

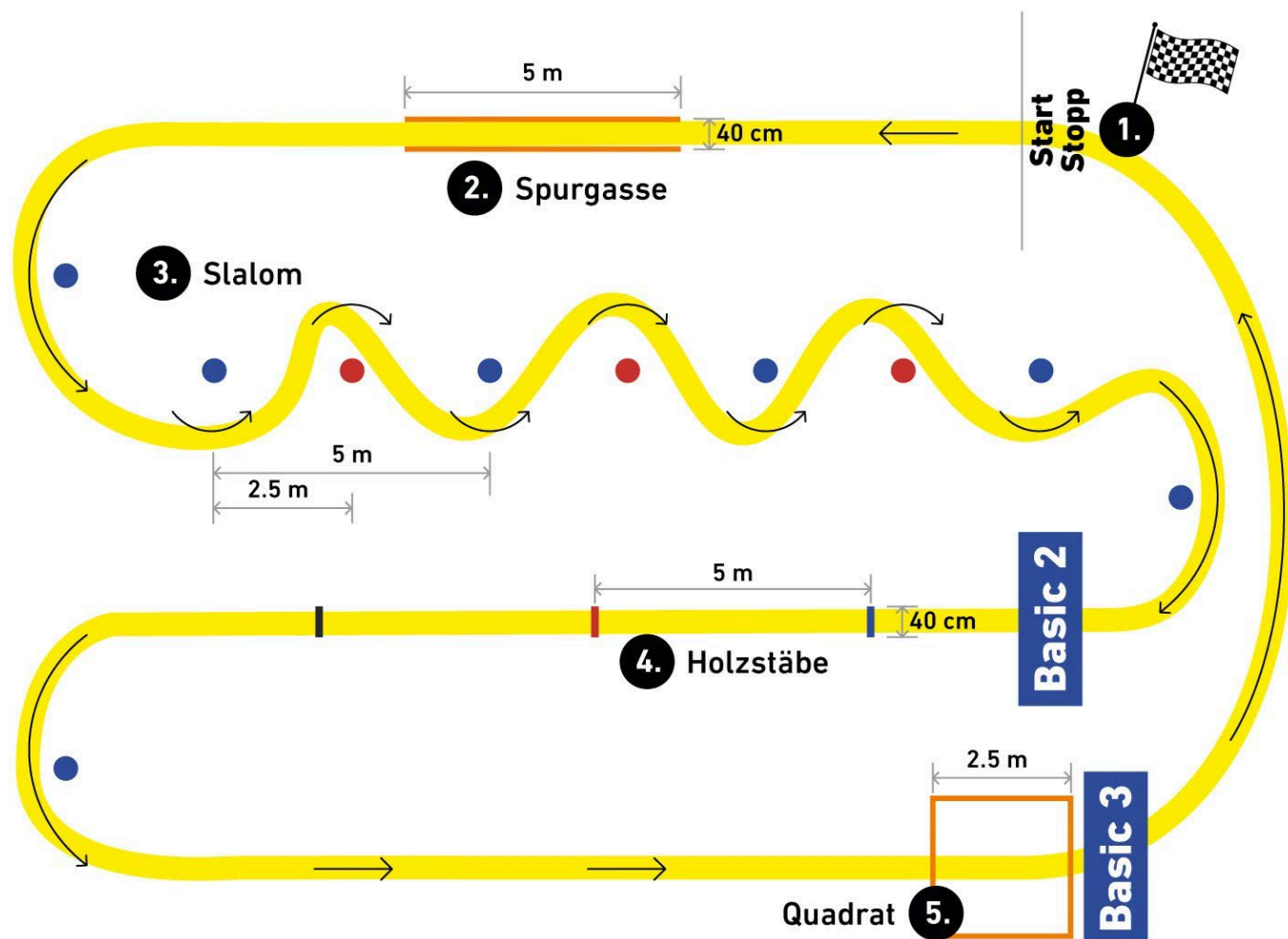
# Velofahren: Einstufungsparcours

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.



Zum Downloaden: [Einstufungsparcours](#) (pdf), [Einstufungsprotokolle](#) (pdf)

## Basic 1

---

Ich kann Velo fahren!

Die Lernenden sind in der Lage, auf das Velo zu steigen, loszutreten, sowie abzubremsen und wieder kontrolliert vom Rad zu steigen.

## Basic 2

---

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. Start/Stopp | Auf vorgegebener Linie genau bis zum Stand bremsen. Mit der richtigen Pedalstellung losfahren.   |
| 2. Spurgasse   | Sitzend durch die Spurgasse fahren, zuerst einen Schulterblick nach links, dann das Handzeichen. |
| 3. Slalom      | In 2.5m Abständen durch den Slalom steuern.  |

## Basic 3

---

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. Start/Stopp | Auf vorgegebener Linie genau bis zum Stand bremsen. Mit der richtigen Pedalstellung losfahren.   |
| 2. Spurgasse   | Sitzend durch die Spurgasse fahren, zuerst einen Schulterblick nach links, dann das Handzeichen. |
| 3. Slalom      | In 2.5m Abständen durch den Slalom steuern.  |
| 4. Holzstäbe   | Durch gezieltes Entlasten des Vorderrads die Holzstäbe überrollen.                               |
| 5. Bremsen     | Einhändig fahren und im Quadrat mit kontrolliertem einhändigem Bremsen zum Stillstand kommen.    |

## Material

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

- 2-3 Seile à 5m
- 4 Holzstäbe in der Grösse von etwa 4 x 4 x 40cm
- 8-10 Hütchen

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

---

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**