gleichgewicht zu halten und stehen zu bleiben.

Varianten:

- Fahrt zu dritt in einer Reihe. Der Fahrer in der Mitte hält mit seiner linken Hand den Lenker des Velos links und mit der rechten Hand den Lenker des Velos rechts von ihm. Die beiden aussen fahrenden Schülerinnen halten mit jeweils einer Hand den Lenker des Velos in der Mitte.
- In der Gruppe: Fahrt kreuz und quer durcheinander. Jedesmal wenn euch jemand entgegenkommt, klatscht ihr die Person kurz ab und sagt «hallo...».
- Bildet eine Menschenreihe. Ihr fahrt nebeneinander und haltet jeweils mit der rechten Hand die Schulter der Nachbarin.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

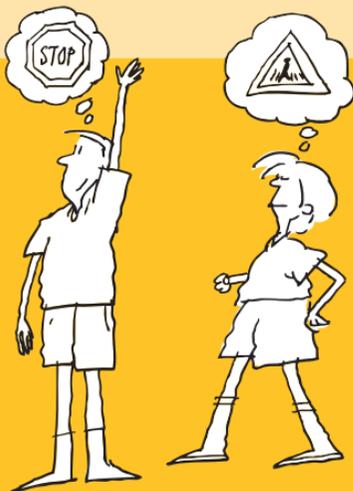
Beweglichkeit erhalten

Partnersuche (mit Memory)
«Für drinnen»

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



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



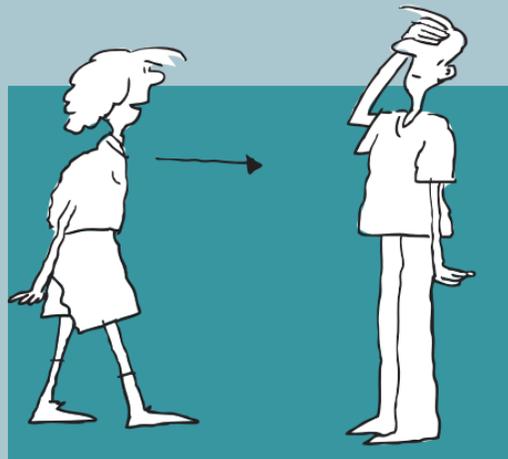
**8 Bis zu welchem Alter müssen Kinder im Auto
in einem Kindersitz sein?**

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Tempo und Distanz schätzen

«Für draussen»



Stellt euch zu zweit mehrere Meter voneinander entfernt auf. Schülerin A schliesst die Augen. Schüler B läuft in regelmässigem Tempo auf A zu. A öffnet nach drei bis vier Sekunden kurz die Augen. Sobald A glaubt, dass B direkt vor ihr steht, öffnet sie ihre Augen wieder. Hat A das Tempo von B richtig eingeschätzt? Steht er direkt vor ihr oder hat A die Augen zu früh geöffnet? Rollenwechsel.

Variante:

Legt verschiedene Fortbewegungsarten fest (z. B. auf allen Vieren, rückwärts, einbeinig).



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



16 Darf man sich mit dem Velo von einem anderen Verkehrsmittel schieben oder ziehen lassen?

www.schulebewegt.ch

Auf dem Pausenplatz

Schnecken tempo

«Für draussen»

- Velo

Bestimmt eine Strecke. Startet gemeinsam und versucht, die Strecke so langsam wie möglich zu fahren. Bodenkontakt mit den Füssen, rückwärts- oder kurvenfahren sind nicht erlaubt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



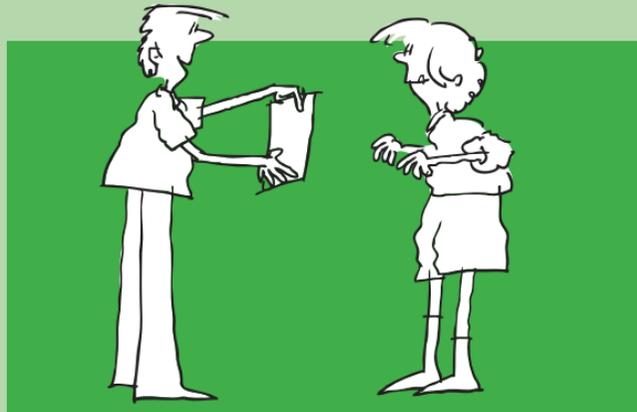
Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

3 Darf mit Trotinetts und Inline-Skates auf Trottoirs gefahren werden?

www.schulebewegt.ch

Mitmachaktion

Schulweg aus eigener Kraft

«Für draussen»

- Velo
- Trottinett
- Inline-Skates

Legt vier Wochen lang den Schulweg aus eigener Kraft zurück. Ihr könnt mit dem Velo, fäG oder zu Fuss zur Schule kommen. 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

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 Mittelstufe/ Oberstufe/ Erwachsene

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.



19 Was bedeutet das Signal «Begegnungszone»?

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch



Geschicklichkeit fördern

Hometrainer

«Für drinnen»



Stellt euch hin und tretet mit dem rechten Bein an Ort. Nehmt die Arme hinzu und führt mit ihnen auf Bauchnabelhöhe Tretbewegungen rückwärts aus.

Variante:

Stellt euch hin und kreist mit dem rechten Bein im Uhrzeigersinn. Zeichnet mit der rechten Hand eine 8 in die Luft. Die Übung wird einfacher, wenn ihr mit dem rechten Bein kreist und der linken Hand zeichnet.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

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

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit fördern

Blickfeld

«Für drinnen»



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, dem Unterricht zu folgen, einen Text zu schreiben oder euch im Raum zu bewegen.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

9 Wie viel Abstand vom Wegrand sollte man mit dem Velo haben und warum?

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch



Knochen stärken

Downhillrennen

«Für drinnen»

Die Spielleiterin schildert die rasante Abfahrt (Downhill) auf einem Mountainbike mit Sprüngen und Kurven: «Ihr nehmt an einem Downhill-Rennen teil und wagt euch, mit Helm und Protektoren geschützt, auf die Strecke. Streckenabschnitte: schnell bergab = an Ort laufen, technische Passage = an Ort unregelmässig laufen, Jump = grosser Sprung, holpriger Untergrund = hüpfen an Ort, Kurven links/rechts = mit dem Oberkörper in die entsprechende Richtung steuern, Sturz und weiterfahren = hinfallen, sofort wieder aufstehen und weiterlaufen. Endsprint = schnell laufen an Ort, Zieleinfahrt = bremsen und stoppen!»



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



**11 Weshalb sollte man auf Kreuzungen hinter
einem Fahrzeug (v. a. Bus, Lastwagen) warten?**

www.schulebewegt.ch

Unterwegs

Gefahrenkarte

«Für draussen»

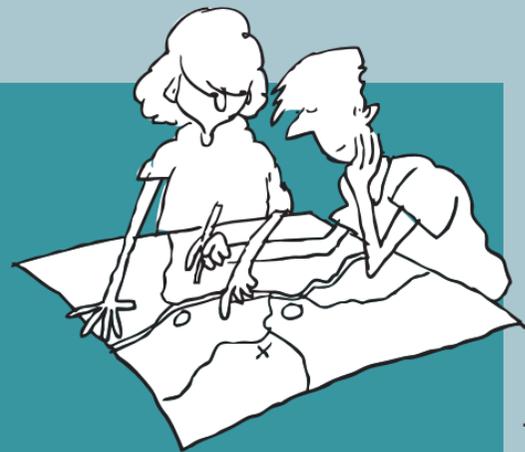
Tragt auf einem Ortsplan ein, welche Kreuzungen und Orte besonders gefährlich sind und beschreibt, warum dies so ist.

Variante:

Überlegt euch, wie diese gefährlichen Stellen «entschärft» werden könnten bzw. wie ihr die gefährlichen Stellen umgehen könnt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Sturztraining

«Für drinnen»

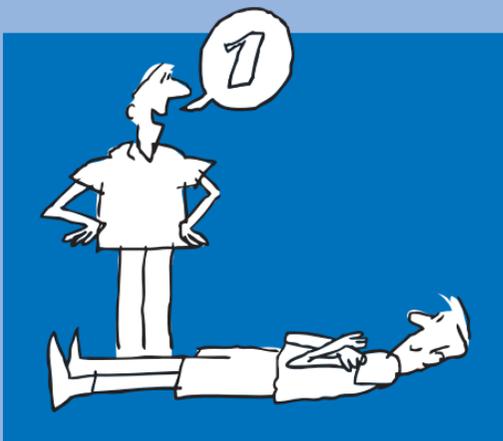
Geht im Schulzimmer herum und kreuzt die Arme vor der Brust. Ruft die Lehrperson eins, legt ihr euch auf den Rücken, bei zwei setzt ihr euch auf den Boden und bei drei legt ihr euch bäuchlings hin. Nach der Übung steht ihr wieder auf und geht weiter. Vergeßt nicht, die Arme immer vor der Brust verschränkt zu halten!

Variante:

- Sturz auf Inline-Skates: Knie-Unterarme-Hände ist die richtige Reihenfolge! Übt das Hinfallen mit diesem Ablauf: Lasst euch auf die Knie fallen, dann auf die Unterarme und zuletzt auf die flachen Hände. Ist doch nicht schwer, oder?



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



20 Darf man mit dem Velo rechts an einer stehenden Autokolonne vorbeifahren?

www.schulebewegt.ch

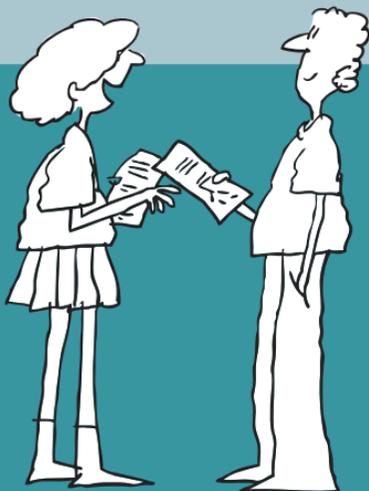
Unterwegs

Kroki

Bildet Zweiergruppen. Die Schüler sollen den Schulweg der Partnerin nicht genau kennen. Erstellt nur mit Hilfe von Symbolen und Zeichnungen einen Plan eures Schulwegs, ein sogenanntes Kroki. Vermerkt speziell gefährliche Stellen. Tauscht die Krokis aus und beschreibt damit den Schulweg des Gegenübers.

Variante:

Versucht die gleiche Übung, indem ihr aus Alltagsgegenständen ein Modell eures Schulwegs bastelt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene



6 Ab welchem Alter dürfen Kinder alleine mit dem Velo auf der Strasse 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

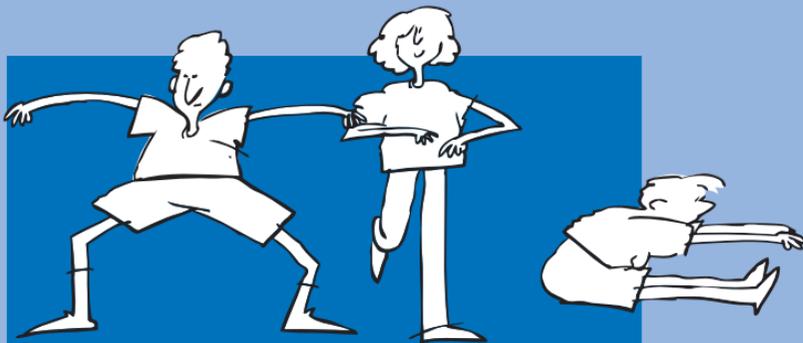
Verkehrsfragen

«Für drinnen»

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



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



17 Warum ist eine gültige Velovignette am Velo so wichtig?

www.schulebewegt.ch

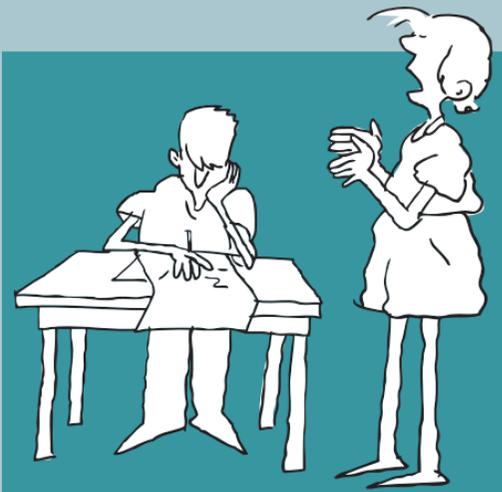
Unterwegs

Schulweg-Beschrieb

Stellt euch vor, ihr müsst euren Schulweg einer blinden Person beschreiben. Verwendet für die Beschreibung eine möglichst präzise Sprache und verteilt die Texte anonym in der Klasse. Alle erstellen mit der erhaltenen Beschreibung die Skizze eines Schulwegs. Konnten alle ein korrektes Kroki zeichnen?



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Verkehrskadetten

«Für drinnen»

Zu zweit: Stellt euch gegenüber auf. Eine Person regelt den Verkehr auf einer T-förmigen Kreuzung. Das Gegenüber versucht herauszufinden, aus welcher Richtung der Verkehr freigegeben ist und wer warten muss. Die Arme des Verkehrskadetten befinden sich immer auf Schulterhöhe. Wechselt die Aufgaben nach 1–2 Minuten.

Tipp: Denkt auch an die Fussgänger!

Variante:

Erstellt zu zweit eine Choreographie aus Bewegungen, die ihr zum Verkehrsregeln braucht, und zeigt sie euren Mitschülern.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

12 Wie trägt man den Velohelm richtig?

www.schulebewegt.ch



Hausaufgaben

Vorderrad kippen

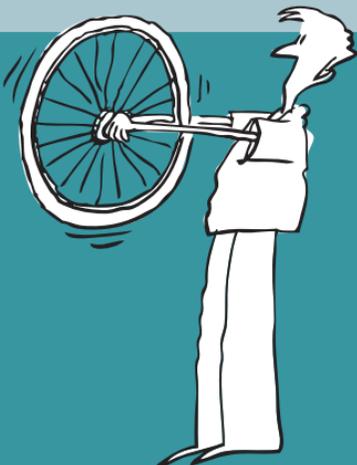
«Für draussen»

- Velo

Schraubt das Vorderrad eures Velos ab und haltet es mit gestreckten Armen an der Nabe fest. Kippt das Rad hin und her. Nun versetzt ihr es in Drehung. Danach kippt ihr das Rad erneut hin und her. Stellt ihr Unterschiede fest? Was bedeuten sie für euch als Velofahrende?



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

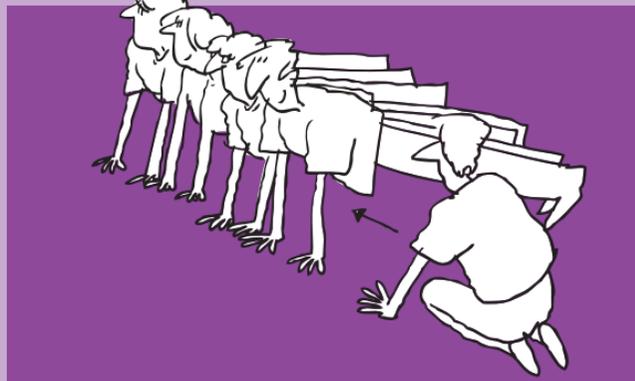
Tunnel

«Für drinnen»

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



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



4 Wo sollen Velos im Kreisverkehr fahren?

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Single-Speed

«Für draussen»

- Velo
- Trottinett
- Inline-Skates



Bevor ihr euch auf den Schulweg macht, bestimmt ihr an eurem Velo einen Gang, den ihr bis in die Schule nicht ändert. Überlegt gut, bevor ihr einen Gang wählt! Fussgänger wählen ein Marschtempo und versuchen immer dasselbe Tempo zu gehen (bei Strassenübergängen normal gehen).

Variante:

Legt den kleinsten Gang ein und ändert ihn nicht mehr. Wo habt ihr Schwierigkeiten? Wann wird es mühsam?



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

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 abwechselungsweise 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
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

18 Darf man mit dem Velo auf einer normalen Strasse nebeneinander fahren?

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Anhalteweg testen

«Für draussen»

- Velo
- Trottnett

Versucht, auf unterschiedlichem Untergrund (trockene/nasse Strasse, Kies, Teer ...) zu bremsen. Was für Unterschiede stellt ihr fest, was für Konsequenzen hat dies für euren Fahrstil? Messt den Anhalteweg in Schritten. Fahrt immer im selben Gang an, damit ihr etwa gleich schnell fahrt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Veloreifen pumpen

«Für drinnen»

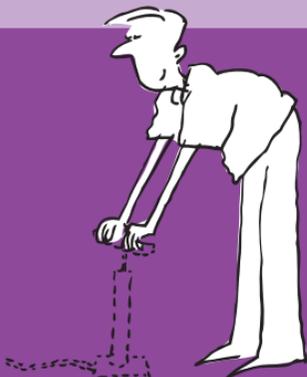
Stellt euch vor, euer Velo hat einen platten Reifen und ihr müsst in aufpumpen. Dazu stellt ihr euch hüftbreit hin und beugt den Oberkörper leicht nach vorne. Spannt Bauch- und Rückenmuskulatur an und macht Pump-Bewegungen mit den Armen.

Variante:

Zu zweit: A legt sich vor B auf den Boden, streckt diesem die Arme entgegen und symbolisiert so eine Pumpe. B drückt die Arme von A hinunter. A gibt dem Druck langsam nach. Er zeigt an, wie fest der Reifen aufgepumpt ist, in dem er die Beine vom Boden abhebt (senkrecht = Reifen aufgepumpt).



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



15 Hat ein Bus, der (mit gesetztem Blinker) von der Haltestelle wegfahren will, Vortritt?

www.schulebewegt.ch

Hausaufgaben

Signale

«Für draussen»

- Velo
- Trottnett
- Inline-Skates

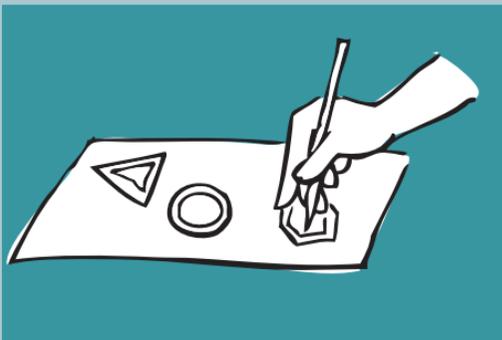
Was für Strassensignale seht ihr auf eurem Schulweg?

Varianten:

- Zeichnet fünf davon auf ein A4-Blatt und beschreibt, was die Signale bedeuten.
- Zu welcher Kategorie gehören sie? Teilt sie ein in Gefahrensignale, Vorschriftssignale, Hinweissignale und Vortrittssignale.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**



Tragt immer die empfohlene Schutzausrüstung!

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

1 Was muss von Gesetzes wegen an einem Velo montiert sein, damit es strassentauglich ist?

- A Reflektoren vorne (weiss) und hinten (rot), orange Reflektoren an Pedalen, funktionierende Bremsen, Lichter (vorne weiss/hinten rot), Vignette, Glocke, Diebstahlsicherung.
- B Reflektoren vorne (weiss) und hinten (rot), funktionierende Bremsen, Ständer, Glocke, Gepäckträger.
- C Lichter (vorne/hinten), orange Reflektoren an den Pedalen, Glocke, Vignette, funktionierende Bremsen.

2 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!
- C Ja, aber nur, wenn auf grossen Strassen gefahren wird.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

3 Darf mit Trotinetts und Inline-Skates auf Trottoirs gefahren werden?

- A  Ja, ausserdem hat man gegenüber den Fussgängern Vortritt.
- B  Nein, es muss nahe am Strassenrand, aber neben dem Trottoir gefahren werden.
- C  Ja, Fussgänger haben aber Vortritt.

4 Wo sollen Velos im Kreisverkehr fahren?

- A  Man fährt immer am rechten Rand, so ist man keinem anderen Verkehrsteilnehmer im Weg.
- B  Einspuren und in der Mitte fahren, wenn die zweite oder eine spätere Ausfahrt gewählt wird. Velos sind so besser sichtbar und werden nicht überholt. Rechts bleiben, wenn die erste Ausfahrt gewählt wird.
- C  Als Velofahrer fährt man immer in der Mitte, egal, welche Ausfahrt gewählt wird.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

5 Wo darf mit fäG gefahren werden?

- A  Nur auf Verkehrsflächen, die auch für Fussgänger bestimmt sind.
- B  Auf verkehrsarmen Nebenstrassen am rechten Fahrbahnrand, Radwegen, in Begegnungs- und Tempo-30-Zonen.
- C  Überall, wo es der Belag zulässt ausser im allgemeinen Fahrverbot.

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

- A  Ab Eintritt in die obligatorische Schule. Das Kind muss das Velo aber sicher lenken können.
- B  Erst wenn sie die Veloprüfung bestanden haben. Davor müssen sie immer von einer erwachsenen Person begleitet werden.
- C  Kinder dürfen alleine auf der Strasse fahren, sobald sie sicher genug Velo fahren können.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

7 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.
- C Ja, man muss immer absteigen und das Velo schieben.

8 Bis zu welchem Alter müssen Kinder im Auto in einem Kindersitz sein?

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



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

9 Wie viel Abstand vom Wegrand sollte man mit dem Velo haben und warum?

- A  Mindestens 70 cm. Der Abstand vereinfacht Ausweichmanöver und Velofahrende sind besser sichtbar.
- B  Man fährt so nahe wie möglich am Straßenrand. Dadurch werden andere Verkehrsteilnehmer nicht behindert.
- C  Man fährt, wo es Platz hat. Bei wenig Verkehr kann man auch in der Mitte fahren und Unebenheiten jederzeit ausweichen.

10 Woran muss man beim Linksabbiegen vor allem denken?

- A  1. Blick zurück. 2. Armzeichen geben. 3. Einspuren. 4. Vortritt beachten und abbiegen (Achtung Gegenverkehr).
- B  1. Blick zurück, 2. Einspuren, 3. Armzeichen geben, 4. Abbiegen.
- C  1. Armzeichen geben, 2. Blick zurück, 3. Einspuren, 4. Vortritt beachten, 5. Abbiegen, ohne die Kurve zu schneiden.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

11 Weshalb sollte man auf Kreuzungen hinter einem Fahrzeug (v. a. Bus, Lastwagen) warten?

- A  Weil der Lenker den Radfahrer zum Teil nicht sehen kann, wenn dieser neben ihm steht (toter Winkel).
- B  Man sollte nie hinter einem langen Fahrzeug warten. Dessen Abgase sind zu schädlich.
- C  Korrekterweise wartet man immer neben einem Fahrzeug. So ist man immer im Blickfeld des Fahrers.

12 Wie trägt man den Velohelm richtig?

- A  Da der Velohelm vor allem den Hinterkopf schützt, schiebt man ihn möglichst weit in den Nacken.
- 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.
- C  Hauptsache man trägt einen Helm. Es spielt keine Rolle, wenn er nicht perfekt sitzt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

13 Woraus setzt sich der Anhalteweg zusammen?

- A  Reaktionsweg + Bremsweg = Anhalteweg
- B  Bremsweg + Untergrund = Anhalteweg
- C  Reaktionsweg + Reaktionszeit = Anhalteweg

14 Wann befolgt man welche Zeichen?

- A  In erster Linie befolgt man die Zeichen der Polizei oder anderer Verkehrshelfer. Ist keine Polizei anwesend, hält man sich ans Lichtsignal. Sind keine Lichtsignale vorhanden, gelten die Verkehrszeichen und Markierungen. Wenn nichts vorhanden ist, gilt Rechtsvortritt!
- B  Lichtsignale sind als erstes zu befolgen, auch wenn die Polizei vor Ort ist. Wenn weder Polizei noch Lichtsignale den Verkehr regeln, gilt Rechtsvortritt.
- C  Rechtsvortritt ist das oberste Gebot, gefolgt von den Lichtsignalen und anderen Verkehrszeichen und Markierungen. Die Polizei wird nur in Ausnahmefällen beachtet.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

15 Hat ein Bus, der (mit gesetztem Blinker) von der Haltestelle weg-fahren will, Vortritt?

- A  Nein, der Bus muss warten, bis die anderen Verkehrsteilnehmer an ihm vorbeigefahren sind. Erst dann kann er einspuren.
- B  Autos müssen dem Bus keinen Vortritt lassen, Velofahrer hingegen schon.
- C  Ja, er hat immer Vortritt.

16 Darf man sich mit dem Velo von einem anderen Verkehrsmittel schieben oder ziehen lassen?

- A  Ja, wenn man müde ist.
- B  Ja, auf Nebenstrassen und Radwegen.
- C  Nein, auf keinen Fall.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

17 Warum ist eine gültige Velovignette am Velo so wichtig?

- A  Die Velovignette ist eine Versicherung. Die Haftpflichtversicherung zahlt Sach- und Personenschäden, die man mit dem Velo unwillentlich anderen zugefügt hat.
- B  Die Versicherung zahlt sowieso alles. Eine Velovignette ist daher überflüssig.
- C  Eine Velovignette zeigt, wem das Velo gehört. Beim Kauf der Velovignetten wird der Name des Käufers registriert.

18 Darf man mit dem Velo auf einer normalen Strasse nebeneinander fahren?

- A  Ja, immer.
- B  Nein, auf keinen Fall. Das ist zu gefährlich und behindert die anderen Verkehrsteilnehmer.
- C  Ja, aber nur, wenn die Gruppe mehr als zehn Personen umfasst oder dichter Veloverkehr herrscht. Auf Radwegen und Nebenstrasse, die als Radwege signalisiert sind, ist nebeneinander fahren erlaubt.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Verkehrsfragen

19 Was bedeutet das Signal «Begegnungszone»?

- A  Fussgänger und fäG haben in der Begegnungszone Vortritt, dürfen aber Fahrzeuge nicht unnötig behindern. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 20 km/h.
- B  Es bedeutet, dass in dieser Zone nicht schneller als 30 km/h gefahren werden darf. Sie ist deshalb mit speziellen Hindernissen versehen.
- C  Sie ist gleichbedeutend mit einem Fahrverbot. Weder Autos noch Fahrräder dürfen durch diese Zone fahren.

20 Darf man mit dem Velo rechts an einer stehenden Fahrzeugkolonne vorbeifahren?

- A  Nein, auf keinen Fall!
- B  Ja, aber nur, wenn genügend Platz vorhanden ist. Wegen des toten Winkels wartet man jedoch immer hinter Lastwagen und langen Transportmitteln.
- C  Man darf immer rechts an den stehenden Fahrzeugen vorbeifahren. Auch wenn es manchmal ziemlich eng wird.



**Modul Schulweg
Mittelstufe/
Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch