

Veloparcours

Dieses Dokument ist für Kinder und Jugendliche zwischen der 3. und 6. Klasse.

Ziele:

- Erlangen der koordinativen Fähigkeiten auf dem Velo.
- Beherrschen des Fahrrades.
- Einschätzen des Bremsweges bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Dauer:

- 45 Minuten

Material:

PET-Flaschen, Holzstücke, Pylonen (wenn vorhanden), Kreide, Seil resp. Schnur

Weitere Unterlagen:

- www.zebis.ch/unterrichtsmaterial/veloparcours
- www.tcs.ch/de/der-tcs/verkehrssicherheit/material-fuer-schulen-behoerden/velo-parcours-gymkhana.php

Um sicheres Velofahren zu üben, kannst du deine Fahrtechnik in einem Parcours trainieren. Den Parcours kannst du einfach selber aufbauen und mit Kreide auf einem sicheren Platz aufzeichnen. Evtl. hast Du noch weitere Gegenstände (Pylonen, Seile, PET-Flaschen, usw.) zum Ergänzen. Die Anzahl Übungen richten sich nach deinen örtlichen Platzverhältnissen.

Vor dem Start:

- Ist der Helm auf dem Kopf und angepasst?
- Ist die Sattelhöhe deiner Körpergrösse angepasst?
- Ist das Velo betriebssicher und fahrbereit?
- Sind die Bremsen fit, Rückstrahler und Reifen in Ordnung?

Übung 1 – Slalomfahren

Aufgabe: Durchfahre den Slalom ohne einen Fuss abzustellen! Bleibe beim Fahren bremsbereit (Finger an Bremshebeln) und schaue voraus zur nächsten Pylone! So trainierst du deine Blickführung.



Bildquelle: Onlinetool Radfahrertest

Übung 2 – Kreisfahren

Aufgabe: Fahre genau auf den Kreislinien. Ringsherum oder in der Form einer 8. Strecke abwechselungsweise den linken oder rechten Arm aus! So trainierst du deine Koordination und lernst dabei das Fahrrad einhändig zu lenken.

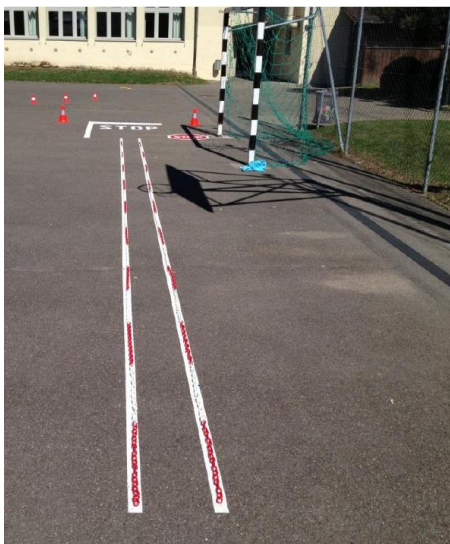


Bildquelle: Onlinetool Radfahrertest

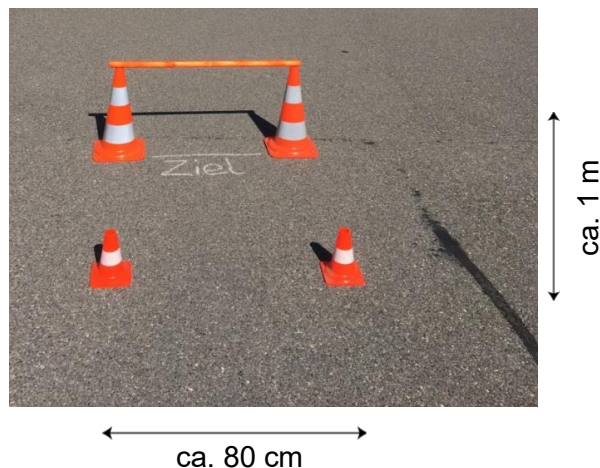
Übung 3 – Spurgasse und «Stopp-Strasse»

Aufgaben: Fahre möglichst Spurgenau zwischen beiden Linien (Breite ca. 80 cm). Lege dabei den Blick weit voraus, damit Körper und Fahrrad stabil werden. Absteigen oder Linien überfahren gilt nicht.

Bei der weissen Stopp-Linie punktgenau anhalten. Einen Fuss auf den Boden setzen. Dies dient dazu anderen Fahrzeugen den Vortritt zu lassen. Die Übung kann mit Pylonen und einer Holzlatte ergänzt werden (Ziel: Die Holzlatte darf bei der Zielbremsung nicht herunterfallen).



Bildquelle: Onlinetool Radfahrertest



Mit diesen Übungen trainiere ich meine Koordination. Dabei lerne ich bei der Zielbremsung, dass es von der Geschwindigkeit und meinem Reaktionsvermögen abhängt um punktgenau anhalten zu können.

Zielerreichung

Mit diesen Übungen kannst du deine koordinativen Fähigkeiten verbessern und Vertrauen in das Fahrrad gewinnen. Erlebnisorientiert trainierst du dein Reaktionsvermögen. Du lernst dabei auch, dass dein Fahrrad nicht auf der Stelle stillsteht, wenn du Bremsen musst.