

Velofahren: 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

Lernziele

Aufsteigen

Losfahren/Treten

Bremsen

Absteigen

Weitere Lerninhalte

Rollen/Balancieren

Pumptrack kennenlernen

Material/Kleidung

Velo schieben

Aus dem Sattel kommen

Basics 2

Lernziele

Stehend fahren

Geradeausfahren

Slalom steuern

Weitere Lerninhalte

Schalten

Treten und Bremsen

Langsam fahren

Wiegetritt

Hand vom Lenker nehmen

Verschiedene Positionen auf dem Velo

Fahren auf diversen Untergründen

Basics 3

Lernziele

Geradeausfahren und deutliches Armzeichen geben

Geradeausfahren mit Schulterblick + Zeichen erkennen

Einhändig bremsen

Hindernisse überrollen

Weitere Lerninhalte

Pumptrack mit Treten, wo nötig

Ablauf Abbiegen

Variationen einhändig fahren

Stehen gegen eine Wand

Stufe herunterfahren (Trottoir)

Fahren auf Unebenheiten

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.

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