

J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 3

Radsport Bremsen - Steuern

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	7 -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	Bündelraub Alle gegen Alle Alle haben ihren Windschutz, Handschuhe oder ein Spielband in der Trikottasche oder im Hosenbund. Der Gegenstand soll von den Mitspielern leicht ergriffen und herausgezogen werden können. <ul style="list-style-type: none"> • Wer sammelt am meisten Trophäen? • Wer sein Band verliert, holt bei einem Depot ein Neues. 		Turnbündel, Handschuhe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Stop and Go Gleichgewicht, Spannung Fahre so langsam wie möglich bis zum Anhalten. Kurz bevor du absteigen musst, fährst du ohne abzusteigen weiter. Tipps: <ul style="list-style-type: none"> • Locker bleiben. • Nur Vorderbremse benützen. • Gelingt es, einen Moment an Ort zu stehen? 		

8-10`	<p>Auf die Nase Gefühl bei der Vollbremsung Aus leichter Fahrt nur mit der Vorderbremse anhalten und dabei das Hinterrad entlasten. Das Hinterrad hebt dabei leicht vom Boden ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipp: Bevor ein Sturz über den Lenker droht, die Bremse loslassen. • Versuche die Vollbremsung auf verschiedenen Untergründen. 		
10`	<p>Wer hat den kürzesten Bremsweg? Zwei Fahrer fahren gemeinsam auf einen mit Kreide am Boden markierten Bremspunkt los.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer hat den kürzesten Bremsweg? • Wer kann nach der Vollbremsung ausbalancieren, einen Augenblick stillstehen und dann weiter fahren? 		
8-10`	<p>Seiltanz Gleichgewicht Versuche exakt auf einer Bodenmarkierung zu fahren (z.B. Parkfeld oder auf der Linie auf dem Hartplatz).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinterrad auch auf der Linie. • So langsam wie möglich. • Blick nach vorne. • Wer braucht für 10 m am längsten? 		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10`	<p>Sprint verkehrt Zweikampf, Gleichgewicht, Stillstand Die Biker stehen auf der Startlinie. Die Ziellinie befindet sich ca. 10 – 20 m entfernt. Start auf ein Zeichen in Richtung der Ziellinie. Wenden auf dem Weg verboten. Verloren hat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer als erster das Ziel erreicht hat. • Wer zuerst absteht. • Wer den Weg verlässt. <p>Achtung: Spiele nur auf Wegen und Plätzen ohne Verkehr!</p>		