



J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 1

Das Fahrrad entdecken

Autor

Richner Roland, Fachleiter Radsport BASPO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 -10 Jahre
Gruppengrösse	6 – 8 Kinder, ein Leiter, Hilfsleiter empfohlen. Ab 10 Kinder zwei Leiter
Kursumgebung	Hartplatz
Sicherheitsaspekte	Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse, siehe auch Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Verschiedene koordinative Erfahrungen auf dem Velo/Bike machen, das Velo/Bike kennen lernen, Steuern und den Einsatz der Bremsen lernen.

Differenzieren, Orientieren, Vertrauen fördern

Spielformen auf dem Velo/Bike lernen

Hinweise

Selbständige Bewegung fördert das Gefühl fürs Fahren, Steuern und Bremsen. Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse und Stürze vermieden werden (z.B. zwei Finger immer an der Bremse).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen und Einstimmen <ul style="list-style-type: none">Alle verteilen sich im Kreis auf dem eingegrenzten Platz und fahren im Kreis. Der Leiter fährt der Gruppe im Innenkreis entgegen. Die folgenden Übungen werden durch Zurufen und Vormachen instruiert. Sobald das Kreisfahren läuft, fangen wir an:Wir machen eine enge 360°-Wende (abwechslungsweise links rechts). Versucht die Wendungen immer enger zu fahren.Jetzt versuchen wir eine Acht zu fahren (mit maximalem Lenkereinschlag, je langsamer, desto enger die Kurve).Jetzt legen wir die linke Hand auf den Rücken, dann wechseln wir die Hand. Wenn das klappt, versuchen wir erneut 360°-Wendungen einhändig zu fahren.Nun versuchen wir das rechte Bein während langsamer Fahrt über den Sattel zu schwingen und wie beim Tretroller nur auf einem Pedal zu stehen und seitlich mit dem anderen Bein am Boden zu beschleunigen (rechts und links).	Die ganze Gruppe gemeinsam	
5'	Grüss Dich (Give Me Five) <p>Wir fahren auf dem eingegrenzten Platz beliebig durcheinander und klatschen bei jeder Begegnung jedem zur Begrüssung kurz die Hand.</p> <ul style="list-style-type: none">Auch mit der linken HandWer hat zuerst alle begrüsst?Wer steigt nie ab?		



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fahren zu Zweit (Herr und Hund) Führen und Folgen A ist Herr, B ist der Hund. B muss A genau folgen: <ul style="list-style-type: none"> • „Herr“ ist rechts; „Hund“ ist links. • „Herr“ ist vorne; „Hund“ ist hinten. • Der Herr sagt, wo der Hund sein muss; vorne, rechts, links, hinten, 2 m rechts etc. 		
10'	Blindenführer Vertrauen, Mut, Orientierungsfähigkeit Fahre mit verbundenen Augen (geschlossenen) Augen über den ganzen Platz. Lass dich dabei von deinem Partner, der zu Fuss unterwegs ist, sanft führen. <ul style="list-style-type: none"> • Kannst du nach dieser „Irrfahrt“ sagen, wo du bist? • Kannst Du während der Fahrt kommentieren, wo du dich befindest? 		
5'	Auf Tuchföhlung Gleichgewicht, Vertrauen Lehnt euch an Oberarm und Schulter gegeneinander und versucht, auf einer geraden Linie zu fahren. <ul style="list-style-type: none"> • Auf jeder Seite versuchen. • Mutige nehmen mehr Abstand. Jetzt brauchst du den Partner zwingend, um nicht umzufallen. 		
5'	Arm in Arm Gleichgewicht, Vertrauen Legt einen Arm um die Schultern des anderen und fahrt z.B. eine grosse Acht. Tipp: Ein oder zwei Finger bleiben immer an der Bremse. <ul style="list-style-type: none"> • Auf beiden Seiten versuchen 		
5'	Stillstand mit Stütze Kooperation Aus langsamer Fahrt nebeneinander anhalten und sich gegenseitig Schulter an Schulter abstützen. <ul style="list-style-type: none"> • Welches Paar kann – ohne abzusteigen – wieder weiterfahren? • Wer kann es auf beiden Seiten? • Wer kann gemeinsam in Schlangenlinie weiterfahren? 		
10'	Rolltest I Differenzieren Wer kommt möglichst weit mit nur einer halben Pedalumdrehung? <ul style="list-style-type: none"> • Start mit linkem Fuss auf Pedal in „12-Uhr-Stellung“ und rechtem Fuss auf dem Boden • Gegengleich • Start nebeneinander, zu zweit oder in Gruppe • Fahrräder austauschen 		
10'	Rolltest II Differenzieren, Kraft Wer kommt weiter mit nur einer ganzen Pedalumdrehung oder mit einer Anlaufstrecke von 2 m? Start nebeneinander im Stillstand		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Tretroller fangen Gleichgewicht, Spass Je nach Gruppengrösse werden einige Fänger bestimmt und mit einem Kennzeichen markiert (z.B. Bänder). Die Fänger dürfen normal fahren, während sich die Verfolgten nur mit Tretrollertechnik fortbewegen dürfen. <ul style="list-style-type: none"> • Gefangene (= berührt worden) werden zu Fängern! 		Bänder