

Praxisbeilage 51: Velofahren

Das Velo als Fortbewegungsmittel verliert im Alltag, auch in der Freizeit als Sportart, an Bedeutung. Warum also nicht eine Reihe von Lektionen planen, in denen Schüler/-innen die Grundtechniken erwerben können? Diese Praxisbeilage soll Unterrichtende dazu ermutigen, ihren Schüler/-innen das Velofahren schmackhaft zu machen.

Velofahren hat eine ähnliche gesellschaftliche Bedeutung wie das Schwimmen: Es gehört einfach zum Leben und es erhöht die Lebensqualität. Darüber hinaus ist es eine Tätigkeit, die ein Leben lang betrieben werden kann: Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Die zunehmende Mobilität und die daraus entstehenden Probleme werden uns in Zukunft vermehrt beschäftigen.



Velofahren ist im Sinne der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen ein guter Ansatz, um Mobilität aus eigener Muskelkraft zu ermöglichen. Und das auch ohne grosse Konsequenzen für die Umwelt. Mit der vorliegenden Broschüre versuchen wir, einen Ansporn zu geben, um der stetigen Abnahme von Velofahrern bei Jugendlichen entgegen zu wirken. Entstanden ist die Praxisbeilage in enger Zusammenarbeit mit wichtigen Akteuren aus der Velofahrerszene: die bfu, Pro Velo Schweiz und Swiss Cycling.

Geschickt fahren

In der Zusammenstellung der einzelnen Kapitel wurde ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheitsaspekte und auf das Erwerben der Grundtechniken gelegt. So finden sich auf den ersten Seiten grundsätzliche Hinweise, an die man denken sollte, bevor man überhaupt das Velo besteigt. Im Praxisteil wird das Augenmerk vorerst auf das Fahren und Bremsen gelegt, um dann gleich zu Übungen zur Geschicklichkeit überzugehen.

In einem zweiten Schritt werden die Schüler/-innen mit vielfältigen Übungen an die Fahrtechnik herangeführt und lernen auch, geschickt Kurven zu fahren und Hindernisse zu überwinden. Die vorgeschlagenen Parcours sind eine Zusammenstellung von sicherheitsrelevanten Fahrfertigkeiten, die jeweils auf die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden müssen.

Ab auf die Strasse

Ein wichtiger Teil ist dann dem Fahren auf der Strasse gewidmet. Dort finden sich zahlreiche Tipps und Hinweise für Veloausflüge in Gruppen und für das Fahren im Verkehr. Und last but not least: Ein wichtiger Sicherheitsaspekt ist der Unterhalt und die Pflege des Velos: dazu werden auf den letzten Seiten die Grundtechniken für die einfache Wartung und für kleinere Reparaturen erläutert.

[Praxisbeilage 51: Velofahren](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO