

Monatsthema

05 | 2021



Inhalt Monatsthema

Aufbau Swiss Cycling Academy	2
Sicherheitscheck	4
Einstufungsparcours	6
Niveau Basics – Velofahren lernen	7

Praxis

Basics 1	8
Basics 2	17
Basics 3	24

Hinweise	34
----------	----

Kategorien

Alter: 6–12 Jahre

Schulstufe: Zyklus 1 und 2

Niveau: Anfänger

FTEM: F1, F2

Lernstufe: erwerben und anwenden

Velofahren

«Velofahren verlernt man nie!» Der Wahrheitsgehalt dieser alten Volksweisheit ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Umso wichtiger, die Grundlagen korrekt zu erlernen. In diesem Sinne hat Swiss Cycling eine logische und spielerische Methodik entwickelt. Dieses Monatsthema stellt die elf wichtigsten Grundtechniken vor, welche für sicheres Fahren im Strassenverkehr essentiell sind. Genaue Beschreibungen, Lern-Videos, kleine Übungen und Spielformen: alles vorhanden!

Velofahren unterrichten und einen qualitativ hochstehenden sowie einfachen Lernweg ermöglichen: Um dieses Ziel zu erreichen, hat der Radsportverband Swiss Cycling mit der Swiss Cycling Academy einen Standard entwickelt, der diesen Lernprozess methodisch aufzeigt und die nötigen Hilfsmittel für Lehr- und Leiterpersonen liefert. Das Lernprogramm bietet verschiedene Niveaus, die aufeinander aufbauen. Ein Niveau beinhaltet drei Stufen, dann kommt das nächste Niveau.

Grundlagen vermitteln

Die ersten Niveaus sind sehr spielerisch konzipiert, so dass die nötigen Kompetenzen mit Freude erlernt werden können. In diesem Monatsthema liegt der Schwerpunkt auf dem Niveau «Basics». Dabei erwerben die Kinder in drei Stufen erste Fähigkeiten auf dem Velo, so dass sie anschliessend bereit sind, um sich den Niveaus «Traffic» und «Skills» zu stellen.

Beim Vermitteln des Velofahrens stehen Lachen, Lernen, Leisten im Vordergrund. Die Kinder entwickeln durch zahlreiche Lernerfolge und Fahrsicherheit Spass am Velofahren. Die positiven Erfahrungen sollen sie dazu ermutigen, das Velo vermehrt auch in ihrem Alltag zu gebrauchen.

Der Schlüssel zum Erfolg

Ziel dieses Monatsthemas ist es, Lehrpersonen in der Schule und Leiterinnen und Leitern Werkzeuge zur Gestaltung eines attraktiven Unterrichts für eine Gruppe von Kindern zur Verfügung zu stellen. Sie erfahren, wie die Grundlagen aufgebaut sind, welche Übungen sich am besten eignen und mehr Wissenswertes über den Radsport. Videoclips machen die wichtigen Schritte in jeder der elf Grundtechniken der Stufe «Basics» leicht verständlich.

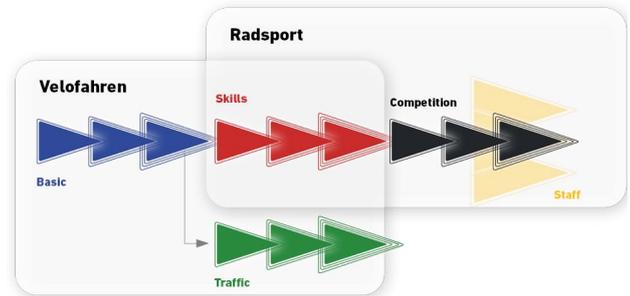
Darüber hinaus arbeitet Swiss Cycling derzeit an einer Sammlung von 200 Spielen, die sich auf die für den Radsport essentiellen Fähigkeiten konzentrieren. Die Spiele sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt und helfen Lehr- und Leiterpersonen bei der Planung ihres Unterrichts. Die Spiele werden in Kürze auf mobilesport.ch verfügbar sein.



Swiss Cycling Academy

Das übergeordnete Ziel der Swiss Cycling Academy ist es, den methodischen Aufbau für das Erlernen des Velo- und Radfahrens aufzuzeigen.

Die Swiss Cycling Academy ist in fünf Niveaus aufgeteilt (siehe Grafik). Durch diese Niveaus entsteht ein logischer methodischer Aufbau für das Velofahren. Die Niveaus sind auf das FTEM Framework von Swiss Cycling adaptiert. Das Programm, insbesondere die Niveaus Basics (F1, F2), Traffic und Skills (F3, T1), ist im Breitensport anzusiedeln und richtet sich vor allem an Kinder. Das Niveau Skills stellt den Übergang vom Breitensport zur gezielten Nachwuchsförderung dar. Mit den weiteren Niveaus wird aufbauend auch die gezielte Nachwuchsförderung, mit Übergang in den Leistungssport und parallel dazu oder anschliessend die Ausbildung zur Leiterperson angesprochen und aufgezeigt.



Die fünf Niveaus

Im **Niveau Basics** (blau) steht das Erlernen von einfachen Technik-elementen und das Erweitern von Grundfähigkeiten auf dem Velo im Vordergrund. Diese Fähigkeiten sind wichtig um im Strassenverkehr sicher unterwegs zu sein.

Im **Niveau Traffic** (grün) dreht sich alles um das Kennenlernen der Verkehrsregeln und das Erlernen des verkehrsrelevanten Verhaltens. Der Abschluss dieser Stufe stellt die Veloprüfung dar. Die Ausbildung dieser Fähigkeiten wird in Pro Velo Fahrsicherheitskursen oder von Polizisten im Rahmen der Veloprüfung abgedeckt (www.velokurs.ch).

Im **Niveau Skills** (rot) geht es um die Erweiterung der Fähigkeiten die über die Verkehrsregeln hinausgehen. Also um die Entwicklung von der persönlichen Technik auf dem Velo. Hier gilt es anzumerken, dass die Fähigkeiten der Niveaus Basics, Traffic und Skills mit jedem Fahrrad, das auf verschiedenem Gelände gefahren werden kann, erlernbar sind. Der Unterricht findet hier noch sportartunabhängig statt. Es gibt drei Ausnahmen: BMX, Trial und die Sportart Kunstrad. Diese Sportarten werden relativ früh spezialisiert. Dementsprechend ist es in diesen Sportarten schon im Niveau Skills wichtig, eine Disziplinen-spezifische Ausbildung zu gewährleisten.

Alle anderen Radsportarten werden ab dem **Niveau Competition** (schwarz) spezialisiert. Hier können alle Disziplinen entdeckt werden und am Ende des Niveaus sind die Fahrerinnen und Fahrer bereit erste Wettkämpfe im Radsport zu bestreiten.

Das **Niveau Staff** (gelb) zeigt die Möglichkeit der Ausbildung zur Leiterperson auf. Dieses Niveau ist insofern wichtig, dass Sportlerinnen und Sportler während oder nach ihrer Karriere auch eine Ausbildung zur Leiterperson in Betracht ziehen und so dem Radsport langfristig erhalten bleiben.

Entscheidende Trainerkompetenzen

Zum Niveau Staff gehören auch die von Swiss Cycling definierten Kompetenzen für eine Lehr- oder Leiterperson. Es gibt sechs, von Swiss Cycling ausgearbeitete Trainerkompetenzen, die für eine Rad-sport-Lehr- oder Leiterperson entscheidend sind. Von diesen Kompetenzen wird ein hohes Mass erwartet, je höher die Kompetenz ausgeprägt ist, desto «geeigneter» die Lehr- oder Leiterperson.



Reflexionsvermögen geht einher mit Wissbegierde, Innovationsvermögen, Offenheit und Lösungsorientierung. Diese Eigenschaften erscheinen wichtig, um das Velofahren gut zu vermitteln.



Leidenschaftlichkeit geht einher mit Begeisterung, Passion für Sport und Bereitschaft für die Arbeit. Diese Eigenschaften sind wichtig, um Teilnehmende für den Sport zu begeistern und die Begeisterung für etwas nach aussen, ins Umfeld, zu tragen.



Einfühlungsvermögensvermögen geht einher mit Empathie und Kooperationsfähigkeit. Diese Eigenschaften sind entscheidend im Umgang mit Mitmenschen. So können gute Beziehungen entstehen, und der Umgang mit den Teilnehmenden kann besser individualisiert werden.



Ehrlichkeit und Bescheidenheit sind nötig für eine gute Führung und Förderung der Gruppe. Die Gruppe soll im Mittelpunkt stehen, die nötige Wertschätzung vermittelt werden; und alle Individuen sollen entsprechend gefördert werden.



Gewissenhaftigkeit geht einher mit Zuverlässigkeit, Effektivität, Organisationsvermögen, Selbstsicherheit und innerer Ruhe. Diese Eigenschaften sind wichtig für eine gute Vorbereitung und das anschliessende Funktionieren der Lektionen im Unterricht.



Kommunikationsvermögen ist die entscheidende Eigenschaft, um Botschaften zu kommunizieren. Das gilt für den Unterricht, aber auch für den Umgang mit Eltern und/oder weiteren Lehr- oder Leiterpersonen.

Stete Weiterentwicklung des Unterrichtsmaterials

Die Methodik der Swiss Cycling Academy hat also verschiedene Niveaus und innerhalb der Niveaus jeweils drei Stufen, welche aufeinander aufbauen. Die Stufen beinhalten Lernziele sowie weitere Lerninhalte. Die Lernziele pro Stufe sind die Musts, um eine Stufe abzuschliessen und in die nächste zu kommen. So kann ein kontinuierlicher Lernfortschritt gewährleistet werden. Die weiteren Lerninhalte sind als ergänzende Übungen/Inhalte zu verstehen und jeweils auf das Können der jeweiligen Stufe abgestimmt.

Aus dieser Swiss Cycling Academy gibt es verschiedene «Unterprogramme». Eines davon ist das Abzeichenprogramm, «[Velopass-Sammle deine Veloabzeichen!](#)», ein gemeinsames Produkt von Swiss Cycling und Pro Velo. Dieses richtet sich vor allem an Kinder und es können dabei auf den Niveaus Basics, Traffic und Skills Abzeichen gesammelt werden.

Sicherheits-Check

Zur Sicherheit gibt es bereits diverse gute Hilfsmittel. Hier wird lediglich zu den verschiedenen Tools eine Verlinkung hergestellt. Es ist aber zu Beginn der Lektion wichtig, dass die Fahrräder und die Ausrüstung der Klasse/Gruppe überprüft werden.

Gerade das richtige Tragen des Helms oder funktionierende Bremsen sind für den Unterricht von zentraler Bedeutung. Die drei folgenden Punkte zur Sicherheit müssen unbedingt am Anfang der Lektion geprüft werden.

Der richtige Velohelm

Der Velohelm schützt den Kopf, und das ist bei etlichen Stürzen wichtig.

- Es sollte ein Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078 (oder einem anderen Qualitätslabel) verwendet werden.
- Nach einem starken Schlag muss der Helm ersetzt werden (Haarrisse sind oft nicht von blossem Auge sichtbar), ansonsten nach Angaben des Herstellers vorgehen.
- Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf keine Druckstelle erzeugen oder wackeln. Der Rand des Helms befindet sich idealerweise zwei Finger breit oberhalb der Nasenwurzel. Auch ohne geschlossenen Kinnriemen darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.

→ [Helm richtig tragen](#)

Fahrrad- und Kleidungscheck

Der Sicherheitscheck am Fahrrad können die Teilnehmenden auch gegenseitig durchführen. Das machen sie am besten zu zweit: ein Teilnehmer sitzt auf seinem Velo und zieht die Bremse(n), der andere stösst und zieht am Lenker; das Velo sollte sich bei starken Bremsen nicht bewegen.

- Wichtig beim Fahrradcheck sind gut funktionierende Bremsen, der angepasste Reifendruck (der ideale Reifendruck steht seitlich auf dem Pneu) und die allgemeine Velo-Einstellung (Sattel, Grösse). Es lohnt sich eine Velopumpe vor Ort zu haben, sollten Teilnehmende zu wenig Luft im Reifen haben.
- Bei Kindervelos sind die Bremshebel oft zu weit weg eingestellt. Diese lassen sich bei den meisten Modellen mittels einem kleinen Einstellrad näher zum Lenker justieren, so ist beim Bremsen mit kleinen Kinderhänden keine Veränderung der Griffposition nötig.
- Auch ein kurzer Blick auf die Kleidung der Teilnehmenden durch die Lehr- oder Leiterperson kann mögliche Unfälle vermeiden. Diese soll die Teilnehmenden beim Velofahren nicht behindern (keine weiten Hosenbeine, keine Taschen oder Schlüsselanhänger), reflektierende Sujets an Kleidern sind empfehlenswert.

Bei allen Teilnehmenden sollen alle Faktoren zusätzlich von der Lehr- oder Leiterperson geprüft werden.

→ [Velocheck und persönliche Ausrüstung \(pdf\)](#)

Velofahren im Strassenverkehr

Der Strassenverkehr birgt diverse Schwierigkeiten für Radfahrende, welche im Niveau Traffic erlernt und die Teilnehmenden darauf vorbereitet werden. Die drei grössten Herausforderungen im Strassenverkehr sind:

- den übrigen Verkehr richtig einschätzen
- aufmerksam bleiben, auch in der Gruppe
- sichtbar fahren und gute sichtbare Zeichen geben

→ [Velokurse Pro Velo](#)

Allgemeine Sicherheit im Radsport

→ [Generelle Sicherheitshinweise](#) (pdf)

Velofahren in der Schule

Viel Unterstützung für den Velounterricht sowie Angebote für das Velofahren in der Schule sind auf folgenden Websites zu finden:

- [Schule und Velo](#)
- [DEFI-Velo](#)
- [Bike2school](#)
- [Gorilla – Bike Pumptrack](#)
- [Bikecontrol – Lektionen in der Schule](#)
- [Lektionsplanungen](#)
- [Geschicklichkeits-Parcours zum selber machen mieten](#)
- [Materialsack für den Unterricht bestellen](#)
- Pumptracks mieten:
 - [Take Trail](#)
 - [Flying Metal](#)
 - Viele kantonale Sportämter vermieten/verlosen Pumptracks für Schulen

Zudem zeigt die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU ebenfalls viele Hilfsmittel auf:

- [Ratgeber - Kinder auf dem Velo](#)

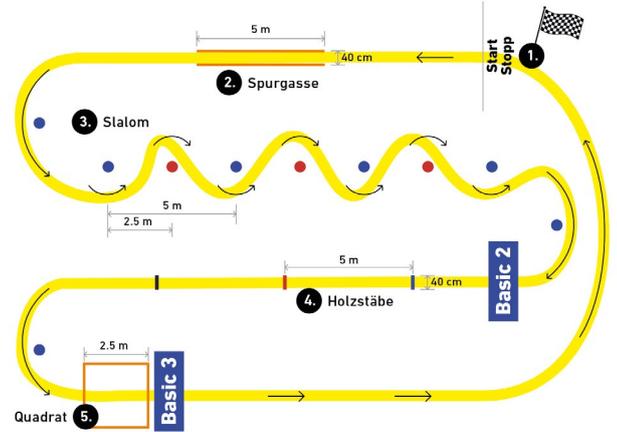
Einstufungsparcours

Damit für eine Lehr- oder Leiterperson möglichst rasch klar ist, wie das fahrtechnische Niveau der gesamten Klasse resp. der einzelnen Schülerinnen und Schülern ist, gibt es einen Einstufungsparcours. Der folgende abgebildete Parcours ist für die Stufen des Niveaus Basics.

Der Parcours kann in einem Rundkurs fortlaufend von den Teilnehmenden durchfahren werden, dabei kann die Lehr- oder Leiterperson alle beobachten, die Kompetenzen der Lernenden erfassen und so das jeweilige Niveau der einzelnen Personen bestimmen ([Einstufungsprotokolle, pdf](#)).

Sollte diese Organisationsform eine zu grosse Herausforderung darstellen, können die Teilnehmenden auch alleine durch den Parcours fahren. So kann die Lehr- oder Leiterperson immer eine Person anschauen. Alle anderen können mit einer Zusatzaufgabe beschäftigt werden. Dies könnte z. B. ein Rätsel zur richtigen Fahrradausrüstung sein.

Nach einer Unterrichtssequenz im Velofahren, mit Einstufungen, Übungen usw. kann der Einstufungsparcours als Schlusskontrolle nochmals durchgeführt werden. So sehen die Teilnehmenden auch selber, welche Fortschritte sie gemacht haben.



→ [Einstufungsparcours](#)

Material

Für den Parcours braucht es sehr wenig Material (Materialsäcke gibt es bei Swiss Cycling):

2-3 Seile à 5 m

4 Holzstäbe in der Grösse von etwa 4 x 4 x 40 cm

8-10 Hütchen

Zusätzlich können mit Kreide Pfeile der Fahrtrichtung auf den Boden gezeichnet werden.

Niveau Basics – Velofahren lernen

Die drei Stufen sind unterteilt in Lernziele und weitere Lerninhalte.
Lernziele sind diejenigen, welche im Einstufungsparcours geprüft werden. Die weiteren Lerninhalte sind wichtige Bestandteile in der Entwicklung des Kindes auf der jeweiligen Stufe.

Basics 1	Basics 2	Basics 3
Lernziele		
Aufsteigen	Stehend fahren	Geradeausfahren und deutliches Armzeichen geben
Losfahren/Treten	Geradeausfahren	Geradeausfahren mit Schulterblick + Zeichen erkennen
Bremsen	Slalom steuern	Einhändig bremsen
Absteigen		Hindernisse überrollen
Weitere Lerninhalte		
Rollen/Balancieren	Schalten	Pumptrack mit Treten, wo nötig
Pumptrack kennenlernen	Treten und Bremsen	Ablauf Abbiegen
Material/Kleidung	Langsam fahren	Variationen einhändig fahren
Velo schieben	Wiegetritt	Stehen gegen eine Wand
Aus dem Sattel kommen	Hand vom Lenker nehmen	Stufe herunterfahren (Trottoir)
	Verschiedene Positionen auf dem Velo	Fahren auf Unebenheiten
	Fahren auf diversen Untergründen	

Sobald durch den Einstufungsparcours klargeworden ist, zu welcher Stufe die Teilnehmenden gehören, geht es nun in den spielerischen Unterricht. Dazu sind auf den folgenden Seiten pro Stufe eine Vielzahl an Möglichkeiten aufgezeigt, welche für die jeweilige Stufe passend sind. Somit können einige Lektionen mit den Themen dieser Stufe verbracht werden. Nach einer gewissen Zeit kann der Einstufungsparcours erneut durchgeführt und so die Lernfortschritte erkannt werden.

Velofahren ist für viele Personen eine sehr intuitive Fortbewegungsart. Beim Unterrichten soll deshalb auch darauf geachtet werden, dass nicht zu viele Details erklärt, sondern die Bewegungen spielerisch vermittelt werden. Die genauen Beschreibungen der Bewegungen dienen Lehr- und Leiterpersonen für das Bewegungsverständnis.

Basics 1

Bei der ersten Stufe Basics geht es um die ersten wichtigen Bewegungen auf und mit dem Fahrrad. Ohne diese Bewegungen kann ein Fahrrad nicht gefahren werden, deshalb sind sie so wichtig und stehen an erster Stelle als Lernziele.

Lernziele/Weitere Lerninhalte

Basics 1	
Lernziele	
Aufsteigen	Aus dem Stand auf das Velo aufsteigen.
Losfahren/Treten	Nach dem Aufsteigen losfahren und treten.
Bremsen	Vorder- und Hinterradbremse dosiert einsetzen können. Auf eine vorgegebene Linie genau bis zum Stand bremsen.
Absteigen	Nach dem Bremsen bei einer Markierung vom Velo absteigen.
Weitere Lerninhalte	
Rollen/Balancieren	Auf dem Balance-Bike (ohne Pedalen), erste Rollversuche.
Pumptrack kennenlernen	Auf dem Pumptrack die Wellen hochlaufen/-treten, dann rollen lassen bis zur nächsten Welle usw.
Material/Kleidung	Das korrekte Tragen des Helmes, die passende Kleidung und der Material-Check des Velos thematisieren.
Velo schieben	Das Schieben des Fahrrads in den verschiedenen Varianten üben, um das Gefühl für das Fahrrad zu bekommen, sowie das Fahrrad neben sich herschieben zu lernen.
Aus dem Sattel kommen	Während dem Treten, versuchen kurz aus dem Sattel zu kommen.

Bemerkung: Bei der ersten Stufe Basics ist es wichtig, dass noch keine Spiele auf Zeit oder Tempo gespielt werden. Hier soll die Bewegungsqualität und Spass im Vordergrund stehen und die Teilnehmenden sollen sich vorerst auf die Bewegung konzentrieren können.

Kompetenznachweis

Die Lernenden sind in der Lage, auf das Velo zu steigen, loszutreten, sowie abzubremsen und wieder kontrolliert vom Velo zu steigen. → [Einstufungsparcours](#)

Aufsteigen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Das Aufsteigen ist nicht ganz einfach, es lohnt sich daher mit einer nicht allzu komplexen Form anzufangen. Der Sattel soll dabei tief eingestellt werden, so dass einfach ein Fuss zum Absteigen auf den Boden gestellt werden kann. So kann die Angst vor einem Sturz umgangen werden. Dies ist insbesondere für die ersten Erfahrungen mit dem Velofahren sehr wichtig.

Wichtig

- Sattel soll zu Beginn tief genug eingestellt sein
- Ein gutes Gleichgewicht und das Rollen auf dem Fahrrad sind wichtig.
- Aufsteigen direkt auch mit dem Absteigen üben.
- Wenn möglich auf dem Rasen üben.



Bewegungsablauf (einfach)

1. Stehend vor dem Sattel, Velo mit beiden Händen halten.
2. Pedal auf einer Seite nach oben/vorne.
3. Pedal nach unten drücken und gleichzeitig auf den Sattel setzen.

Wird die oben beschriebene Form gut beherrscht und die Teilnehmenden zeigen auch sonst viel Sicherheit kann die untenstehende schwierigere Form angeschaut werden. Diese ist bereits komplex und es lohnt sich die Übung mit dem Tretroller vorzuziehen.

Bewegungsablauf (fortgeschritten)

1. Seitlich neben das Velo stehen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
2. Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
3. Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.



Übungen

- Tretroller fahren mit dem Fahrrad, indem man mit einem Fuss auf die Pedale steht, sich mit dem anderen Fuss vom Boden abstösst und so vorwärtsbewegt.
- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder Markierung aufsteigen. Um die Übung zu erleichtern, kann vor dem Aufsteigen auch kurz angehalten werden. Dann erfolgt der Aufstieg aus dem Stand.
- Aufsteigen auf verschiedenem Untergrund im Gelände üben.

Spielform «Aufsteigen»

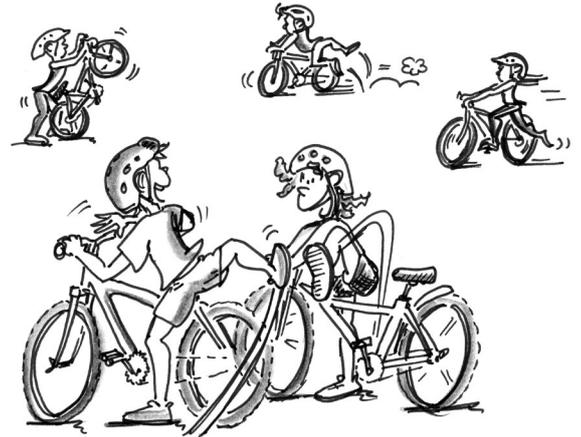
Auf möglichst viele verschiedene Arten aufs Velo steigen.

- Seitlicher Aufstieg von vorne: Das Bein über das Oberrohr schwingen*.
- Seitlicher Aufstieg von hinten: Das Bein über den Sattel schwingen.
- Seitlicher Aufstieg aus dem Lauf: Aus dem Lauf seitlich aufspringen*.
- Trottinett: Mit einem Fuss bereits auf dem Pedal fahrend aufschwingen.
- Männchen: Stand hinter dem senkrecht aufgestellten Velo, Hinterbremse anziehen und aufspringen*.

Bemerkung: Am besten übt man die Aufstiege auf dem Rasen für einen weichen Fall, sollte es nicht gleich gelingen! Mit einem breiten Lenker und Gepäckträger sind viele Übungen schwieriger.

Variationen

- hinten, links, rechts, (vorne)
- auf Geschwindigkeit*
- hoch aufspringen*
- mit Hilfestellung von zweiter Person oder alleine



Terrain: flacher Platz, Gelände

Material: –

Gruppengröße: 6–12

Organisationsform: Einzelaufgabe

Technik: Aufsteigen

Zeit: 20 Minuten

Niveau: F1, F2

Alle Spielformen mit * sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.

Losfahren/Treten

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Die Tretbewegung ist eine sehr intuitive Bewegung. Sobald die Teilnehmenden verstanden haben, dass sich das Velo vorwärtsbewegt, wenn sie die Pedale abwechslungsweise nach vorne/unten drücken, funktioniert das Treten.

Wichtig

- Zu Beginn ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mit dem Vorfuss auf den Pedalen stehen.
- Die Tretbewegung findet beim Erlernen immer mit tiefem Sattel statt



Bewegungsablauf

1. Pedal in die richtige Position bringen.
2. Fuss in das Pedal drücken und auf den Sattel sitzen.
3. Treten.

Übungen

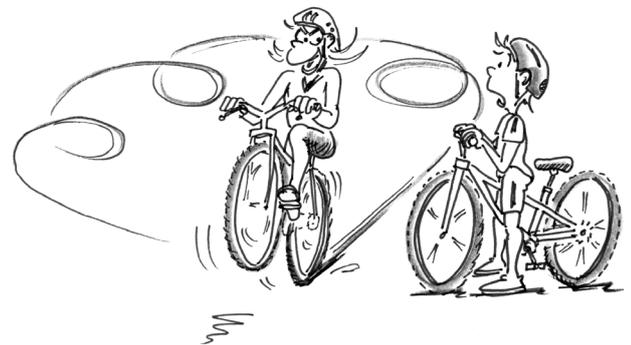
- Eine Strecke abstecken. Die Teilnehmenden zählen, wie viele ganze Pedal-Umdrehungen sie für diese Strecke gebraucht haben. Je nach Strecke die Vor- und Nachteile der Gang-Wahl und der daraus resultierenden Trittfrequenz diskutieren.
- Zu zweit mit wenig Abstand hintereinanderfahren. Nach einiger Zeit wechseln die Positionen.
- Mit Hütchen eine einfache Slalomstrecke ausstecken und mit Treten durch diesen Slalom fahren.

Spielform «Kopieren»

Zu zweit: Eine Person fährt eine kleine Strecke mit kleinen fahrtechnischen Schwierigkeiten vor. Die andere versucht nachher die gleiche Strecke entlang zu fahren. Gelingt es ihr, die gleiche Strecke zu fahren, wie vorgefahren wurde? Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Variationen

- Mit Hütchen Strecken markieren/auslegen.
- Punkte vergeben für denjenigen, der die Strecke ohne Abstehen kopieren kann.



Terrain: Gelände, Platz

Material: –

Gruppengrösse: 2–16

Organisationsform: Zweieraufgabe

Technik: Treten

Zeit: 5 Minuten

Niveau: F1, F2

Bremsen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Dieser Bewegungsablauf ist beim Abschliessen des Niveaus Basics stehend zu beherrschen. Die Bewegung soll aber zunächst sitzend geübt werden. Am besten ist es, spielerische Erfahrungen mit dem Bremsen zu sammeln.

Wichtig

- Falls möglich nur den Zeigefinger an der Bremse. Dies setzt eine korrekte Einstellung der Bremshebel voraus → Vor den Übungen einstellen! (Bei Kindervelo und/oder älteren Bremsen ist das Bremsen mit nur einem Finger nicht immer möglich).
- Vorausschauend fahren und rechtzeitig dosiert bremsen!
 - Bremskraft vorne viel grösser als hinten. D. h. wirksame Verzögerung führt über das Vorderrad, Hinterradbremse nur zur Unterstützung.
 - Die Bremskraft ist am höchsten kurz vor der Blockade des Rads → Dies muss geübt werden.
- Sitzend ist die Kontrolle viel grösser als stehend (kleine Kinder sind stehend zu Beginn oft noch etwas unsicher).



Bewegungsablauf

1. STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen möchte, ist in Sicht. Vorbereitung auf das Bremsen.
2. Zeigefinger an der Bremse, um die Bremse nach hinten zu ziehen.
3. Körperschwerpunkt während des Bremsvorgangs nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
4. Arme und Beine sind leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

Übungen

- Auf Pfiff der Lehrperson jeweils anhalten und anschliessend weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Variation der Bremsarten: Mit einem Pfiff nur die Vorderbremse betätigen, bei zwei Pfiffen nur mit der Hinterbremse bremsen und bei drei Pfiffen beide Bremsen gleichzeitig nutzen.
- Zu zweit nebeneinander fahren: Der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

Spielform «Signalisation am Boden»

Auf einem Rundkurs sind am Boden auf Zetteln oder mit Kreide Anweisungen notiert. Diese Signale ergeben verschiedene Aufgaben:

- Einen strengeren oder leichteren Gang einstellen (Pfeil rauf/runter)
- Einen Spurt fahren
- Einhändig fahren
- Stehend fahren
- Bremsen

Variation

- Je nach Niveau der Teilnehmenden können die Signalisationen auch schwierigere Aufgaben beinhalten. Sobald die Aufgaben als Gruppe gefahren werden, stehen auch taktische Rennsituationen und Windschatten fahren als Aufgaben zur Verfügung.



Terrain: Gelände, Platz

Material: Kreide oder Aufgabenblätter

Gruppengröße: 1–16

Organisationsform: Einzelaufgabe

Technik: verschiedene Techniken

Zeit: 5 Minuten

Niveau: F1, F2

Absteigen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Das Absteigen folgt nach dem Aufsteigen, Losfahren/Treten, Bremsen. Grundsätzlich ist es aber sinnvoll das Auf- und Absteigen zum gleichen Zeitpunkt zu üben. Denn: Wer auf dem Fahrrad sitzt, sollte auch wieder auf den Boden kommen.

Wichtig

- Sattel soll zu Beginn tief genug eingestellt sein
- Ein gutes Gleichgewicht und das Rollen auf dem Fahrrad sind wichtig.
- Absteigen direkt auch mit dem Aufsteigen üben.
- Wenn möglich auf dem Rasen üben.



Bewegungsablauf (einfach)

1. Abbremsen bis zum Stillstand.
2. Ein Fuss vom Pedal lösen und auf den Boden aufstellen.
3. Anderer Fuss vom Pedal lösen und nach vorne, vor den Sattel, mit beiden Füßen abstehen.

Wird die obenstehende Form sehr gut beherrscht und sind die Teilnehmenden in der Lage eine erschwerte Form des Absteigens zu üben, kann die untenstehende Form in Betracht gezogen werden.

Bewegungsablauf (fortgeschritten)

1. Abbremsen bis fast zum Stillstand.
2. Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
3. Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingen und absetzen.
4. Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Velo mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).



Übungen

- Aufsteigen aus dem Stand, losfahren, absteigen in den Stand.
- Markierungen auf einer Strecke verteilen und bei jeder muss man absteigen.
- Absteigen auf verschiedenem Untergrund im Gelände üben.

Spielform «Kommando-Absteigen»

Alle Teilnehmenden fahren in einem abgesteckten Feld, so lange bis die Lehrperson ein Zeichen gibt. Dann geht es darum, möglichst rasch abzustiegen. Sobald alle am Boden stehen, steigen alle wieder auf und fahren weiter, bis das nächste Signal kommt. Wer ist am schnellsten, wenn das Kommando kommt?

Variation

- Für die letzte Person, die absteigt, kann eine Zusatzaufgabe definiert werden, wie z. B. einmal um das Feld fahren.

Terrain: Platz

Material: Hütchen und evtl. Pfeife

Gruppengrösse: 1–16

Organisationsform: Einzelaufgabe im Feld

Technik: Auf- und absteigen

Zeit: 5 Minuten

Niveau: F1



Rollen/Balancieren

Es empfiehlt sich, zu Beginn mit einem Laufrad (Velo ohne Pedale) das Velofahren zu erlernen, um so ohne zu pedalen bereits das Rollen und Balancieren effizient zu trainieren. Fahrräder mit Stützrädern sind für das Erlangend es Gleichgewichts weniger gut geeignet. Es ist auch möglich, denselben Lernweg mit einem normalen Fahrrad zu durchlaufen: Einfach den Sattel tiefer und vorerst ohne Pedalen mit den Füßen auf dem Boden laufend balancieren.

Pumptrack kennenlernen

Bevor man auf den Pumptrack geht, sollte man den Sattel ganz nach unten stellen. Auf dem Pumptrack wird grundsätzlich immer in einer stehenden Position gefahren. Auf dieser Stufe geht es nun aber nicht um ein Fahren auf dem Pumptrack, sondern um das Kennenlernen des Pumptracks. Dies soll entweder auf dem «Like a Bike» stattfinden oder eben mit einem sehr tiefen Sattel. Man beginnt damit, dass man auf eine Erhöhung im Pumptrack läuft und dann ohne zu treten runterrollt und so weit als möglich das Rad laufen lässt, anschliessend läuft man mit den Füßen den nächsten Hügel hinauf. Weil durch die gebauten Wellen und Erhöhungen die Geschwindigkeit immer wieder von selbst reduziert wird, eignet sich ein Pumptrack ideal zum Erwerben von Rollen und Balancieren. Ist in der Nähe kein Pumptrack vorhanden gibt es auch die Möglichkeit einen zu mieten. Siehe [«Velofahren in den Schulen»](#)

Material/Kleidung

Das korrekte Tragen des Helms, Hinweise zur Bekleidung und einen Material-Check durchführen: für Anfänger eine zentrale Aufgabe. Im Kapitel [Sicherheit](#) sind hierzu Hinweise und Checklisten zu finden.

Schieben

Das Fahrrad schieben in allen Variationen soll dabei helfen, einerseits das Schieben des Rades zu lernen, aber auch die Reaktion des Fahrrads kennen zu lernen, wenn man beispielsweise das Rad von vorne rückwärts schiebt.

Aus dem Sattel kommen

Während des Fahrens versuchen, aus dem Sattel zu kommen/aufzusteigen.

Basics 2

Bei der zweiten Stufe Basics bewegen sich die Teilnehmenden spielerisch auf dem Fahrrad: im Stehen fahren können, einen Slalom steuern und ihre Spur halten können stehen im Zentrum. Und es sollen erste Erfahrungen mit der Schaltung gesammelt werden.

Lernziele/Weitere Lerninhalte

Basics 2	
Lernziele	
Stehend fahren	Stehend über ca. 15m auf dem freien Platz fahren.
Geradeausfahren	Stehend und sitzend durch die Spurgasse fahren (Länge 5m und Breite 40cm).
Slalom steuern	Stehend und sitzend durch den Slalom steuern (7 Markierungen im Abstand von 2,5m).
Weitere Lerninhalte	
Schalten	Einführung ins Schalten (Sofern eine Schaltung vorhanden ist).
Treten und bremsen	Die Kombination von treten und bremsen wechselnd einsetzen.
Langsam fahren	Das langsame Fahren üben.
Wiegetritt	Im Stehen fahren und dabei den Lenker seitlich hin- und herschieben.
Hand vom Lenker nehmen	Im Fahren die Hand kurz vom Lenker nehmen. Jeweils eine Hand abwechslungsweise.
Verschiedene Positionen auf dem Velo	Das Erproben von verschiedenen Positionen auf dem Rad.
Fahren auf diversen Untergründen	Die Untergründe variieren und das angepasste Fahren lernen.

Kompetenznachweis

Start aus dem Stillstand, Pedale richten und losfahren. Anschliessend kommt man aus dem Sattel und fährt stehend oder sitzend durch eine Spurgasse. Zum Abschluss mit Lenkbewegungen durch einen Slalom fahren.

→ [Einstufungsparcours](#)

Stehend fahren

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Stehend fahren ist eine wichtige Bewegung, die immer wieder zum Zuge kommt. Zuerst soll das Stehend fahren auf einem leeren Platz geübt werden. Das Stehend fahren (auch aktiv Fahren) wird später z. B. beim Pumptrack fahren gebraucht. In einem ersten Schritt soll das Aufstehen während der Fahrt geübt werden. In einem weiteren Schritt dann das Treten stehend üben.

Wichtig

- Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht.
- Arme und Beine sind fast komplett gestreckt, aber locker, um schnell reagieren zu können.
- Schwerpunkt zentral über dem Sattelrohr.
- Ellenbogen leicht nach aussen gerichtet.
- Wenig Gewicht auf dem Lenker.
- Je ein Finger an der Bremse.
- Kopf aufrecht, Blick nach vorne in Fahrtrichtung.



Bewegungsablauf

1. Gewichtsverlagerung nach vorne oben.
2. Druck auf den Lenker geben.
3. Aufstehen.
4. Im Stehen weiterfahren.

Übungen

- Parcours mit Hütchen im Stehen durchfahren.
- Auf einen Pfiff im Stehen fahren, bei zwei Pfiffen im Sitzen fahren und bei drei Pfiffen anhalten und absteigen.
- Im Stehen fahren und dabei versuchen das Rad seitlich zu legen. Wer schafft es im Rhythmus der Trittbewegung und erzeugt einen Wiegetritt?

Spielform «Menschen-Curling»

Es spielen zwei Teams gegeneinander. Mit einer Kreide Startlinie und ein Ziel definieren. Nun steigt eine Person auf ihr Rad und wird von den Teamkollegen stehend in Richtung Ziel gestossen. Es dürfen maximal 5m Anlauf genommen werden. Die Startlinie dürfen die Anstosser/innen nicht überqueren, sonst ist der menschliche Curlingstein ungültig. Ziel: Durch dosiertes Schieben soll die Person angeschoben werden, so dass sie ohne zu treten oder mit dem Lenker zu schwenken nahe an das Ziel kommt. Sobald die Person zum Stillstand kommt, wird dort ein Markierungshütchen gelegt in der Farbe des Teams. Welches Team hat am Ende mehr Hütchen in der Nähe des Ziels.

Bemerkung: Sattel tief stellen, so dass ohne Problem mit beiden Beinen sitzend auf dem Fahrrad angehalten und die Füße auf den Boden gestellt werden können.

Variation

- Gleicher Ablauf sitzend

Terrain: Flacher Platz

Material: Zielmarkierung (Kreide), Markierungshütchen

Gruppengröße: 3–8

Organisationsform: Team gegen Team

Technik: Geradeausfahren (stehend/sitzend)

Zeit: 5–10 Minuten

Niveau: F1

* Alle Spielformen mit * sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.



Geradeausfahren

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Geradeausfahren (stehend und sitzend): mit möglichst wenig Lenkbewegung eine gerade Strecke fahren. Diese Bewegung wird überall beim Velofahren wieder gebraucht.

Wichtig

- Blick nach vorne
- Einfacher bei höherem Tempo



Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sitzen bleiben oder aufstehen.
3. Mit genügend Geschwindigkeit versuchen so lange wie möglich stehend oder sitzend geradeaus zu fahren, mit und ohne zu treten.

Übungen

- Geradeausfahren kann zuerst sitzend geübt werden und dann stehend.
- Durch Kreidezeichnungen oder Seile am Boden verschiedene Gassen legen und dann versuchen die verschiedenen Gassen zu durchfahren.
- Versuchen langsam zu fahren und möglichst die Spur zu halten, allenfalls mit Seitenmarkierungen.

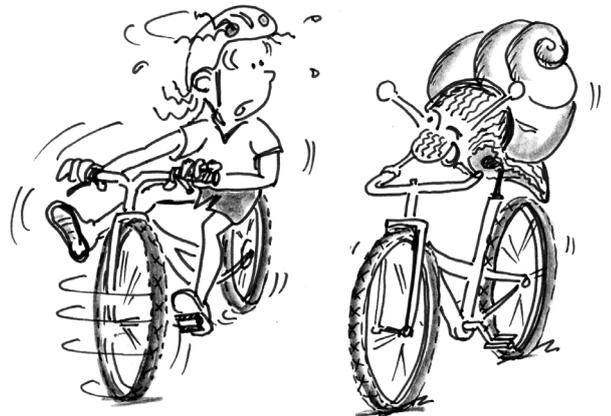
Spielform «Schneckenrennen»

Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren. Die Strecke muss so langsam wie möglich absolviert werden, ohne dabei abzustehen. Es muss auf direktem Weg gefahren werden, Schlangenlinien und Hüpfen sind verboten. Wer zuletzt im Ziel ankommt oder am längsten ohne Absteigen fahren kann, hat gewonnen.

Bemerkung: Wer den Stillstand beherrscht, erhält eine Zusatzaufgabe.

Variationen

- Terrain (Untergrund und Neigung)
- Distanz
- sitzend/stehend
- Zusatzaufgabe (einhändig, etc.)



Terrain: flacher Platz, Gelände

Material: Kreide oder Hütchen

Gruppengröße: 2–16

Organisationsform: alle gegen alle

Technik: Bremsen, Stillstand, Steuern

Zeit: 5 Minuten

Niveau: F1, F2

Slalom steuern

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Slalom steuern ist eine Bewegung, die durch eine Lenkbewegung passiert. Diese Bewegungsform ist wichtig, um sich auf dem Fahrrad agil zu bewegen und das Fahrrad lenken zu lernen. Ein Slalom kann zuerst mit eher weiten Abständen geübt werden. Erschwert wird er mit kürzeren Abständen. Zu Beginn mit wenigen Umfahrungspunkten starten.

Wichtig

- Blick in die Kurve
- Ausholbewegung, nicht Kurven schneiden



Bewegungsablauf

1. Anfahrt sitzend oder stehend (schwieriger), tretend oder rollend.
2. Blick in die Kurve → Fahrlinie suchen.
3. In die gewünschte Richtung einlenken. Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit.
4. Velo leicht in die Kurve legen.
5. Kurve fahren, Blick zum Kurvenausgang.

Übungen

- Mindestens 4 Personen fahren im Abstand von ca. 3 m hintereinander mit langsamem Tempo. Die hinterste Person fährt im Slalom durch die Gruppe vor ihm, schliesst vorne auf und bestimmt dann Tempo und Weg. Anschliessend kommt die nächste hinterste Person dran und immer so weiter.
- Auf dem Boden werden einige gerade Reihen mit etwa 10 Hütchen verteilt. Jede der Reihen hat verschiedene Abstände zwischen den Hütchen. Wähle die Abstände für diese Stufe aber nicht zu nah beieinander. Versuche alle Reihen von Slalomarten zu fahren und diskutiere dies anschliessend in der Gruppe.
- Lege einen kurvigen Slalom mit Hütchen auf den Boden, so dass der Slalom in Schlangenlinie gefahren werden muss.

Spielform «Slalom-Game of B.I.K.E»

Die Teilnehmenden teilen sich in kleinen Gruppen auf und bekommen pro Gruppe 10 Hütchen. Nun darf die erste Person einen eigenen Slalom legen. Der Slalom kann auf dem Platz oder im Gelände gelegt werden. Wer den ersten Slalom gelegt hat, zeigt diesen vor, alle Teilnehmenden versuchen ihn zu wiederholen. Wer das beim ersten Versuch nicht schafft, erhält den Buchstaben «B». Dann kann die nächste Person die nächste Aufgabe auswählen. Sollte bei jemandem auch die zweite Aufgabe nicht gelingen, erhält diese den Buchstaben «I». Wer zuerst alle vier Buchstaben des Wortes «B.I.K.E.» bekommt, hat verloren. Es wird solange gespielt bis der/die Sieger/in erkoren ist.

Bemerkungen

- Auch beim Nichtgelingen sollte trotzdem die Zeit da sein, diesen ein paar Mal zu probieren. Die Verlierer/innen haben zwar keine Chance mehr auf den Spielsieg, dürfen aber trotzdem weiterspielen.
- Falls jemand zu schnell ausscheiden sollte: das Wort auf «B.I.K.I.N.G.» verlängern!

Variationen

- Schwierigkeit der Aufgaben
- Gelände
- Trickkombinationen (aneinandergereiht)*
- Jemand kann eine Linie vorfahren und die anderen fahren diese nach.



Terrain: flacher Platz, Gelände, Trail, Pumptrack

Material: –

Gruppengrösse: 2–4

Organisationsform: alle gegen alle

Technik: verschiedene Techniken

Zeit: 20Min.

Niveau: F1, F2

* Alle Spielformen mit * sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.

Schalten

Das Schalten soll spielerisch geübt werden. Z.B. fahren alle Teilnehmenden auf einem Feld herum. Die Lehr- oder Leiterperson sagt dann Aufgaben an wie: «Alle Schalten in den höchsten Gang.» oder «Alle Schalten in den tiefsten Gang.» Es kann auch ein Parcours ausgelegt werden, der jedem Hindernis ein Schalten um einen Gang höher oder tiefer mit sich bringt. Wenn nicht alle Teilnehmenden ein Velo mit Schaltung haben, dann soll ein Spiel gemacht werden, bei dem alle Teilnehmenden die Fahrräder mit jemandem tauschen. So können sich alle im Schalten üben und sie machen gleichzeitig die Erfahrung mit einem anderen Velo zu fahren.

Treten und bremsen

Mit vielen spielerischen Ideen werden die Fähigkeiten in Bezug auf Bremsen und Treten gestärkt und gefestigt.

Langsam fahren

Das langsame Fahren braucht viel Übung, deshalb sind spielerische Übungen passend und motivierend.

Wiegetritt

Beim Wiegetritt geht man aus dem Sattel und schiebt synchron zur Trittbewegung den Lenker nach links und rechts bei jeder halben Kurbelumdrehung. Für Anfänger/innen kann man bei jeder halben Pedalumdrehung eine Tretpause einlegen und damit die Übung einfacher gestalten.



Hand vom Lenker nehmen

Während der Fahrt versucht man nun eine Hand vom Lenker zu nehmen und dennoch kontrolliert weiterzufahren. Zu Beginn nimmt man die Hand weg, ohne dabei noch zu treten oder Lenkbewegungen zu machen. Mit der Zeit kann man das Heben der Hand vom Lenker mit Tretbewegungen oder bewussten Lenkbewegungen ergänzen.

Positionen

Um sich mit verschiedenen Positionen auf dem Rad bekannt zu machen, eignen sich verschiedene Tierbilder, um diese auf dem Rad zu imitieren und so die Positionen kennen zu lernen.

Fahren auf diversen Untergründen

Auf der Stufe Basics 2 ist es von zentraler Bedeutung, sich mit den diversen Untergründen vertraut zu machen und Erfahrungen zu sammeln. Dazu kommt, dass sich das gleiche Gelände bei Regen nicht gleich anfühlt, wie bei Sonnenschein. Je mehr Praxis man mit den diversen Untergründen sammeln kann, umso differenzierter lernt man damit umzugehen.

Basics 3

Bei der dritten Stufe Basics ist das Ziel, sicher einhändig geradeaus fahren zu können, während des Geradeausfahrens rückwärts zu blicken und die Spur halten zu können, um im Strassenverkehr unfallfrei zu manövrieren. Zudem soll auf dieser Stufe die Lenkbewegung verfeinert werden.

Lernziele/weitere Lerninhalte

Basics 3	
Lernziele	
Geradeausfahren und deutliches Armzeichen geben	Sitzend einhändig durch die Spurgasse fahren (Länge 5 m und Breite 40 cm)
Geradeausfahren mit Schulterblick + Zeichen erkennen	Sitzend durch die Spurgasse fahren und trotz Schulterblick die Spur halten. Dabei hinter sich Zeichen erkennen können.
Einhändig bremsen	Mit einer Hand am Lenker bremsen.
Hindernisse überrollen	Stehend mit gezieltem Entlasten des Vorder- und Hinterrads Holzstäbe überrollen (Abstände 5 m).
Weitere Lerninhalte	
Pumptrack mit treten, wo nötig	Stehend auf dem Pumptrack fahren, wo nötig mit Hilfe von treten.
Ablauf Abbiegen	Den korrekten Ablauf des Linksabbiegens lernen.
Variationen einhändig fahren	Diverse Variationen einhändig üben.
Stehen gegen eine Wand	Mit dem Vorderrad gegen die Wand lehnen und so die Vorübung des Stillstehens lernen.
Stufe herunterfahren (Trottoir)	Eine Stufe hinunterfahren.
Fahren auf Unebenheiten	Über diverse Unebenheiten fahren üben.

Kompetenznachweis

Start aus dem Stillstand, Pedale richten und losfahren. Anschliessend fährt man geradeaus, schaut nach hinten und fährt dann einhändig durch die Spurgasse. Anschliessend fährt man mit Lenkbewegungen durch einen Slalom. Danach folgen die Hindernisse in Form von Holzstäben, die mit gezieltem Entlasten überrollt werden müssen. Am Ende nimmt man die Hand vom Lenker und kommt mit einer kontrollierten Bremsung im Quadrat zum Stillstand und kann kontrolliert vom Rad steigen.

→ [Einstufungsparcours](#)

Geradeausfahren einhändig mit eindeutigem Armzeichen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Das kontrollierte Armzeichen beim Geradeausfahren ist eine sehr wichtige Bewegung im Strassenverkehr. Diese Bewegungsform wird beim Links-Abbiegen gebraucht. Um die Bewegung sicher auszuführen, muss gut einhändig gefahren werden können.

Wichtig

- Einhändig fahren muss zuerst gut geübt werden.
- Durch eine Spurgasse fahren, um zu sehen, ob die Spur gehalten wird.
- Beidseitig üben.



Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Sobald die Spurgasse erreicht ist, deutliches Armzeichen geben.
3. Spur halten beim Armzeichen geben.
4. Aus der Spurgasse hinausfahren.

Übungen

- Sich auf dem Feld zur Begrüssung die Hand geben
- Zu zweit nebeneinander fahren und sich die Hand geben beim Fahren
- Einhändig einen leichten Slalom und eine Spurgasse fahren

Spielform «Zauberer und Fee»

Die Zauberer (mit Bändel) fangen die Gejagten in einem mit Hütchen markierten Feld. Wer verzaubert wird (also mit der Hand berührt), muss stehen bleiben und darf erst wieder losfahren, wenn eine andere gejagte Person (Fee) ihn/sie erlöst. Die Erlösung erfolgt durch ein Klopfen auf den Sattel. Der/die Fänger/in hat gewonnen, wenn alle Gejagten am Boden stehen. Gelingt es den Zauberern, alle Teilnehmenden zu verzaubern oder werden sie vorher durch die Feen erlöst?

Variationen

- Anzahl Zauberer
- Spielfeldgrösse (klein = Fortgeschritten)
- Handicap für die Gejagten*
- Erlösungsritual (nicht absteigen bei Sattelberührung, etc.)*

Terrain: flacher Platz

Material: Bändel, Hütchen

Gruppengrösse: 6–16

Organisationsform: alle gegen alle

Technik: Auf- und absteigen, bremsen, steuern, einhändig fahren

Zeit: 10 Minuten

Niveau: F1, F2

Alle Spielformen mit * sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.



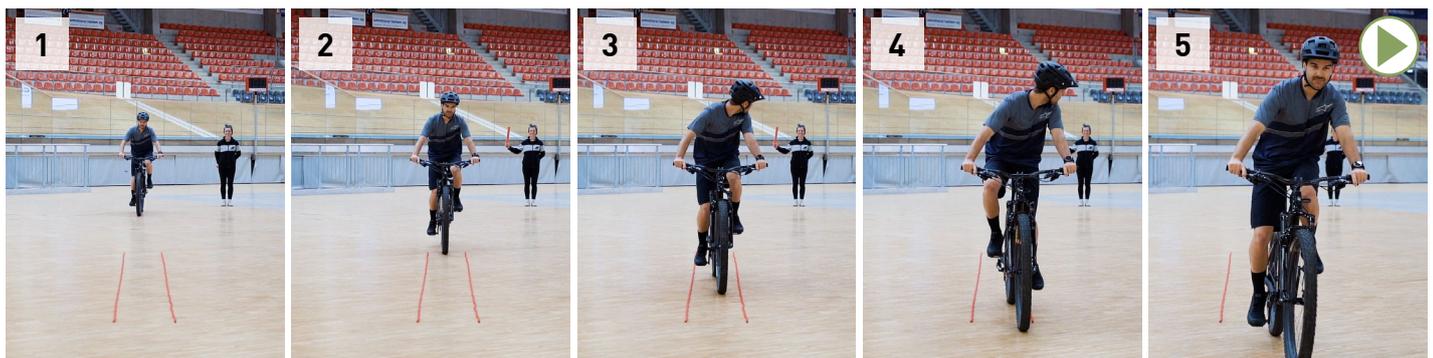
Geradeausfahren mit Schulterblick und Zeichen erkennen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Ebenfalls eine wichtige Übung für das Links-Abbiegen ist der Schulterblick. In der Stufe Basics 3 ist das die schwierigste Übung. Es ist wichtig, diese Übung mit einer gezeichneten oder mit Seilen ausgelegten Spurgasse zu trainieren, damit man auch erkennt, ob man die Spur beim Schulterblick halten kann. Dabei sollen im Rücken der Teilnehmenden Zeichen oder Bilder gezeigt werden, die es während des Geradeausfahrens zu erkennen gilt.

Wichtig

- Durch eine Spurgasse fahren, um zu sehen, ob die Spur gehalten wird.
- Blick muss gut genug sein, so dass ein Zeichen erkannt werden kann. Beidseitig üben.
- Es werden Zeichen gezeigt, so dass die Teilnehmenden und die Lehr- oder Leiterperson merken, ob der Schulterblick gut genug war.



Bewegungsablauf

1. Treten und Richtung Spurgasse fahren.
2. Teilnehmende fahren in die Spurgasse.
3. In der Spurgasse findet der Schulterblick statt. Teilnehmende sollten das Zeichen der Lehr- oder Leiterperson erkennen.
4. Zeichen laut sagen zur Kontrolle.
5. Aus der Spurgasse hinausfahren.

Übungen

- Fahre durch die Spurgasse und schaue auf die Anzahl hochgehaltenen Finger der Lehrperson. Wie viele Finger zeigt der Leiter hinter einem an?
- Zu zweit nebeneinander herfahren und sich gegenseitig genau studieren: Welche Kleider trägt die andere Person, hat sie bestimmte Merkmale etc. Anschliessend vom Rad absteigen, sich Rücken an Rücken stellen und die andere Person beschreiben oder sich gegenseitig Fragen stellen zur Kleidung oder Merkmalen.

Spielform «Rundstrecken-Memory»

Auf einer grossen Runde liegen möglichst viele Memorykarten aufgedeckt am Boden. Es hat von allen Karten nur jeweils eine Karte auf dieser Runde. Nun dürfen alle sich frei auf der Runde bewegen und sich während der Fahrt möglichst viele Symbole merken. Auf ein Zeichen der Lehr- oder Leiterperson kommen alle zurück und müssen möglichst alle Symbole auf ein Papier zeichnen oder schreiben. Wer kann sich am meisten Memory-Symbole merken?

Variationen

- Man darf nur eine Runde lang die Karten anschauen.
- Im Team arbeiten und nach jeder Runde ein Symbol aufschreiben. Welches Team hat zuerst alle Symbole?
- Man muss die Karten in der Reihenfolge notieren, wie sie am Wegrand liegen.



Terrain: Flacher Platz

Material: Memorykarten, Stift und Papier

Gruppengrösse: 2–16

Organisationsform: Team gegen Team oder Einzelaufgabe

Technik: Langsam fahren, stillstehen

Zeit: 10 Minuten

Niveau: F1

Einhändig bremsen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Das Bremsen mit einer Hand ist eine wichtige Bewegung für Fangspiele auf dem Fahrrad. Bevor man aber zu Spielformen gehen kann, muss dies individuell erprobt und geübt werden. Zudem ist es ein gutes Bremstraining. Teilnehmende lernen so Bremswege einzuschätzen und mit dem Fahrrad spielerisch umzugehen. Der Bremsweg hängt unter anderem ab von Untergrund, Geschwindigkeit, Bremskraft, Körperposition, Reifen und Können. Ziel jedes Bremstrainings sollte es sein, ein Gefühl für diese Faktoren zu entwickeln und den Bewegungsablauf zu automatisieren.

Wichtig

- Mit einer freien Hand und einer Hand an der Bremse kontrolliert zum Stillstand kommen.
- Beidseitig üben, also mit beiden Händen.
- Auf dosierten und kontrollierten Bremsbewegungen achten.
- Korrekter Körperschwerpunkt (nicht das Gewicht auf die bremsende Seite verlagern sondern in der Mitte lassen).



Bewegungsablauf

1. STOP-Zeichen oder ähnliches, bei dem man zum Stillstand kommen soll, ist in Sichtweite. Vorbereitung auf das Bremsen.
2. Zeigfinger der bremsenden Hand an der Bremse, um diese nach hinten zu ziehen. Die andere Hand ist frei.
3. Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst). Nur so weit nach hinten, dass immer genügend Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
4. Arme und Beine leicht gebeugt, Fersen abgesenkt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.

Übungen

- Auf Pfiff der Lehr- oder Leiterperson jeweils anhalten und anschliessend wieder weiterfahren. Je grösser das Feld ist, umso höher wird das Tempo der Teilnehmenden und desto länger wird der Bremsweg. Dies kann variiert werden, in dem bei zwei Pfiffen schneller gefahren werden muss.
- Wichtig, dass beide Hände mal frei und an der Bremse sind. Durch Anweisung der Lehr- oder Leiterperson Hand wechseln.
- Zu zweit nebeneinander fahren, der eine beschleunigt und bremst beliebig, der andere fährt nebenher und versucht immer zur gleichen Zeit zu beschleunigen oder zu bremsen.

Spielform «Bowling»

Mit einigen Metern Distanz zur Wurflinie werden Holzklötzchen verteilt aufgestellt. Nun gilt es, auf dem Velo fahrend, möglichst viele dieser Klötzchen mit einem Ball umzuwerfen. Die Wurflinie ist die Begrenzung. Diese darf nicht überfahren werden. Wer braucht weniger Anläufe, bis alle Klötzchen umgefallen sind? Gespielt wird eins gegen eins oder Team gegen Team.

Variationen

- mit links/rechts werfen
- mit/ohne abstehen*
- Anzahl Holzklötzchen
- Verteilung der Holzklötzchen
- Distanz Wurflinie – Holzklötzchen*
- verschiedene Bälle
- Man stellt Holzklötzchen für die Konkurrenz auf und umgekehrt (in definiertem Feld).*

Terrain: Flacher Platz

Material: Holzklötzchen, Ball, (Hütchen)

Gruppengrösse: 2–4

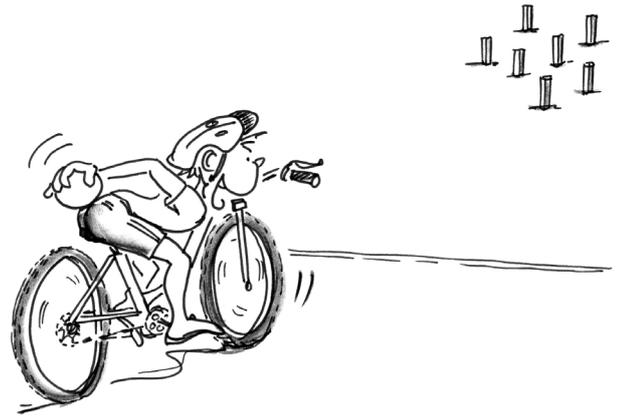
Organisationsform: 1 gegen 1, alle gegen alle

Technik: Einhändig fahren und bremsen

Zeit: 15 Minuten

Niveau: F1, F2

* Alle Spielformen mit * sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.



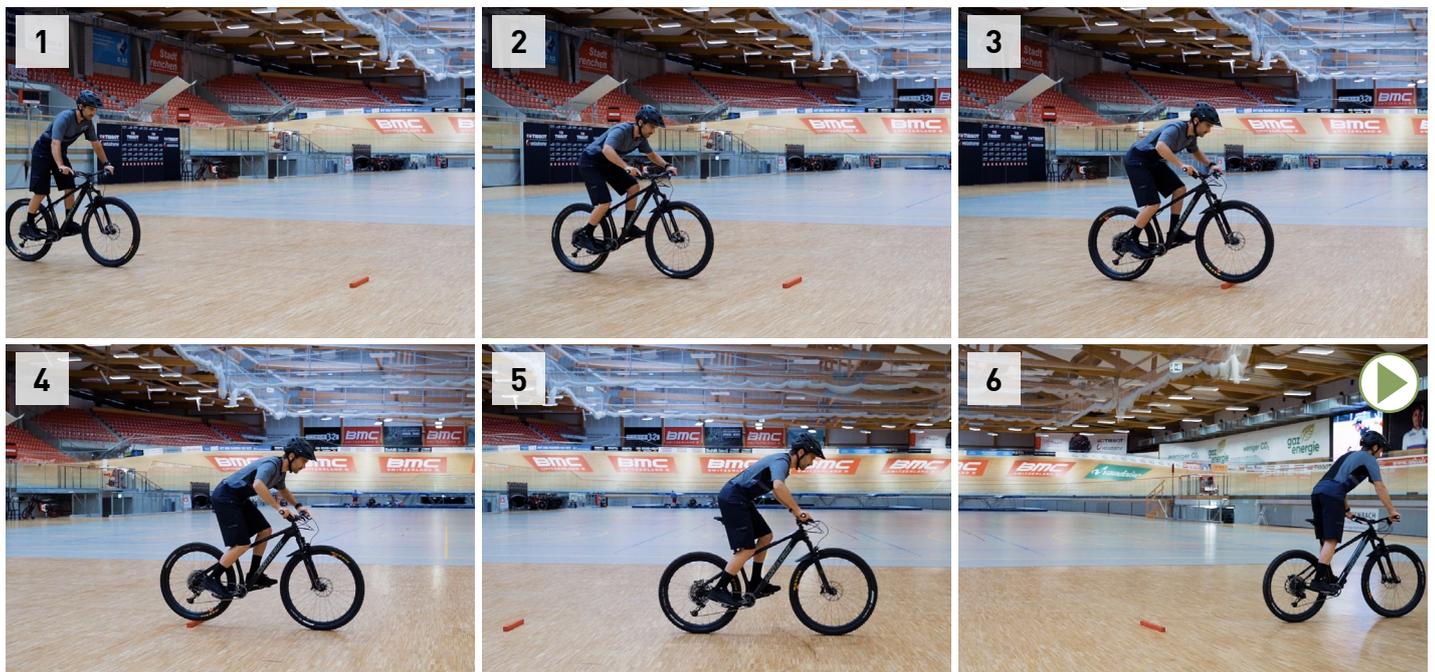
Hindernisse überrollen

Knotenpunkte und Bewegungsinformationen

Das Überrollen von Hindernissen soll ebenfalls früh erlernt werden. Wer diese Bewegung beherrscht, kann kleine Absätze hochfahren oder später im Wald auf den Trails Wurzeln und weitere Unebenheiten leichter überwinden.

Wichtig

- Es findet eine Entlastung des Rades statt, die das Hindernis überrollt.
- Es soll mit kleinen Hindernisse gestartet und die Schwierigkeit später erhöht werden.



Bewegungsablauf

1. Anfahrt stehend. Blick voraus auf Hindernis.
2. Kurz bevor das Vorderrad auf das Hindernis trifft: Wechsel in aktive Haltung mit angewinkelten Armen, Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten.
3. Vorderrad wird entlastet. Die vorgespannten Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab, dieses behält Bodenkontakt.
4. Das Hinterrad wird entlastet und rollt über das Hindernis. Mit den vorgespannten Beinen den Aufprall abfedern. Hinterrad behält Bodenkontakt.
5. Nach dem Überfahren des Hindernisses den Körperschwerpunkt wieder in zentrale Position bringen.
6. Weiterfahrt stehend.

Übungen

- Jede/r holt sich in der Umgebung einen Ast oder ein Holzstück. Diese werden dann auf dem Platz verteilt. Nun versuchen alle, die Äste und Hölzer mit Entlastung zu überrollen. Mit verschiedenen Abständen arbeiten.
- Über Kanthölzer fahren, ohne dass sich diese bewegen (wegrollen). Wenn das funktioniert, wurden die Räder genügend entlastet.
- Mit einmaligem Anlauf versuchen, so viele Hindernisse wie möglich zu überrollen.

Spielformen «Hindernis-Parcours»

Mehrere Fahrer/innen überwinden nacheinander ein Hindernis. Dabei macht der erste Teilnehmende eine coole Bewegung vor. Die anderen versuchen, mit derselben Bewegung über das Hindernis zu fahren.

Bemerkung: Da diese Aufgabe sehr attraktiv ist, eignet sie sich für tolle Videosequenzen.



Terrain: Gelände

Material: –

Gruppengröße: 2–16

Organisationsform: Teamaufgabe

Technik: Sprünge

Zeit: 5 Minuten

Niveau: F1, F2

Pumptrack mit treten, wo nötig

Auf einem Pumptrack kann man, ohne zu treten mit Be- und Entlastungsbewegungen der Arme und Beine Geschwindigkeit generieren. Viele Teilnehmende können aber zu Beginn den ganzen Pumptrack noch nicht ohne Tretbewegungen umrunden. Deshalb sollten sie versuchen eine möglichst lange Strecke stehend zu fahren und nur, wenn nötig, noch ab und zu steile Erhöhungen tretend zu überwinden. Hier empfiehlt es sich, mit den Inhalten von mobilesport.ch und von [Gorilla](#) zu arbeiten.

Ablauf Abbiegen

Damit man für den Strassenverkehr vorbereitet ist, sollte für die Stufe Basics 3 bereits einmal der komplette Ablauf im Unterricht besprochen werden, der beim Linksabbiegen zum Zug kommt. Dieser ist wie folgt:

1. Mit einem Schulterblick zurück geradeaus fahren
2. Ein deutliches Handzeichen geben
3. Das Einspuren und die Hand zurück an den Lenker
4. Den Vortritt des Gegen- und Rechtsverkehrs beachten
5. Im Bogen abbiegen, dabei die Kurve nicht schneiden

Variationen einhändig

Das einhändige Fahren soll mit möglichst zahlreichen Variationen viel geübt werden. Dazu eignen sich viele Fangspiele, da der Fänger dabei eine Hand vom Lenker nehmen muss.

Stehen gegen Wand

Man fährt langsam, frontal auf eine Mauer zu, positioniert das Vorderrad an der Wand und gibt etwas Gegendruck mit den Pedalen, um gegen die Wand zum Stehen zu kommen. So kann mit Hilfe der Mauer das Stillstehen gut geübt werden. Dazu kann man auch Baumstämme oder andere Möglichkeiten nutzen, um sich im Stillstehen mit Vereinfachung zu üben.

Stufe herunterfahren (Trottoir)

Mit einfachen Stufen, wie es ein Trottoir-Rand bietet, können auf dieser Stufe Erfahrungen gesammelt werden. Es wird jedoch nur das Herunterfahren geübt. Jeder Absatz kann genutzt werden, um Sicherheit zu erlangen. Beim Trottoir muss immer auf den Verkehr geachtet werden. Absätze im geschützten Raum sollen bevorzugt werden.

Fahren auf Unebenheiten

Die Umgebung gibt immer viele Möglichkeiten, die es zu nutzen gilt. Mit Ästen oder anderen Gegenständen können auf einem Platz Unebenheiten künstlich erzeugt werden. Genauso sehr kann man auch die natürliche Umgebung im Umfeld nutzen, um Erfahrungen mit Unebenheiten zu üben. Sobald man weg vom Pausenplatz ins Gelände geht, auf den Kiesplatz, in den Wald oder wenn möglich auf eine Wiese, ergeben sich viele Möglichkeiten, Unebenheiten im Gelände zu erleben. Diese Erfahrungen mit allen möglichen Unebenheiten erweitern die Bewegungserfahrung.

Hinweise

Literatur

- Bucher, W. (1994). 1018 Spiele- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Keller, L. (2017). Radsport – Mountainbike. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lange, A. (2009). Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren: Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skateboard, Skier, Schlitten und Schlittschuhe. Wiebelsheim: Limpert
- Lenher, P. (2000). Bike-Games: Spiele mit und auf dem Rad. Luzern: Rex-Verlag.

Links

- [Swiss Cycling Academy](#)

Playlists

- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)
- [Weitere Videos](#)



«Swiss Cycling Academy 4 Kids»

Die «Swiss Cycling Academy 4 Kids» ist ein Unterprogramm der Swiss Cycling Academy. Es ist ein Label, welches Träger-schaften erwerben können um mit dem «Velopass – Sammler deine Veloabzeichen!», ein Produkt von Swiss Cycling und Pro Velo, zu arbeiten. Das Label ist Qualitäts- und Wiedererkennungsmarkmal und wird schweizweit bekannt gemacht, mit der Verbreitung des Velopasses und der Kurse die angeboten werden.

Spielesammlung

Es gibt eine, von Swiss Cycling erstellte, Spielesammlung mit ca. 200 Spielen rund um das Velofahren. Die Spiele sind den unterschiedlichen Niveaus zugeteilt und sollen Lehr- und Leiterperso-nen helfen die Unterrichtssequenzen zu planen.

Lehrplan 21

Das Velofahren ist im Lehrplan 21 integriert. Einer-seits im Fachbereich Bewegung und Sport, [BS.5 «Gleiten, Rollen, Fahren»](#) sowie aber auch beim Thema [Mobilität](#): Das Thema Mobilität ist beispiels-weise in den Kompetenzen [NMG.7.3](#) oder [TTG.3.A.1](#) sowie in der Kompetenz [RZG.2.4](#) verankert. Das Velo ist im Fachbereichslehrplan «Bewegung und Sport» in der Kompetenz [BS.5.1](#) verankert.

Partner



Für dieses Monatsthema



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Tabea Ulmer (Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling), Daniela Keller (J+S Radsport-Expertin) und Flurin Dörig (Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide)

Redaktion: mobilesport.ch

Titelbild: Ueli Känzig, BASPO

Grafiken: Swiss Cycling

Zeichnungen: Leo Kühne

Videos: [Thomas Oehrli](#)

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO