Monatsthema 04/2016: Velofahren

Seit einigen Jahren schon läuten die Alarmglocken: Immer weniger Kinder und Jugendliche können Velofahren. Das Velo als Fortbewegungsmittel verliert an Bedeutung. Warum also nicht eine Reihe von Lektionen planen, in denen Schülerinnen und Schüler (SuS) die Grundtechniken erwerben können?

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.

Velofahren ist also im Sinne der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen ein guter Ansatz, um Mobilität aus eigener Muskelkraft zu ermöglichen. Und das ohne grosse Konsequenzen für die Umwelt. Dieses Monatsthema gibt einen Ansporn, um der stetigen Abnahme des Fahrkönnens bei Jugendlichen entgegen zu wirken.

Gut vorbereitet

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.

Ein wichtiger Teil ist dem Fahren auf der Strasse gewidmet. Dort finden sich zahlreiche Tipps und Hinweise für Veloausflüge in Gruppen und für das Fahren im Verkehr. Und: Ein weiterer Sicherheitsaspekt ist der Unterhalt und die Pflege des Velos. Dazu werden die Grundtechniken für die einfache Wartung und für kleinere Reparaturen erläutert.

Sichere Fahrtechnik

Im Praxisteil stehen zunächst das Fahren und Bremsen, im Fokus, um dann gleich zu Übungen zur

Geschicklichkeit überzugehen. In einem zweiten Schritt werden die SuS 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 (SuS) angepasst werden müssen. Sie sind in 3 Niveaus aufgeteilt und verstehen sich als Vorschläge, die eine Lehrperson nutzen kann, um ihre SuS z. B. auf dem Pausenplatz ein Übungsgelände anzubieten.

Das Monatsthema als pdf

- Velofahren (pdf)

Berichte

- Sicher im Sattel
- Pflege muss sein

Übungen

- Fahren und bremsen
- Reagieren
- Herausforderungen
- Parcours

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO