



J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 8

Geschicklichkeit und Velobeherrschung

Autorin

Karin Laupsien, Radsport Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 -10 Jahre
Gruppengrösse	10-16 Kinder
Kursumgebung	Hartplatz
Sicherheitsaspekte	Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse

Zielsetzungen/Lernziele

- Das Velo/Bike besser beherrschen
- Koordination auf dem Velo verbessern
- Mit dem Velo spielen

Hinweise

Klare Aufgabenstellungen geben, damit Stürze und Zusammenstösse vermieden werden können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Velofangis Im abgegrenzten Feld: Fangis. Die Fänger tragen eine Markierung, z.B. Spielband/ Klammer an Bremskabel. Wer gefangen wird, wird neuer Fänger. Variation 1: Wer gefangen wird, muss anhalten und die Hände hoch halten. Wenn ein Mitspieler mit der Hand auf den Sattel schlägt, ist man wieder frei. Variation 2: Anstatt zu fahren, stellen sich alle seitlich auf das Pedal. Mit dem anderen Bein wird das Fahrrad gestossen.	2-4 Fänger, je nach Grösse der Gruppe Es bleiben die gleichen Fänger. Wenn alle gefangen sind oder nach einer gewissen Zeit: Wechsel.	Markierung für Feldbegrenzung und Fänger (Band oder Klammer)
10'	Stafetten in Gruppen: <ul style="list-style-type: none">• Diverse Gegenstände (Bälle, Joghurtbecher, Kleidungsstücke etc.) müssen von A nach B transportiert werden. Je nach Grösse und Form der Gegenstände kann man die Schwierigkeit variieren (einhändig fahren, anhängen etc.).• Slalom fahren (wie Parallelsalom)• Welche Gruppe hat am schnellsten ein Puzzle zusammen? Pro Person darf ein Puzzleteil bei B geholt werden.• Eigene Variationen	Je nach Grösse der Gruppe 2-4 Gruppen	Markierungsposten , Gegenstände für Transport Puzzles (einfach)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
30'	<p>Postenlauf in Zweiertams Ca. 3min pro Posten</p> <ol style="list-style-type: none"> Wippe Es wird eine Wippe aufgestellt und die Kinder müssen darüber fahren. Als Erschwerung: einhändig oder mit geschlossenen Augen. Limbo Unter einem gespannten Gummiseil hindurch fahren. Nach geglücktem Versuch wird das Band einige cm nach unten geschoben. Treppen hinunterfahren Je nach Umgebung: Treppen oder einzelne Stufen hinunterfahren. Technik erklären (nach hinten liegen). Variation: Treppen erklimmen Schlangenfahrt Ein längeres Seil wird auf den Boden gelegt und die Kids versuchen, dem Seil zu folgen. Anstatt dem Seil, kann man auch mit Kreide Linien auf den Boden zeichnen. Stillstand In einem markierten Rechteck möglichst lange auf dem Fahrrad bleiben ohne abzustiegen. Variation: An einer Wand versuchen, sitzend oder stehend auszubalancieren. Einfacher geht, wenn es leichtes Gefälle hat. Hilfestellung gegenseitig mit Einklemmen des Hinterrades zwischen den Beinen. Radball Zu Zweit einen Ball zuspieren (durch Bewegen des Vorder- oder Hinterrades), wenn möglich ohne abzustehen. Erleichterung: Zuspieren in der Fahrt mit den Füßen. Ein Fuss bleibt auf der Pedale. Fahren auf Brett Ein langes Brett wird auf den Boden gelegt, die Kinder versuchen darüberzufahren, ohne hinunter zu geraten. Je schmaler das Brett, desto schwieriger die Übung. Gegenstände aufheben Verschiedene Gegenstände sind in einem abgesteckten Feld. Die Kinder versuchen nun diese aufzuheben und sie ein paar Meter später wieder hinzustellen. 		<p>Wippe</p> <p>Gummiseil zwischen zwei Stangen oder Bäumen</p> <p>vorhandene Treppen/ Stufen</p> <p>Seil / Kreide</p> <p>Markierung Rechteck</p> <p>Ball</p> <p>Langes Brett</p> <p>Verschiedene Gegenstände: Hütchen, Kegel, etc. (wenn möglich mit verschiedenen Höhen)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Velohockey Zwei Gruppen, kein Torhüter. Der Ball darf nur mit Hockeyschläger fortbewegt werden. Man darf nicht absichtlich rammen (Strafe)! Ein Fuss bleibt immer auf der Pedale, wenn möglich beide. Wer mehr Tore schießt, hat gewonnen.</p>	Zwei Gruppen	Hockeyschläger, Hockeyball, Tore, Spielbänder