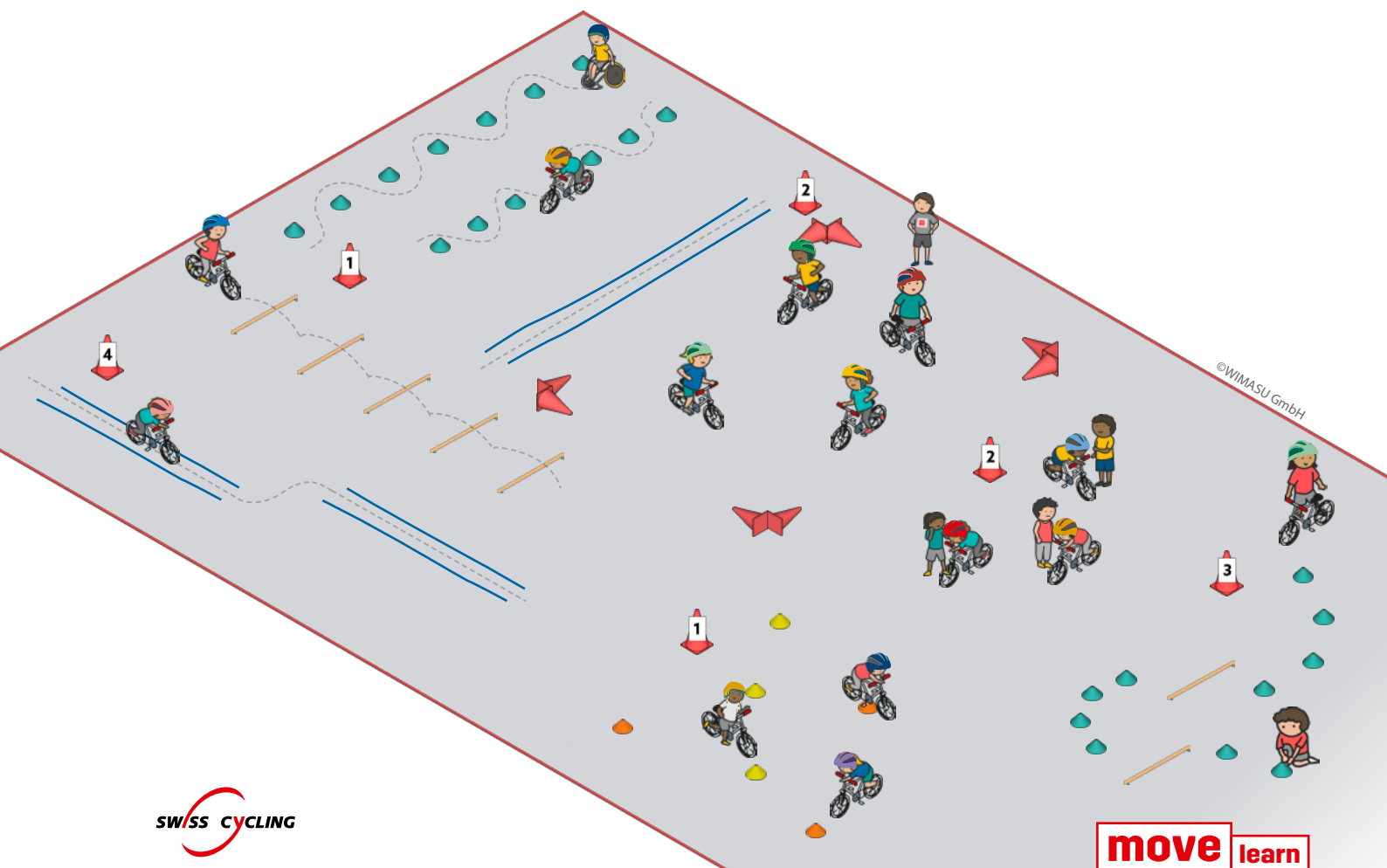


# Integration Velofahren im Sportunterricht

**Das Velo soll mehr Platz finden im Sportunterricht.**

In einer Art Workshop sollen die Schüler\*innen mit verschiedenen Übungen und Spielen ihre Fähigkeiten auf dem Velo festigen und erweitern.



**move** learn  
**discover**

## Velofahren

ZYKLUS	1	2	3
<b>DAUER</b>	1/2-Tag	<b>WO</b>	Aussen
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppe	<b>INTENSITÄT</b>	tief
<b>ANZAHL SUS</b>	14-20	<b>BEWERTUNG</b>	Nein
<b>ANZAHL LP</b>	1	<b>LP 21</b>	BS.5.1, TTG.3.A.1, u.a.

<b>RESPECT</b>	<div style="width: 40%; background-color: red;"></div>
<b>FRIENDSHIP</b>	<div style="width: 60%; background-color: red;"></div>
<b>EXCELLENCE</b>	<div style="width: 70%; background-color: red;"></div>

### Material

- Velos
- Pumpe
- Tool (Werkzeug)
- 4** Seile
- 5** Holzstäbe
- 25** Hüttchen
- Kreide

# Organisation

Es braucht einen genügend grossen Platz (bspw. roter Platz oder Basketballfeld) in der Nähe des Schulgeländes. Die ganze Lektion findet im Schonraum statt, also ohne Verkehrseinflüsse. Es reicht somit, wenn eine Lehrperson mit der ganzen Klasse die Lektion durchführt. Optimal wäre Halbklassenunterricht, sofern das organisiert werden kann. Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung ([siehe Mobilesport Monatsthema](#)). Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6).

## Einklang/Einfahren (15')

### Gemeinsames Begrüssungsspiel

Die Teilnehmenden fahren in einem bestimmten Areal durcheinander. Treffen sie auf eine andere Person, begrüßen sie sich gegenseitig durch Berührungen oder Bewegungen. Die Lehrperson gibt jeweils die Art der Begrüssung vor. Danach suchen sich beide eine neue Partner\*in.

**Begrüssungsberührungen** von Händen, Füssen, Vorderrädern, Knien, Helmen, Schultern, Ellbogen, Hinterrädern und Lenkerenden.

**Begrüssungsbewegungen** stehend, sitzend oder mit Ab- und wieder Aufsteigen.

### 3er-Gruppen einfahren

Die vorderste Schüler\*in macht eine Übung/Bewegung vor und die Anderen versuchen sie nachzumachen. Bspw. schalten, einhändig fahren, stehend fahren, Kurven fahren, winken, klatschen, bremsen, usw.

## Hauptteil - Workshop

Es werden 6 Gruppen gebildet. Insgesamt gibt es 6 Posten mit unterschiedlichen Übungen. Pro Posten sind ca. 15 Minuten gerechnet und jeweils eine Pause, um den Posten zu wechseln und sich zu verpflegen. Die Teilnehmenden, die sich am unsichersten fühlen, sollen bestenfalls bei den Repetitionsposten starten.

### Slalom steuern & Hindernisse überrollen

REPETITIONSPOSTEN 1

#### Slalom steuern

Die Schüler\*innen fahren durch einen Slalom und variieren Tempo und Art (einhändig, stehen, sitzend, schnell, langsam). Je nach Schwierigkeitsgrad mit unterschiedlichem Abstand.

#### Hindernisse überrollen

Die Schüler\*innen verteilen Holzstäbe und rollen mit dem richtigen Bewegungsablauf darüber.

### Geradeausfahren und Auf- & Absteigen

REPETITIONSPOSTEN 2

#### Geradeausfahren

Spurgasse mit Seilen legen. Die Schüler\*innen fahren durch und variieren die Art und Weise (einhändig, stehend, sitzend, schnell, langsam). Je nach Schwierigkeitsgrad die Spurgasse enger oder breiter machen.

#### Auf- /Absteigen

Als Zweiergruppe hintereinander fahren. Die vordere Person steigt auf verschiedene Arten jeweils auf das Kommando der Lehrperson ab und wieder auf. Die hintere Person macht es ihr nach. Nach drei Durchgängen werden die Rollen getauscht.

### Vorder- & Hinterrad anheben

NEUES LERNEN 1

Vorderrad anheben: Durch aktives Ziehen am Lenker wird das Vorderrad angehoben.

Hinterrad anheben: Das Hinterrad wird ohne Einsatz der Vorderradbremse angehoben.

1. Übung: Hütchen in zwei verschiedenen Farben am Boden verteilen. Bei einer Farbe Vorderrad anheben, bei der anderen Hinterrad anheben.
2. Übung: über eine Linie Hinter- und Vorderrad anheben
3. Übung: über Gegenstände (Äste, Seile usw.) am Boden das Hinter- und Vorderrad anheben

## NEUES LERNEN 2

**Stillstehen & Balancieren**

Auf dem Velo im Trackstand (beide Pedale horizontal in der Mitte) balancieren und versuchen stillzustehen.

1. Übung: In Zweiergruppen balanciert eine Schüler\*in auf dem Velo und die andere Schüler\*in bietet Hilfestellung an.
2. Übung: In Zweiergruppen balancieren beide gemeinsam und versuchen stillzustehen.
3. Übung: Die Schüler\*innen versuchen alleine so lange wie möglich stillzustehen. Klappt das, kann ein Wettbewerb gegen eine andere Schüler\*in gemacht werden, wer länger stillsteht.

## NEUES LERNEN 3

**Parcours selbst bauen**

Mit vorhandenem Material soll die ganze Gruppe in 5 Minuten einen Parcours im umliegenden Gelände auf dem Schulareal aufstellen. Der Parcours soll für alle fahrbar, aber herausfordernd sein und verschiedene Techniken und Übungen beinhalten (siehe oben). Nach dem Aufbau des Parcours soll er von allen abgefahren werden: Ist er zu einfach, wird er erschwert - ist er zu schwierig, wird er erleichtert.

## NEUES LERNEN 4

**Ablauf Linksabbiegen**

Wie funktioniert der Ablauf des Linksabbiegens? Posten entsprechend der Skizze aufstellen. (Spurgasse, Spurwechsel, zweite Spurgasse)

Ablauf Posten:

1. Erklärung Linksabbiegen:

Postenblatt dazu erstellen oder Tablet/Laptop nutzen, um Filmchen zu schauen (siehe Material/Anhang)

2. Ablauf einfach mal fahren
3. Ablauf fahren mit richtigem Armzeichen
4. Ablauf fahren mit Blick nach hinten
5. Ablauf fahren mit Blick nach hinten, Armzeichen und Spurwechseln

**Ausklang**

Hat eine Gruppe einen tollen Parcours gemacht, den alle machen müssen? Wenn ja, soll ihn die ganze Klasse absolvieren. Wenn nein, kann ein Abschluss in Form eines Verabschiedungsspiel, ähnlich wie zum Start der Lektion, gemacht werden.

**Beachte**

- Materialcheck am Anfang jeder Lektion einbauen.
- Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung.
- Ein ausreichend grosser Platz nutzen (bspw. roter Platz oder Basketballfeld)
- Obhutspflicht (siehe [Mobilesport Monatsthema 04/22](#))



**Ziele im Wertebereich**
**RESPECT**

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler\*innen können sich auf Neues einlassen.

**FRIENDSHIP**

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

**EXCELLENCE**

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler\*innen können sich Leistungssituationen stellen.

## Lehrplanbezug

Das Velo kann grundsätzlich in allen Kompetenzbereichen des Fachbereichs «Natur, Mensch, Gesellschaft» des Lehrplan 21 integriert werden. Das Thema Mobilität ist beispielsweise in den Kompetenzen NMG.7.3 oder TTG.3.A.1 sowie in der Kompetenz RZG.2.4 verankert. Das Velo ist im Fachbereichslehrplan «Bewegung und Sport» in der Kompetenz BS.5.1 verankert.

## Inklusion

### Allgemeine Informationen

#### **Beeinträchtigungen im Hören**

Von hinten kommende Gefahren werden nicht wahrgenommen!

#### **Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten**

Reaktion bei unvorhersehbaren Situationen ist eingeschränkt - Gefahrenbewusstsein! Informationen unter [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch).

#### **Beeinträchtigung in der Bewegung**

Bei Gleichgewichts- und Bewegungsstörungen eignet sich ein Tricycle. Informationen unter [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch).

Bei Amputationen werden die Velos speziell angepasst.

Rollstuhlfahrer\*innen benutzen Handbikes. Informationen unter [www.spv.ch](http://www.spv.ch)

#### **Beeinträchtigung im Sehen**

Beim Tandemfahren die Auf- / Abstiegsseite abmachen und Stopps, Änderungen der Richtung und des Geländes sowie Schaltvorgänge frühzeitig ansagen. Informationen unter [www.tandemverein.ch](http://www.tandemverein.ch).

#### **Informationen zu den Aufgaben**

Für Handbike und Tricycle beim Slalom den Abstand der Hütchen vergrössern, die Spurgasse verbreitern (1 Meter), beim Hindernisse überrollen zwei Hölzer für die beiden Hinterräder hinlegen. Anstelle der Übungen zum Stillstehen und Balancieren eine bestimmte Strecke mit möglichst wenig Pedal- / Handkurbelumdrehungen durchfahren.

Vorderrad / Hinterrad anheben: Tandem-, Handbike- und Tricyclefahrer\*innen heben die Hinterräder mit Unterstützung der Vorderradbremse an.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

### Sicherheitstipps

- Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6)



## Voraussetzungen Schüler\*innen

Es wird vorausgesetzt, dass alle Schüler\*innen Velofahren können und die Basisfähigkeiten auf dem Velo erlernt haben. Es ist von Vorteil, wenn die Schüler\*innen ihr Velo bereits kennen und wissen, was wichtig ist. Im Vorfeld zu einer praktischen Lektion könnte eine theoretische Lektion im Unterricht absolviert werden. Ideen dazu gibt es hier im Monatsthema Mobilesport 04/22 "[Velofahren - Unterricht gestalten](#)".

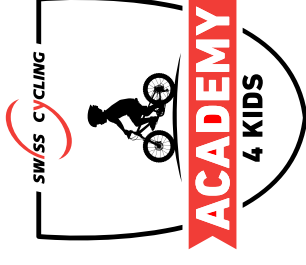
## Dokumente / Links

Bei Swiss Cycling kann ein Materialsack, mit den in dieser Lektion benutzten Materialien, gekauft werden.

[Mobilesport Monatsthema 04/22](#)

Swiss Cycling Academy 4 Kids (SCA4K)

# Gemeinsamer Materialcheck



Die Schüler\*innen bilden Zweiergruppen und kontrollieren gegenseitig folgende Punkte:

## Funktionieren meine Bremsen?

(Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren!)

- Velo stossen ohne zu bremsen. Muss reibungslos funktionieren!
- Hinterbremse ziehen und schauen, ob das Rad blockiert.
- Vorderbremse ziehen und schauen, ob das Rad blockiert.

## Halten alle Schrauben?

- Am Sattel ziehen und drehen.
- Räder hoch/runter und seitlich bewegen. Darf kein Spielraum haben.
- Lenkrad: eine Person sitzt aufs Velo, die andere steht davor (mit dem Vorderrad zwischen den Beinen hin und hält das Velo). Die Person auf dem Velo bewegt den Lenker: Dieser darf sich nicht bewegen, sondern das Rad bewegt sich immer mit.
- > In dieser Position kann direkt auch die Sattelhöhe gecheckt werden (Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren).

## Haben meine Pneus genügend Luft?

(Lehrperson sollte das überall kurz kontrollieren!)

- Beim Vorder- und Hinterrad die Pneus eindrücken. Wenn ich zu fest reindrücken kann, braucht dieser Luft.

## Sitzt der Helm?

- Riemen gut anziehen. Der Helm darf nicht wackeln.

Velohelm

Kluge Köpfe schützen sich



bfu  
bpa  
lupi

[www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-helm?msclid=ca08b114bbf11ec9c5aa0715cf334](http://www.bfu.ch/de/ratgeber/velo-helm?msclid=ca08b114bbf11ec9c5aa0715cf334)

Weitere Checklisten

und Hinweise zur Ausrüstung



mobilesport.ch

[www.mobilesport.ch/radsport/schwerpunkt-04-2022-velofahren-unterricht-gestalten/](http://www.mobilesport.ch/radsport/schwerpunkt-04-2022-velofahren-unterricht-gestalten/)

## Gesetzliche Vorgaben zur Veloausrüstung:

- Beleuchtung, falls bei Nacht oder Dämmerung unterwegs, oder aufsteckbares, funktionierendes Licht (vorne und hinten)
- Bremsen (hinten und vorne): richtige Einstellung und Wirkung (die Bremsklötze dürfen den Pneu nie berühren!)
- Zwei Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Reifenzustand (Profil noch sichtbar)

