Velofahren – Unterricht gestalten: Unterricht/ Training über mehrere Tage

Das folgende Kapitel stellt Lager und Projektwochen mit dem Velo vor. Dabei sind die Programme so gestaltet, dass sie flexibel zusammensetzbar sind.

Ein Unterricht oder Training über mehrere Tage hintereinander ermöglicht, den Teilnehmenden ganz viel Wissen und Können rund um und über das Velo zu vermitteln. Er eröffnet Möglichkeiten, mit einer Gruppe verschiedene Aktivitäten zu absolvieren und tolle Erlebnisse zu gewährleisten. So beinhalten Programme über mehrere Tage Postenläufe oder Workshops, die durch bestehende oder selber erarbeitete Arbeitsblätter ergänzt sind. Diese können von der Lehr- oder Leiterperson genutzt werden oder mithilfe von Informationen und dem Alter der Teilnehmenden selber gestaltet werden.

Lager (5 Tage à 4h auf dem Velo)

Ein Lager, sei das in einer Schulklasse oder in einer Trainingsgruppe, ist für Kinder und Jugendliche immer aufregend und etwas Spezielles: Weg vom Zuhause, mit Freunden und Freundinnen im Zimmer schlafen, von den Leitern und Leiterinnen oder Lehrerpersonen geweckt werden und viel Neues ausserhalb des bekannten Umfeldes kennenlernen und erleben. Eine Erfahrung, die mit dem Velo spannend und abenteuerlich gestaltet werden kann und sicher kein Kind vergisst.

Viele allgemeine Informationen für die Organisation eines Schulsportlagers gibt es im **Monatsthema 09/2020 «Schulsportlager»**.

Tipps

Ein Begleitfahrzeug transportiert Material und Gepäck und unterstützt bei Erschöpfung von Teilnehmenden oder im Notfall. Achtung: Vor dem Lager Fahrfähigkeiten der Teilnehmenden (**Stufe «Basics 3»**) sowie Fahrtüchtigkeit der Velos überprüfen! Pannen gehören dazu: Die Lagerleitung muss sich Kenntnisse über kleine Reparaturen aneignen. Unterwegs braucht es klare Verhaltensregeln, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten. Klare Ziele und Höhepunkte helfen für die Motivation der Teilnehmenden. Das Wetter muss jeden Tag angeschaut und die Situation immer wieder neu beurteilt werden.

Checkliste

- Organisation: **Planung der einzelnen Etappen** (pdf)
- Velos und Material kontrollieren (siehe Punkt **«Ready – Ausrüsug»**)
- Fähigkeiten der Teilnehmenden checken (mit dem **Einstufungsparcours**).

Reisen/Ausflüge 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.

Programm Velolager

Foto: Ralph Gürber

Download

- Vorlage Programm Velolager (xls)
- Programm Velolager (pdf)

Projektwochen (5 Tage à 4h auf und neben dem Velo/auch Theorien)

Auch eine Projektwoche bietet viel Zeit, um das Velo kennenzulernen und das Velofahren zu üben. Im Unterschied zu einem Lager sind die Lehr- und Leiterpersonen nicht für die Übernachtung usw. zuständig. Die Teilnehmenden schlafen zu Hause, der Unterricht/die Trainings finden tagsüber statt. Dies ist organisatorisch ein grosser Pluspunkt. Durch die Nähe zum Wohnort kann das Programm relativ kurzfristig dem Wetter oder sonstigen Einflüssen angepasst und flexibel gestaltet werden. Eine Projektwoche bietet die optimale Möglichkeit, Theorie- und Praxislektionen zu verbinden, einen Ausflug einzubauen oder sonstige tolle Aufgaben auszuführen und zu erleben. Sie bietet auch tolle Gelegenheiten, die Umgebung besser zu erkunden und weitere Möglichkeiten für Veloausflüge oder um neue Themen rund um das Velo zu entdecken.

Tipps

Bei einer Projektwoche ist es sinnvoll, das Thema gut zu planen. Bereits im Vorfeld lassen sich vorbereitende Aufgaben erledigen, auch von den Teilnehmenden, um Voraussetzungen für die Woche zu schaffen. So entsteht die Möglichkeit, in der Projektwoche ganz spezifisch an einem Thema zu arbeiten oder allgemein eine Woche über das Velo zu machen.

Checkliste

- Gute Planung und Vorbereitung aller Einheiten und Ausflüge
- Für Ausflüge genug Begleitpersonen organisieren
- Voraussetzungen Material und Fähigkeiten der Teilnehmenden im Vorfeld schaffen oder abklären

Reisen/Ausflüge 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

Projektwoche mit dem Velo

Foto: Sam Buchli

Download

Programm Projektwoche mit dem Velo (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO