

Sicher fahren

Text: Simone Sturm / st
Fotos: Simone Sturm



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z. B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).
- » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.



Kinder und Jugendliche fahren gerne Rad. Radfahren steht bei den Sportaktivitäten der 10- bis 14- Jährigen an erster Stelle. In diesem Alter sind die Schülerinnen und Schüler von ihren kognitiven, motorischen und psychosozialen Voraussetzungen her auch zunehmend in der Lage, am Strassenverkehr teilzunehmen. Etwa 60 junge

Radfahrerinnen und Radfahrer verunfallen jährlich schwer. Damit diese Unfallzahl gesenkt werden kann, gilt es einerseits die Sicherheitsvorkehrungen mit den Schülerinnen und Schülern zu beachten und einzuhalten, aber andererseits auch die Fahrzeugbeherrschung durch variantenreiches Training zu erhöhen.

Für den Fahrradunterricht bringen die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Fahrrad mit, welches auf die Funktionsfähigkeit sowie auf die vom Gesetz her vorgeschriebene Ausrüstung überprüft wird. Zudem ist das Tragen eines Helms unerlässlich. Nötig ist es auch, dass die Eltern im Voraus über das Fahrradtraining informiert werden, denn sie sind für die Bewältigung des Schulwegs - in diesem Fall mit dem Fahrrad – verantwortlich.

Einführung ins Thema Fahrradfahren

Die Schülerinnen und Schüler überprüfen die vorschriftsgemäße Ausstattung ihres Fahrrads:

- Gepumpte Pneus
- Zwei kräftige Bremsen
- Weisse Reflektoren vorne
- Rote Reflektoren hinten
- Orange Reflektoren an den Pedalen (nicht nötig bei Rennvelos)
- Bei Dunkelheit ein ruhendes, weisses Licht vorne und ein rotes hinten

Welche Bremse dient wozu? Die Schülerinnen und Schüler erproben, was passiert, wenn man mit der rechten oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig bremst. Sie führen verschiedene Bremsübungen durch und diskutieren die Wirkung der Bremsen.

Aufwärmen

Zum Aufwärmen eignet sich ein im vorderen Artikel erwähntes Spiel oder ein einfaches Fangspiel: Alle Schülerinnen und Schüler fahren im Feld. Ein oder zwei Schülerinnen oder Schüler sind als Fangende mit einem Spielband oder einer Leuchtweste markiert. Sobald ein Fangender jemanden berührt, wird dieser zum neuen Fangenden und Spielband oder Leuchtweste werden einander weitergegeben.

Fertigkeitstraining mit dem Fahrrad

Die Karten auf den folgenden Seiten dienen dem Fertigkeitstraining. Jede Karte weist eine Basisübung auf und gibt Anregungen für die Erleichterung und Erschwerung der Übung. Durch wiederholtes Üben erreichen die Schülerinnen und Schüler Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad



und erweitern ihre eigenen, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler protokollieren ihre Lernfortschritte in einem Lernportfolio.

Lernüberprüfung und Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler erstellen selber auf dem Pausenplatz einen Veloparcours, welcher die praktischen Elemente der Veloprüfung enthält und kontrollieren sich bei der Ausführung gegenseitig im Sinn eines Peer-Feedbacks:

- Rechtsvortritt
- Linksabbiegen
- Kein Vortritt
- Stopp-Strasse
- Kreisverkehr



Slalom

- Umfahre zehn Markierungshütchen als Slalom. Wenn du willst, kannst du deine Zeit messen und aufschreiben. Kannst du dich verbessern?
- Vereinfachung: Stecke die Hütchen sehr weit auseinander.
- Erschwerung: Fahre mit dem Vorder- und dem Hinterrad nicht den gleichen Weg (versetzt) um die Hütchen.



Spurgasse

- Zeichne mit Kreide eine Spurgasse auf. Fahre in der Gasse, ohne eine Seitenlinie zu berühren.
- Vereinfachung: Zeichne eine breite Gasse auf.
- Erschwerung: Fahre auf einem langen Brett.



Kreuz und quer

- Umfasse den Fahrradlenker mit überkreuzten Händen. Schaffst du es, so eine Acht zu fahren?
- Vereinfachung: Fahre einen Kreis.
- Erschwerung: Fahre eine enge Acht.



Hindernis überspringen

- Lege ein Kantholz als Hindernis auf den Boden. Versuche, mit dem Vorderrad über das Hindernis zu springen. Achte darauf, dass das Pedal des stärkeren Fusses oben ist. Entlaste das Vorderrad, ziehe mit einem Ruck am Lenker und trete gleichzeitig in die Pedale.
- Vereinfachung: Nimm eine Linie oder ein Seil als Hindernis.
- Erschwerung: Überspringe das Hindernis mit dem Vorder- und dem Hinterrad.



Trottinett

- Stehe während des Fahrens mit dem linken Fuss auf der linken Pedale und gib mit dem rechten Fuss wie auf dem Trottinett an. Wechsle fahrend auf die rechte Seite, mache einen Trottinettschritt und wechsle wieder auf die andere Seite.
- Erleichterung: Wechsle nur die Seite, ohne einen Trottinettschritt auszuführen.
- Erschwerung: Laufe nach dem Seitenwechsel einige Schritte neben dem Fahrrad her und springe dann wieder auf das fahrende Rad auf.

Karussell

- Binde ein Seil um einen Pfosten oder lass es von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler halten. Mit der einen Hand hältst du das Seil fest und fährst so ein paar Mal um den Pfosten herum. Wechsle dann die Fahrrichtung.
- Vereinfachung: Führe die Übung ohne Seil aus.
- Erschwerung: Das Seil bleibt immer ganz gestreckt.



Kicken

- Fahre langsam auf einen auf dem Platz ausgelegten Gegenstand, beispielsweise eine Blechbüchse oder ein Holzklötzchen, zu und kicke den Gegenstand mit dem Vorderrad weg.
- Vereinfachung: Kicke einen Ball weg.
- Erschwerung: Kicke mehrere Gegenstände in Folge ohne anzuhalten weg.

Stillstehen

- Verharre im Stillstand auf dem Fahrrad. Dazu stehst du auf den waagrecht liegenden Pedalen, das stärkere Bein ist vorne. Die Schultern sind über dem Lenker. Ziehe beide Bremsen und gib Druck auf das vordere Pedal. Die Augen fixieren einen Punkt vor dem Fahrrad.
- Vereinfachung: Lehne das Vorderrad an einen Gegenstand, zum Beispiel an eine Strassenlaterne, an.
- Erschwerung: Versuche, absolut ruhig zu stehen.