



J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 2

Radsport Steuern

Autor

Richner Roland, Fachleiter Radsport BASPO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
Niveau einfach mittel 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.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fangen Schnellkraft, Geschicklichkeit In einem markierten Feld 1 Fänger. Wer gefangen wird oder absteht, wird selbst Fänger. <ul style="list-style-type: none">Fangen durch Berühren, Berühren am Rücken, am HelmWer freihändig fährt, ist vor den Fängern geschützt. Verzaubern Geschicklichkeit, Gewandtheit Wer gefangen wird, muss vom Rad steigen und stehen bleiben. Die Gefangenen können von allen Mitspielern durch Berühren am Helm erlöst werden. <ul style="list-style-type: none">Gelingt es, alle zu fangen?Nur eine gute Fee kann erlösen Feld Aufräumen Ausdauer Wer gefangen wird, muss eine Zusatzrunde absolvieren, bis wieder mitgespielt werden darf. <ul style="list-style-type: none">Gelingt es, das Feld zu räumen?Wie lange brauchen die Fangenden, bis das Feld leer ist?Welches ist das erfolgreichste Fang-Team?	Auf verkehrsfreiem Platz	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Im Zirkus Wir fahren in einem grossen Kreis. Versucht verschiedene Kunststücke und Übungen miteinander während einer Kreisrunde zu halten. <ul style="list-style-type: none"> Nur links (rechts) treten. Füsse auf den Lenker (einfacher Gabelkopf). Ein Fuss auf das Oberrohr oder auf den Sattel, das andere Bein hinten hochstrecken. <i>Erfinde weitere Kunststücke.</i> 		
10'	Im Slalom Fahrgeschicklichkeit, Konzentration Fahrt durch einen Slalom aus Trinkflaschen, Malstäben, oder anderen Markierungen <ul style="list-style-type: none"> So nahe wie möglich hintereinander Nur die linke (rechte) Hand am Lenker Freihändig Umkreise jede Slalomstange einmal Erfinde weitere Übungen 	Getränkeflaschen, Bidons, Pylone, S	
10'	Slalom I Differenzieren, Reagieren Slalom auf einer Geraden mit kleinen Gegenständen, Abstand ca. 1 Meter: Das Vorderrad beginnt links herum, das Hinterrad rechts herum. <ul style="list-style-type: none"> Versuche die Geschwindigkeit zu steigern. Wie viele Hindernisse kannst du in flüssiger Fahrt umfahren? 	Tipp: Am besten eignen sich kleine Holzklötze oder Steine. 	
10'	Slalom II Differenzieren, Gleichgewicht Slalom auf einer geraden Linie mit kleinen Gegenständen, Abstand ca. 1 Meter: Das Vorderrad umfährt alle Hindernisse auf der rechten Seite. Das Hinterrad umfährt alle Hindernisse auf der linken Seite. <ul style="list-style-type: none"> Wer findet die Lösung? Wer zeigt die Technik? Wer schafft am meisten Klötze zu umfahren? 	Tipp: Am besten eignen sich kleine Holzklötze oder Steine. 	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Das grosse Aufräumen Geschicklichkeit, Übersicht, Wurfgenauigkeit Die zuvor gebrauchten Gegenstände sind auf dem Platz verteilt. Versucht die Gegenstände – ohne abzusteigen – vom Boden aufzunehmen, und auf ein Ziel zu werfen (bereitgestellte Kübel, Kisten etc.). <ul style="list-style-type: none"> Wer erzielt am meisten Treffer? Absteigen und/oder Fehlwurf = Zusatzrunde. 		