

Velofahren – Unterricht gestalten: Unterrichten mit dem Velo

Dieses Kapitel zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, um die Thematik Velo in den Unterricht, in ein Lager oder in ein Training zu integrieren. In einem ersten Schritt beleuchten wir grundlegende Punkte in Bezug auf den Unterricht. Die folgenden Unterkapitel beinhalten praktische und theoretische und einfach umsetzbare Beispiele.



Foto: Sam Buchli

Um das Velo im Schulunterricht, in ein Trainings- oder Schullager, für den Schulweg oder als Transportmittel einzusetzen, braucht es gewisse Vorbereitungen und Voraussetzungen. Im Folgenden zeigt eine Auflistung, was bei der Planung/im Vorfeld des Unterrichts/Trainings wichtig ist:

Vorbereitung für die Lehr- oder Leiterperson

- Monatsthema 05/2021 «Velofahren» ist gelesen (insbesondere der Teil «Basics»).
- Das Kapitel Haftung und Sicherheit ist klar, die wichtigen Punkte können erfüllt werden.
- Die Unterrichts- oder Trainingseinheiten sind einer sinnvollen Reihenfolge und gut geplant (vom Einfachen zum Schwierigen, vom Bekannten zum Unbekannten):
 - Kinder und Jugendliche langsam an ein neues Thema heranzuführen.
 - Mit Theorielektionen starten, um das Velo kennenzulernen.

- Mit Lektionen im Schonraum fortfahren, um die Fähigkeiten für das Gelände und den Verkehr zu erlernen
- Vor der ersten Ausfahrt eine Theorielektion zu den Verkehrsregeln einbauen und diese im Schonraum üben und anwenden.
- Kleine Ausflüge in der nahen Umgebung planen.
- Erste Tagesausflüge absolvieren.
- Als Abschluss kann ein Velolager organisiert werden.
- Es gibt Alternativen für Teilnehmende, die nicht oder nicht mehr teilnehmen können/möchten.

Voraussetzungen

- Die Voraussetzungen der Teilnehmenden sind bekannt (Können, vorhandene Ausrüstung, usw.).
- Die Lehr- oder Leiterperson hat sich so organisiert, dass sie die Empfehlung der Gruppengrösse (siehe Kasten) einhalten kann.

Empfehlung Gruppengrössen

- Während des Schulunterrichts im Schonraum: 24 Teilnehmende pro Lehrperson
- Im Verkehrsraum/bei Ausflügen: für 24 Teilnehmende eine Hauptleiterperson und mind. eine, optimal zwei Begleitpersonen
- J+S-Trainings: 16 Teilnehmende/Leiterperson sind ok, Empfehlung: ab 8 Teilnehmenden im Gelände eine zweite Leiterperson

Praxis

Das sind die allgemeinen Vorbereitungen und Voraussetzungen, die grundsätzlich erfüllt werden sollen. Alle spezifischen Inputs und Informationen zu den jeweiligen Unterrichtsthemen sind in den einzelnen Kapiteln zu finden.

- [Einmaliger Unterricht/Training](#)
- [Ausflüge und Projekte](#)
- [Mehrtägiger Unterricht/Training am Stück](#)
- [Unterricht/Training über mehr als 2 Wochen](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO