

# Velofahren – Unterricht gestalten: Unterricht/ Training über mehr als 2 Wochen

Dieses Kapitel zeigt unterschiedliche Möglichkeiten für den regelmässigen Einsatz des Velos im Unterricht und Training über einen längeren Zeitraum hinweg.

Es gibt zahlreiche Beispiele für Projektarbeiten, konkrete Unterrichtsideen für die Umsetzung von Projektarbeiten und Unterrichtsideen für eine Unterrichtseinheit über 6 Wochen: Zu den [Aufgabenblättern und Hilfsmitteln](#) (im Kasten unten).

---

## Projektarbeiten (Ideen zum Thema Velo über 4 Wochen à 2h)

Das Velo kann z.B. Gegenstand einer Projektarbeit sein, bei der die Teilnehmenden selber ein Thema bearbeiten müssen. Projektarbeiten eignen sich eher für etwas ältere Teilnehmende. Gewisse Themen lassen sich aber so anpassen, dass auch jüngere mitmachen können.

Das Velo bietet sich für Arbeiten zu Themen wie Nachhaltigkeit, Sport, aktive Mobilität, Strassenverkehr und Sicherheit uvm. an. Nachfolgend mögliche Fragestellungen mit Angabe von Anbietern Durchführung einer Projektarbeit:

### Nachhaltigkeit

- Wieso ist das Velo ein nachhaltiges Verkehrsmittel?
- Werden Velos nachhaltig hergestellt?
- Welche Unterhaltsarbeiten braucht das Velo, dass es möglichst lange einsatzfähig ist?

→ [Ideen zur Nachhaltigkeit](#) (schule+velo)

### Sport

- Welche Radsportarten gibt es und was sind die Eigenheiten?

- Welche Radsportarten sind olympisch? Mit welchen Disziplinen und seit wann?
- Welches ist für wen das beste Velo der Welt (Fantasie oder Wirklichkeit)?

→ Olympische Radsportarten (UCI)

## Aktive Mobilität

- Gibt es Gesetze für das Velo? Wie sehen diese Gesetze aus?
- Welche Veranstaltungen gibt es in der Schweiz für die Bekanntmachung des Velos? Wie heissen sie und was sind die Eigenheiten?
- Welche Organisationen und Zusammenschlüsse gibt es, die das Velo in der Schweiz vertreten und stärken?

→ Ideen zum Thema Mobilität (Gorilla Schulprogramm)

## Strassenverkehr und Sicherheit

- Welche Strassenregeln gibt es für Velofahrende?
- Was braucht ein Velo alles, um «strassentauglich» zu sein? Und warum?
- Wie kann eine Ausfahrt geplant werden? Was gilt es zu beachten?

→ Ideen Velohelm (VCS)

→ Ideen Strassenverkehr (BFU)

---

## Schweiz, die Bikenation

Die Schweiz ist weit mehr als eine Skination. Spätestens in den Olympischen Spielen in Tokyo hat die Schweiz bewiesen, dass sie auch eine Bikenation ist. Sechs Medaillen hat das Team gesammelt. Im Crosscountry gewannen sie eine goldene, zwei silberne und eine bronzene Medaille, auf der Strasse eine Silberne und im BMX Freestyle eine Bronzene.



Foto: Alex Whitehead/SWPix.com

## Inhalte

### Anzahl TN / Anzahl Leiterpersonen

Einen inspirierenden Input neben dem aktiven Velofahren kann mit einer grösseren Gruppe und einer Leiterperson durchgeführt werden.

### Tipps

Einführung in die **verschiedenen Disziplinen des Radsports**. Vorwissen aktivieren und allenfalls kurz eine Einführung in die verschiedenen Disziplinen geben, damit alle auf dem gleichen Wissensstand sind.

### Material

Smartphone, Tablet, Laptop und allenfalls Beamer

### Spielideen / Unterrichtsunterlagen

In Gruppen können die Jugendlichen eine Disziplin oder ein Idol auswählen und über diesen ein kurzes Referat halten. Vorbilder der CH suchen, von Olympiasiegerin Jolanda Neff bis Vlogger Sandro Schmid gibt es in der Schweiz alles.

[Swiss Olympic Team](#)  
[Sandro Schmid](#)  
[Nikita Ducarroz \(Freestyle BMX\)](#)  
[Danny MacAskill](#) und [Fabio Wibmer](#)

### Ablauf

#### Vorwissen aktivieren

Alle Teilnehmenden über den Radsport und die verschiedenen Disziplinen informieren. Kennen sich einige in diesem Gebiet schon sehr gut aus, werden sie motiviert ihre Kenntnisse den anderen Teilnehmenden weiter zu geben.

## Recherchearbeit

Die Teilnehmenden wählen eine Disziplin oder eine/n Athletin/en aus. Im Internet recherchieren sie und stellen diverse Informationen zusammen.

## Inputs der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden stellen ihre Recherchearbeit den anderen kurz vor. Dies kann mithilfe eines Beamer oder auch auf einem Plakat gemacht werden. Das Ziel ist es, dass eine Sammlung von verschiedenen Radsportarten entsteht und die Jugendlichen nachher die verschiedenen Disziplinen, wie auch Athleten in den diversen Radsportarten kennen.

## Swiss Topo/SchweizMobil

Vorfreude ist die grösste Freude. Das spricht dafür, die die Jugendlichen in der Planung auch möglichst früh zu involvieren. Dies gilt auch bei der Routenwahl.

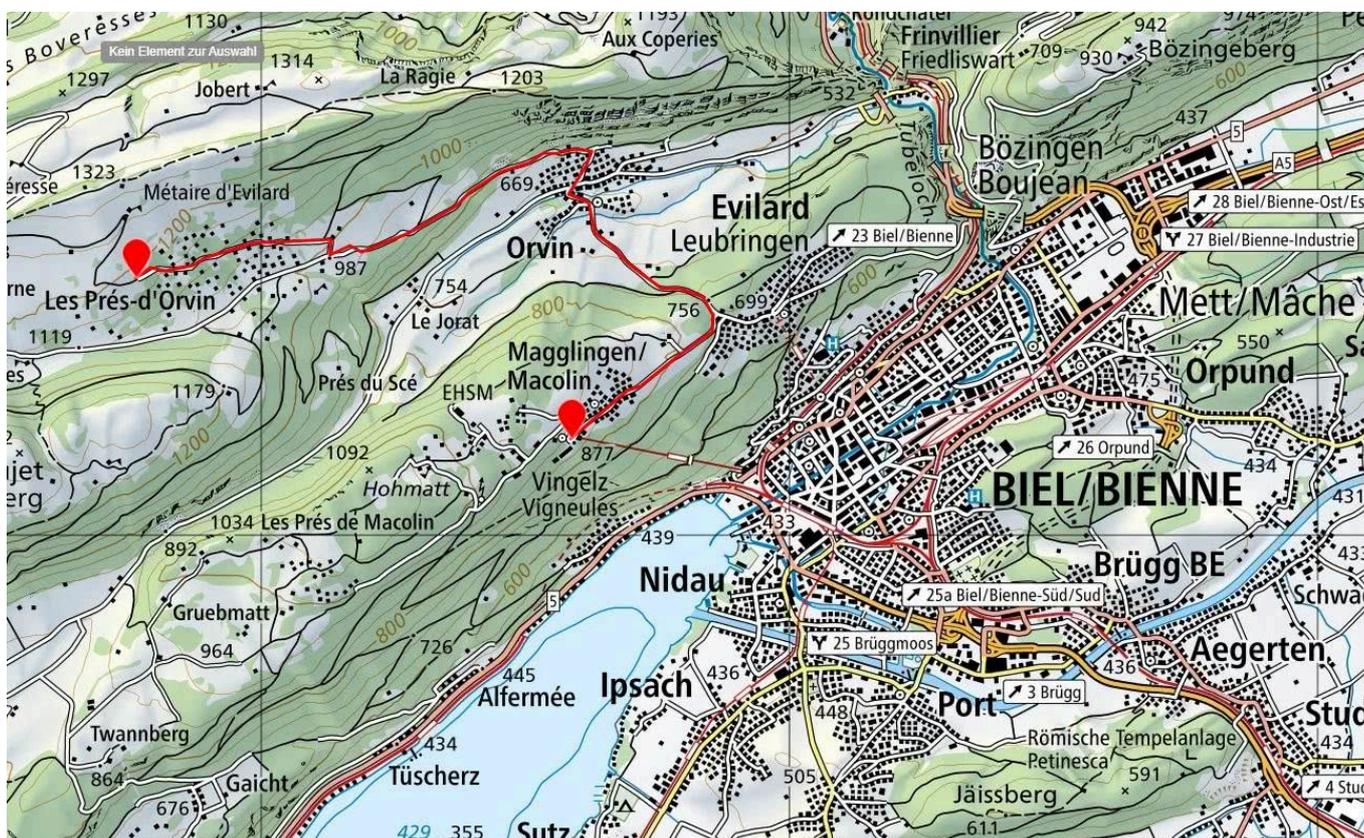


Bild: Swiss Topo

## Inhalte

### Anzahl TN / Anzahl Leiterpersonen

Eine Leiterperson führt die Teilnehmenden in die Swiss Topo-App ein. Danach bilden sie Gruppen von 5-7 Personen und planen eine Route mit einer Leiterperson.

### Tipps

Die [Swiss Topo Website](#) bietet diverses Kartenmaterial und online Übungen.

<b>Material</b>	Smartphone, Tablet, Laptop
<b>Spielideen / Unterrichtsunterlagen</b>	Zum Üben des Kartenlesens bietet Swiss Topo verschiedene <a href="#">Online-Übungen</a> an. Für die Routenwahl gibt es die <a href="#">Swiss Topo App</a> oder <a href="#">Schweiz Mobil</a> .
<b>Ablauf</b>	<b>Vorwissen aktivieren</b> Wie gut kennen sich die Teilnehmenden mit dem Kartenlesen aus? Diverse Karten anschauen – verschiedene Perspektiven einnehmen. Velowege auf den Karten von Schweiz Mobil anschauen.
	<b>Recherchearbeit</b> Die Teilnehmenden planen eine Route mit einem Leiter. Dabei gibt es verschiedene Aspekte zu beachten: Dauer der Tour Schwierigkeitsgrad absolvierende Höhenmeter allgemeine Gefahren der Tour.
	<b>Durchführung der Tour</b> Um nicht rein theoretische Kenntnisse zu vermitteln, empfiehlt es sich, die geplante Tour durchzuführen und während des Fahrens immer wieder das Kartenlesen zu üben.

## Pumptrack

Ein Pumptrack ist ein mit Bodenwellen und Anliegerkurven versehener, in sich geschlossener Rundkurs auf einer Ebene. Pumptracks erleben einen Boom und spriessen in fast jeder Gemeinde aus dem Boden. Pumptracks liegen meist im Dorfzentrum und sind für Jugendliche ein toller Zeitvertrieb, ob beim eigenen Fahren und Pumpen oder beim Zuschauen und Staunen.



Foto: Swiss Cycling

## Inhalte

### Anzahl TN / Anzahl Leiterpersonen

Das aktive Velofahren auf dem Pumptrack eignet sich auch für eine ganze Gruppe und einer Leiter-/Lehrperson und bietet einen inspirierenden Input. Je nach Grösse des Pumptracks kann die Gruppe halbiert werden: die Hälfte fährt auf dem Pumptrack, die andere Hälfte löst eine Aufgabe neben dem Velo.

### Tipps

In der Schweiz gibt es unzählige Pumptracks. Ob Beginner oder Profi: alle können dort stundenlang verweilen. → [Liste mit Pumptracks in der Schweiz](#)

### Material

Papier und Stift und einen Pumptrack (mobil oder asphaltiert)

### Spielideen / Unterrichtsunterlagen

Die Teilnehmenden lernen einen Pumptrack kennen, fahren ihn selber, begutachten ihn, machen vielleicht Fotos usw., um sich für den Planungsprozess vorzubereiten. Sie überlegen sich, wie ein Pumptrack geplant und gebaut wird. In einem weiteren Schritt planen sie ihren eigenen Pumptrack. Dabei beachten sie diverse Punkte:

- Fläche (m<sup>2</sup> oder Neigungsgrad)
- Kurven und Sprünge
- Zielgruppe (für Kinder oder Profis)

Informationen zur Planung/zum Bau eines Pumptracks gibt es, neben Informationen im Internet, hier: [Pumptracks – Bundesamt für Sport](#)

### **Pumptrack kennenlernen und selber befahren**

Alle Teilnehmenden lernen den Pumptrack kennen und befahren ihn mehrere Male. Sie merken sich gewisse Sachen, können Fotos machen usw.

### **Pumptrack analysieren**

Alle Teilnehmenden über den Radsport und die verschiedenen Disziplinen informieren. Kennen sich einige in diesem Gebiet schon sehr gut aus, werden sie motiviert ihre Kenntnisse den anderen Teilnehmenden weiter zu geben.

## **Ablauf**

### **Pumptrack zeichnen**

Die Teilnehmenden überlegen sich konkret, wie gross der Pumptrack wird. Welche Eigenschaften er besitzt, welche verschiedenen Linienmöglichkeiten gibt es, welche Rollsportgeräte auf den Track sollen, etc.

### **Pumptrack besprechen**

Die Teilnehmenden erläutern, auf welche Schwierigkeiten sie gestossen sind. Was wäre beim Projektrealisierung besonders schwierig etc.? Gibt es im Dorf der Jugendlichen noch keinen Pumptrack, könnte eine Skizze oder das Projekt der Gemeinde vorgestellt werden.

---

## **Regelmässiger Unterricht/Training (über 6 Wochen 2h/Woche)**

Das Thema «Velo als regelmässiges Training», z.B. durch Unterrichtseinheiten im Sportunterricht einzubauen, bietet den Teilnehmenden viele neue Bewegungserfahrungen. Das Thema Velo könnte zum Beispiel auch das freiwillige Schulsportangebot erweitern.

## **Können motiviert**

Regelmässiges und koordinatives Fahrtechnik-Training auf dem Velo fördert die Körperbeherrschung, insbesondere das Gleichgewicht, was sich längerfristig positiv auf die Verkehrssicherheit und Prävention von Sturzverletzungen auswirkt.

Gelernte Fertigkeiten auf dem Velo fördern Erfolgserlebnisse und steigern das Selbstvertrauen. Das Velofahren wird so eher in den Alltag eingebaut. Wer etwas gut beherrscht, ist eher bereit, dies regelmässig zu tun.

## **Basics festigen**

In einem Velo-Parcours werden die Basics erlernt (Idee: [Einstufungsparcours](#)). Parallel baut sich zudem das Sportartverständnis punkto Materialwissen, Reparatur und Wartung des Velos auf. Spielerische Übungen fördern die Lernatmosphäre und motivieren so die Teilnehmenden.

## **Voraussetzungen kennen**

Ein Ausflug zu einem nahegelegenen Pumptrack soll die Unterrichtseinheit ergänzen, falls die Teilnehmenden

Basics 1-3 (Siehe [Monatsthema 05/2021 „Velofahren“](#)) beherrschen. Es ist wichtig, dass diese fahrtechnischen Voraussetzungen vorhanden sind und mit einem geeigneten Fahrrad der Pumptrack besucht wird. Zu grosse Fahrräder behindern die Bewegungsfreiheit. Es soll möglich sein, den Sattel tief zu stellen. Zudem empfiehlt es sich, sich vor Ort im Halbklassenunterricht (max. 10 Teilnehmende gleichzeitig auf dem Pumptrack) zu organisieren.

## Tipps

Für den spielerischen Velounterricht ist es ratsam, die Sattelhöhe zu reduzieren, um die Bewegungsfreiheit bei koordinativen Aufgaben zu erhöhen. Allfällige Schlösser oder andere herabhängende und störende Gegenstände sind vom Velo zu demontieren. Es ist ratsam auf weichem Untergrund (z.B. roter Platz) zu üben, um das Verletzungsrisiko bei allfälligen Stürzen gering zu halten.

## Über 6 Wochen, 2h pro Woche



[Download](#)

- Unterricht/Training über 6 Wochen, 2h pro Woche (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**