



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Radsport

### Autorengruppe

- Roland Richner, J+S Fachleiter Radsport
- Karin Laupsien, Radsport Expertin

### Rahmenbedingungen

Alter	Fahren – Laufen – Spielen 5 -10, Kombinationen 7-10
Gruppengrösse	6 -10 Kinder, ab 7-10 Jahren 6 – 15 Kinder
Kursumgebung	Hartplatz, Halle, Gelände, Leichtathletikbahn, BMX Piste, Indoor
Sicherheitsaspekte	Siehe 10 Tipps für die Ausrüstung und Sicherheit

### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Einführungslektion	Verschiedene koordinative Erfahrungen machen	Fahrradfahren	Einfach
2	Steuern	Den Einsatz der Bremsen und deren Wirkung kennen lernen	Fahrradfahren	Einfach
3	Bremsen - Steuern	Differenzieren, Orientieren, Vertrauen fördern	Fahrradfahren	Einfach
4	Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Hindernisse	Spielformen auf dem Bike / Velo lernen	Fahrradfahren	Anspruchsvoll
5	Mit dem Bike ins Gelände I	Erste Erfahrungen mit verschiedenen Bodenbeschaffenheiten.	Basis Lektionen 1-4	Anspruchsvoll
6	Mit dem Bike ins Gelände II	Erste Erfahrungen mit verschiedenen Bodenbeschaffenheiten.	Basis Lektionen 1-5	Anspruchsvoll
7	Mit dem Bike ins Gelände III	Spielen mit Geländeformen	Basis Lektion 1-6	Anspruchsvoll
8	Geschicklichkeit u. Velobeherrschung	Koordination auf dem Velo verbessern.	Fahrradfahren	Anspruchsvoll
9	Übung zum sicheren Fahren im Strassenverkehr	Das Velo / Bike besser beherrschen	Fahrradfahren	Anspruchsvoll
10	Wheelen & Bunny Hop	Das Wheelen und den Bunny Hop (Grundlagen) erlernen.	Basis Lektion 1-9	Anspruchsvoll

### 10 Tipps für die Ausrüstung und die Sicherheit

1	<b>Kluge Köpfe schützen sich!</b>	Beim Sport und im Verkehr, trage immer den Helm. Einstellung der Helmbänder für guten Sitz auf dem Kopf.
2	<b>Brille, Handschuhe, Windschutz!</b>	Schütze Deine Augen vor Schmutz, Insekten, Luftzug; deine Hände im Falle eines Sturzes vor Schürfwunden, deinen Körper bei Abfahrten vor Unterkühlung.
3	<b>Reservematerial!</b>	Im Falle eines Defektes benötigst du; Pumpe, Ersatzschlauch, Flickzeug
4	<b>Sitzhöhe einstellen!</b>	Stell den Sattel so hoch, dass das Bein im tiefsten Pedalpunkt noch leicht gebeugt ist.
5	<b>Luftdruck kontrollieren!</b>	Pumpe die Reifen auf, dass Unebenheiten Steine und Kanten nie auf die Felge durchschlagen können (3-4 bar).
6	<b>Bremsen!</b>	Kontrolliere die Funktionstüchtigkeit der Bremsen. Kontrolliere Position und Zustand der Bremsschuhe. (Scheibenbremsen Belagskontrolle) Bei Kindern achte auf die Einstellung der Bremshebel (Fingerlänge)!
7	<b>Schaltung!</b>	Kontrolliere die Einstellung von Umwerfer und Wechsel. Die Kette soll auch bei unsorgfältigem Schaltvorgang nicht von Ritzel oder Kettenblatt springen.
8	<b>Räder und Schnellspanner!</b>	Kontrolliere den korrekten Sitz der Räder im Rahmen. Die Schnellspanner müssen geschlossen sein.
9	<b>Lenker!</b>	Kontrolliere die Klemmung von Lenker und Lenkervorbau.
10	<b>Licht!</b>	In der Nacht, oder Dämmerung, immer Licht an! Kontrolliere die Beleuchtung rechtzeitig!



## Verhaltensregeln

1	Wir schützen und achten die Natur.
2	Wir benützen nur bestehende Wege und vermeiden das Befahren von Wiesen und Wäldern und Alpwiesen!
3	Wir nehmen unsere Abfälle mit und entsorgen sie sachgerecht.
4	Wir überlassen den Vortritt immer den Fussgängern und Wanderern.
5	In engen Passagen steigen wir vom Rad, um die Wandernden passieren zu lassen. Auf breiten Wegen reduzieren wir beim Überholen und Kreuzen die Geschwindigkeit auf Schrittempo!
6	Wir grüssen! Das hilft Konflikte zu vermeiden
7	Wir fahren überall mit angepasster Geschwindigkeit und können immer auf Sichtweite anhalten.
8	Wir tragen immer einen Helm!
9	Bei Nacht, Dämmerung und Nebel ist für uns das Licht vorne und hinten unerlässlich!
10	Wir transportieren das Bike nur in Ausnahmefällen mit der Bergbahn (Spezielle Transportangebote).

## Spielregeln

- Spielerische Vermittlung der Inhalte. Möglichst mit Metaphern arbeiten.
- Wettbewerbs- und Testformen integrieren (Radsport-Motorik-Test).
- Komplexe Bewegungs- und Fahrtechnikformen fördern
- Orientierung an den Kernelementen der Fahrtechnik Radsport
- Die Vielfalt im Radsport fördern. Training nicht auf einzelne Radsportdisziplinen ausrichten

## Materialbedarf

Sporthallenmaterial, alte Veloschläuche, Holzklötze, Wasserflaschen (Bidons), Hervorragend eignet sich das Fahrtechnikkonzept von Swiss Cycling mit den unzähligen Spielideen und Fahrtechnikparcours-Varianten.

## Hinweise

Die Zeitangaben in den Lektionen sind als Richtwert zu verstehen. Sie können dann eingehalten werden, wenn die Gruppe der Kinder und die Leiterperson gut organisiert, eingespielt und mit Radsport-Fahrtechnik vertraut sind. Die Lektionen sind eher als Übungssammlung zu verstehen.