

Velofahren – Unterricht gestalten: Ausflüge und Projekte

Ausflüge oder Aktivitäten, die an einem einzigen Tag stattfinden, lassen sich sehr gut mit dem Velo kombinieren. Das folgende Kapitel zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, um das Velo in eine Tagesaktivität einzubauen.

Kindern und Jugendlichen kann während einer Tagesaktivität gezeigt werden, wie vielseitig das Velo einsetzbar ist und wie sie es in der Freizeit sowie in ihrem Alltag nutzen können. Auch dafür müssen die Teilnehmenden bereits Velofahren können (aufsteigen, losfahren, treten, bremsen und absteigen). Es ist sicher von Vorteil, wenn die Teilnehmenden bereits besser Velofahren können, also z.B. bereits bei Basics 2 oder Basics 3 sind.

Tipps

Vor der ersten Aktivität, dem ersten Ausflug oder dem ersten Projekt sind 1 bis 2 Lektionen über das Velo und die Verkehrsregeln empfehlenswert (siehe «Einmaliger Unterricht/Training»). Am besten findet diese Lektion auf dem Velo statt, so können die Teilnehmenden alles unmittelbar üben. Zudem lernen sie die Verkehrsregeln kennen und können diese danach im Strassenverkehr anwenden. Gewisse Projekte eignen sich ebenfalls sehr gut zur Vorbereitung eines Ausflugs.

Ausflüge

Bei einem Ausflug mit dem Velo begibt sich die Gruppe aus dem Schonraum hinaus in das Gelände oder den Verkehrsraum. Wichtig dabei sind gewisse Vorkehrungen im Vorfeld, um den Ausflug für alle erfolgreich zu gestalten.

Checkliste

- Routenplanung (Strassenwahl, Dauer, Pausen, Anforderungen (Kondition und Technik).
- Empfehlung der Gruppengrösse (siehe Kasten) eingehalten.
- Haben alle Kinder und Jugendlichen ein funktionierendes Velo und einen Helm (siehe Punkt «Ready – Ausrüstung»)?
- Wie sieht das Wetter am geplanten Tag aus?
- Zusätzlicher Check bei Reisen/Ausflügen mit dem Velo.
- Kennen die Kinder und Jugendlichen die wichtigsten Regeln und fühlen sie sich sicher auf dem Velo?
- Sind die Notfallnummern der Eltern vorhanden?
- Welche Aktivität ist am Zielort vorgesehen?
- Werden beide Wege mit dem Velo absolviert oder wird ein Teil mit dem öffentlichen Verkehr (ÖV) bestritten?
- Eignet sich ein Projekt (Bsp. bikecontrol zur Schulung der Geschicklichkeit), um die Gruppe bereits im Vorfeld zu schulen oder kann das selbst gemacht werden (in Form eines

Unterrichtetes, siehe «Projekte»?

Reisen/Ausflügen mit dem Velo

- Velo-Transport und zugehörige Tickets organisiert? Mit einem Car oder mit dem ÖV? Achtung: Reservationen! Transport ÖV: Klären, wie der Transport aussehen könnte (Gepäckaufgabe usw.)
- Back-Up, falls ein Velo auf der Reise (beim Velofahren) kaputtgeht oder ein/e Teilnehmende/r nicht mehr fahren kann/mag? Tipp: 2 Eltern sind mit dem Auto auf Abruf bereit.
- Gibt es Ersatzmaterial, ein Tool und ein Flickset? Kann es bei Bedarf verwendet werden? Tipp: Im Vorfeld einen Reparatur-Workshop durchführen.

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

Gruppen-Ausflug mit dem Velo



Inhalte

Anzahl TN /

Anzahl Leiterpersonen 12 Teilnehmende pro Lehr- oder Leiterperson

Tipps

Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig und hilft auch bei künftigen Ausflügen. Je mehr Ausflüge und Aktivitäten mit dem Velo stattfinden, desto routinierter sind die Abläufe.

Material

Flickset

Ablauf

Am Zielort können Velo-Spiele absolviert werden. Das Velo kann aber auch nur als Transportmittel dienen und wird am Zielort nicht genutzt, weil dort ein anderes Programm vorgesehen ist.
Spielideen: [Monatsthema 05/2021 «Velofahren»](#)

Projekte

Im Bereich Velofahren gibt es ziemlich viele Projekte mit unterschiedlichem Inhalt. Sie bauen teilweise aufeinander auf und/oder lassen sich in einer sinnvollen Reihenfolge absolvieren. Der Vorteil an Projekten: Die Teilnahme als Gruppe bringt relativ wenig Aufwand mit sich, da der Veranstalter vieles organisiert.

Checkliste

- Jedes Projekt stellt unterschiedliche Anforderungen für eine Teilnahme. Dies sollte vor der Buchung abgeklärt werden.
- Projekt aussuchen, das am besten zur Gruppe passt:
 - [bikecontrol – Geschicklichkeits-Workshops für Schulklassen](#)
 - [bike2school – mit der ganzen Klasse teilnehmen!](#)
 - [Gorilla Angebote – Kurse und Workshops über das Velofahren buchen](#)
 - [DEFI Velo](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO