

## Monatsthema 05/2021: 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 sollen durch

zahlreiche Lernerfolge und Fahrsicherheit Spass am Velofahren entwickeln. 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](http://mobilesport.ch) verfügbar sein.

### Schwerpunkt als pdf

- [Velofahren](#) (pdf)

### Berichte

- [Aufbau Swiss Cycling Academy](#)
- [Sicherheits-Check](#)

### Test

- [Einstufungsparcours](#)

### Praxis

- [Niveau Basics – Velofahren lernen](#)
- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)

---

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**