



J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 9

Übungen zum sicheren Fahren im Strassenverkehr

Autorin

Karin Laupsien, Radsport Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 -10 Jahre
Gruppengrösse 10 - 25 Kinder, Schulklasse
Kursumgebung Hartplatz
Sicherheitsaspekte Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse

Zielsetzungen/Lernziele

- Das Velo/Bike besser beherrschen: fahren, bremsen und steuern trainieren
- Einhändig fahren können
- Linksabbiegen kennen lernen

Hinweise

Eine gute Velobeherrschung ist die Grundlage für das sichere Fahren im Strassenverkehr.
Klare Aufgabenstellungen geben, damit Stürze und Zusammenstösse vermieden werden können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einfahren Im abgegrenzten Feld umherfahren, ohne jemanden und dessen Fahrrad zu berühren. <ul style="list-style-type: none">• Erschwerung: Raum immer mehr einschränken		evtl. Markierungspfosten
5'	Gleiche Übung einhändig. <ul style="list-style-type: none">• Auf Zeichen: links/rechts einhändig oder frei wechselnd• Erschwerung: Raum immer mehr einschränken		dito

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Paarfahren In Zweierteams eine festgelegte Strecke zurücklegen, z.B. eine Umrundung des Platzes mit verschiedenen Aufgabenstellungen. Nach jeder Umrundung gibt es eine neue Aufgabe: <ul style="list-style-type: none">• Händchenhaltend• Hand auf die Schulter des Partners• Lenker berühren/halten des Partners (nicht bremsengefährlich!)• Gegenseitig mit der Schulter aneinander lehnen• dito Übung vorher, aber als Wettkampf (falls vorhanden: Markierungslinie nehmen als Mitte)• Wer fährt langsamer? So langsam wie möglich eine bestimmte Strecke zurücklegen	Zweierteams: Die Partner sollten für alle Übungen etwa gleich gross sein. Bei ungerader Anzahl, nach jedem Partnerwechsel durch Verschiebung der Teilnehmer.	evtl. Markierungspfosten



10'	Bremsen Kurze Einführung, wie man bremsen sollte: Mit beiden Bremsen. Nicht Vorderbremse einzig und zu stark ziehen, wegen Unfallgefahr. Keine Bremsspuren. <ul style="list-style-type: none"> • Zu Zweit: Auf dem Platz hintereinander umher fahren. Der Vordere bremst leicht, der Hintere versucht zu reagieren. • Zu viert: Drei vorne, einer hinten. Der Hintere ruft: Stopp! Die drei Vorderen bremsen. Wer reagiert schneller? • Alle zusammen auf einer Linie: Fahren und bei Zeichen: Stopp! Wer kann schnell reagieren und richtig bremsen? 	Zweierteams Viererteams (zwei Zweierteams zusammen) Ganze Gruppe	
3'	Flirten wie die Grossen Zu zweit hinter- und nebeneinander fahren und sich ansehen und sich zuwinken.	Zweierteams	
3'	Einhändig fahren und zurück schauen Einhändig im Kreis um den Platz fahren und versuchen, dabei nach hinten zu sehen.	Alleine	
2'	Rechtsabbiegen Zeichen geben und rechts abbiegen, z.B. im Rechteck um den Platz (rechts herum).	Alleine	Markierungslinien benutzen
10'	Linksabbiegen Erklärung und Demonstration des Linksabbiegens. Zurückschauen- Hand raus- in die Mitte fahren – vorfahren – abbiegen <ul style="list-style-type: none"> • Nacheinander wird das Linksabbiegen geübt, Leiter gibt Korrekturanweisungen • evtl. Umsetzung auf der Strasse (bei leichtem Verkehr) Für mehr Infos und Material, beim Polizeiposten anfragen.	Alleine	Markierungslinien benutzen oder mit Hütchen / Klebeband kennzeichnen Leuchtwesten zur Sicherheit benutzen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Velofussball Zwei Gruppen, kein Torhüter. Der Ball darf mit dem Velo oder mit dem Fuss fortbewegt werden. Man darf nicht absichtlich rammen (Strafe!). Ein Fuss bleibt immer auf der Pedale! Wer mehr Tore schießt, hat gewonnen.	Zwei Gruppen	Fussballtore benutzen oder Pfosten/ Hütchen aufstellen, Spielbänder für Gruppen