

Velofahren – Unterricht gestalten: Einmaliger Unterricht/Training

Im einmaligen Unterricht oder Training, sei das zwei Stunden oder einen Tag, kann das Velo optimal eingebaut werden. Dieses Kapitel zeigt Möglichkeiten zur Gestaltung von kurzen Unterrichtseinheiten mit dem Velo auf.

Einzelne Lektionen im Sportunterricht, im Unterricht zu Natur, Mensch und Umwelt oder als Ergänzungstraining in einem radsportfremden Verein lassen sich gut mit dem Velo gestalten. Kinder und Jugendliche können mit Velo-Unterricht sehr viel lernen in Bezug auf einen gesunden Lebensstil und nachhaltige Mobilität. Natürlich ist nicht zu vergessen, dass sie besser Velofahren lernen und damit Sicherheit erlangen. Das einmalige Training setzt voraus, dass die Teilnehmenden bereits Velofahren können (aufsteigen, losfahren, treten, bremsen und absteigen).

Tipps

Vor dem ersten praktischen Unterricht oder Training mit dem Velo, empfiehlt sich ein Velo-Kennenlern-Reparatur-Workshop. Alle Kinder und Jugendlichen müssen ihr/ein Velo mitbringen und alles daran kontrollieren. Das stellt sicher, dass alle ein funktionierendes Velo und das weitere nötige Material dazu haben.

Checkliste

- Haben alle Kinder und Jugendlichen ein passendes und funktionierendes Velo und einen Helm?
- Wie sieht das Wetter am geplanten Tag aus?
- Ist die Infrastruktur reserviert (Aussenplatz, Pumptrack usw.?)
- Ist das Niveau der Kinder und Jugendlichen bekannt und die Planung beruht auf dem Können?

Mit oder auf dem Velo



Foto: Sam Buchli

Inhalte

Anzahl TN / Leiterpersonen

Auf einem Platz (Schonraum): eine Gruppe oder Klasse

Tipps

Die ersten Lektionen finden auf einem Platz statt, also im Schonraum ohne Verkehr (Schulhausplatz, Pumptrack in der Nähe). Es hilft, Regeln zu erarbeiten als Vorbereitung für einen Veloausflug! Wenn alle Teilnehmenden bereits gut Velofahren können, absolvieren sie den Einstufungsparcours zur Ermittlung ihres Niveaus: [Einstufungsparcours](#)

Material

Hütchen, Kreide und Seile sind immer sehr praktisch für Übungen

Spielideen / Unterrichtsunterlagen

Spielideen:

[Schalten](#)

[Schneckenrennen](#)

[Menschen Curling](#)

Unterlagen:

[Monatsthema 05/2021 «Velofahren»](#)

[Velopass – Samle deine Veloabzeichen!](#)

Ablauf

Wichtige Punkte klarmachen:

Auf dem Velo haben immer mit Helm

Unwohl oder unsicher fühlen → melden
Immer genügend Abstand halten zu der Person vorne (eine Giraffe z.B.)
Rechts-Vortritt gilt immer
Geschwindigkeit anpassen, früh genug bremsen

Erste Übungen (alle zusammen) – evtl. Parcours aufstellen

Schaltübungen

Slalom steuern

Geradeausfahren

Spiele

Schneckenrennen

Slalom-Game of B.I.K.E

Weitere Übungen

Slalom erschweren (enger)

kleiner Parcours im Gelände (Schulhausplatz: Rasen, evtl. Sand usw.)

Spiel zum Abschluss

Menschen Curling

Über das Velo



Foto: Schtifti Foundation

Inhalte

Anzahl TN / Leiterpersonen

Ein Lektion neben dem Velo eignet sich gut für eine grössere Gruppe (ganze Klasse/bis ca. 20 Kinder und Jugendliche) und nur einer Lehr-/Leiterperson.

Tipps

Für eine Lektion zum Veloflicken kann ein/e Velomechaniker/in eingeladen werden. Vor einem Flick-Workshop zuerst alle Teile des Velos und das Werkzeug zum Flicken kennenlernen (mit Arbeitsblätter oder physischem Werkzeug).

Material

Je nach Unterricht.

Spielideen / Unterrichtsunterlagen

Velo kennenlernen und flicken

[Kennst du die verschiedenen Veloteile?](#) (pdf)

[Velo-Flicken](#) (veloplus)

[Kennst du die Werkzeuge?](#) (pdf)

Verkehr und Sicherheit

[Unterricht Verkehr und Sicherheit](#) (BFU)

[Velo-Quiz zur Sicherheit](#) (TCS)

[Verkehrssicherheits-Quiz Kahoot!](#) (schule+velo)

[Grösste Herausforderungen im Strassenverkehr](#) (mobilesport.ch)

Weitere Hilfsmittel/Ideen

[Lernvideos](#) (veloschuel.ch)

[Kennst du die verschiedenen Velos?](#) (pdf)

Ablauf

Velo-Kennenlernen und Flicken

Arbeitsblatt «Kennst du die verschiedenen Veloteile?» lösen mit dem Velo und all seinen Bestandteilen.

Fragen, was alles beim Velofahren kaputt gehen kann.

Was kann wie und mit welchem Werkzeug geflickt werden?

Unterricht Verkehr und Sicherheit (Arbeitsblätter zum Verkehr)

Verkehrszeichen lernen

Verkehrsregeln lernen

Wo fahre ich mit dem Velo?

Was sind die Regeln, um in der Gruppe zu fahren?

Welches sind die drei grössten Herausforderungen im Strassenverkehr?

Unterricht zum Radsport

Arbeitsblatt « Kennst du die verschiedenen Velos?» mit allen verschiedenen Velos lösen

Welche Sportarten gibt es? Und welche Wettkämpfe gibt es in den jeweiligen Sportarten?

Welche Sportarten sind olympisch?

Quelle: Tabea Ulmer, Sina Candrian, Kurt Egli, André Gautschi, Ralph Gürber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO