

I.36

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Sicher auf zwei Rädern – Fahrradtraining in der Schule

Dr. Hagen Wulff, Melanie Glienke und Dr. Petra Wagner



© RAABE 2021

© romrodinkai/Stock/Getty Images Plus

Aufsteigen, Schulterblick, Abbiegen ... Mit dem Fahrradtraining werden fahrradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten der Grundschülerinnen und -schüler gefördert, indem verkehrsnaher Situationen simuliert werden. Damit wird die Basis für das sichere Bewältigen des Schulwegs und für eine aktive Gestaltung des Alltags geschaffen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 2 bis 4

Dauer: ca. 12 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Wahrnehmung: Orientierung im Raum; Motorik: Koordination, Gleichgewicht; Sozial: Kommunikation, Kooperation, Perspektivübernahme; Personal: Selbstwirksamkeit, Planungsfähigkeit; Kognitiv: Wissenserwerb zur Fahrraderziehung und Straßenverkehr, Risikoabschätzung, Problemlösefähigkeit

Thematische Bereiche: Rollen, Fahren, Gleiten; Verkehrserziehung; Radfahren

Medien: Checklisten, Übungen

Zusatzmaterial: farbige Bildkarten (M 19)

Sicherheitscheck

M 1

Gegenstand	Beschreibung	
	Ich trage einen Helm und habe ihn so eingestellt, dass er nicht verrutscht.	
	Meine Klingel funktioniert, sodass ich andere Personen auf mich aufmerksam machen kann.	
	Mein Fahrrad hat vorne ein funktionierendes Licht , damit mich im Dunkeln entgegenkommende Personen erkennen.	
	Mein Fahrrad hat einen roten Reflektor und ein rotes Rücklicht , damit mich Autos auch im Dunkeln von hinten erkennen.	
	Meine zwei Bremsen funktionieren, damit mein Fahrrad im Notfall rechtzeitig stehen bleibt.	
	An meinen Reifen sind jeweils zwei gelbe Speichenreflektoren („Katzenaugen“) oder gelbe Reflexstreifen oder reflektierende Speichenstäbchen .	
	Mein Sattel ist richtig eingestellt: Mein Bein ist durchgestreckt, wenn sich mein Fuß auf dem unteren rutschfesten Pedal befindet.	
	Ich trage eine Sicherheitsweste oder helle und auffällige Kleidung, damit mich andere Personen gut erkennen können.	

Überall einen  ? Dann kannst du losfahren!

Mein verkehrssicheres Fahrrad

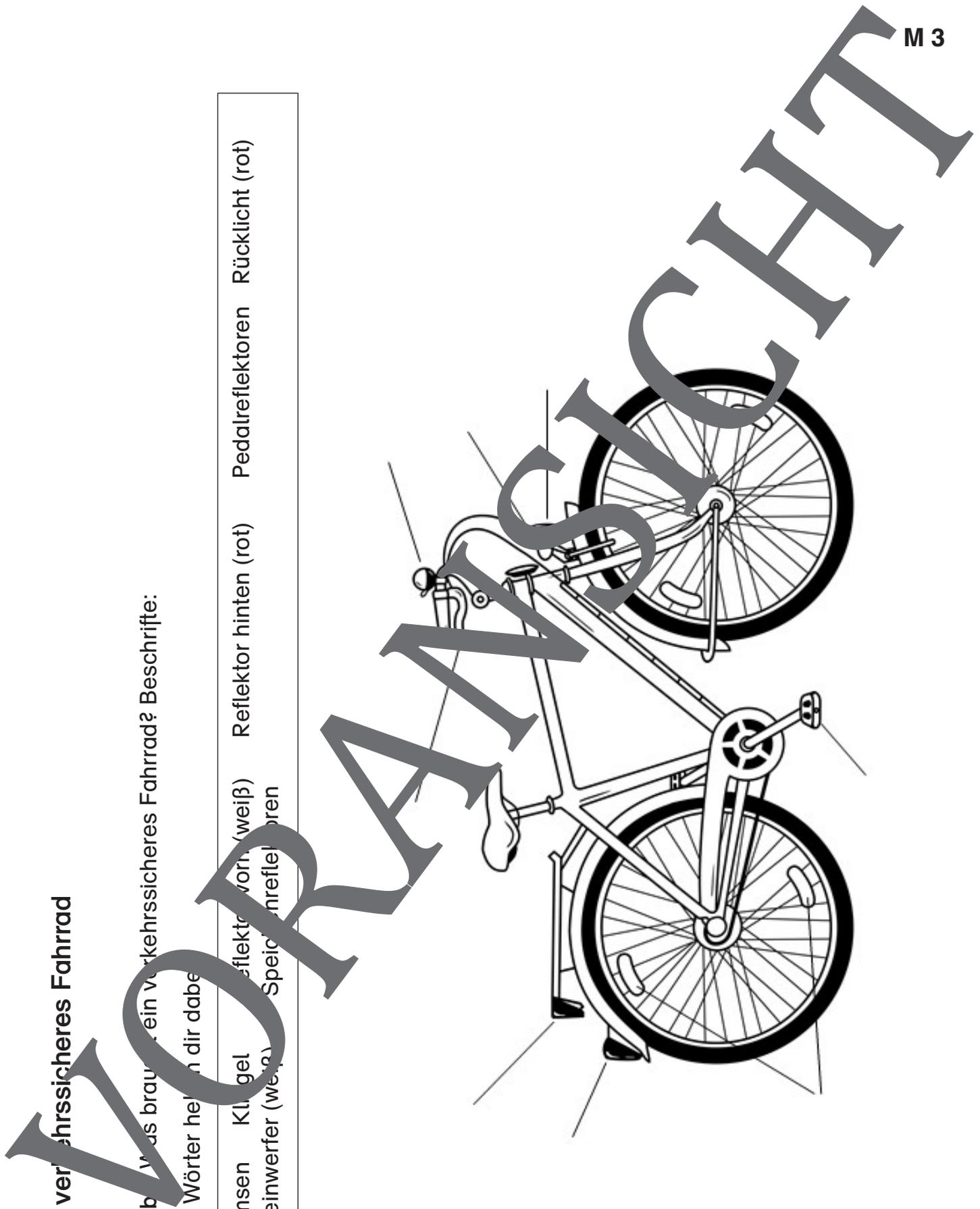
Aufgabe: Was braucht ein verkehrssicheres Fahrrad? Beschrifte:

Diese Wörter helfen dir dabei:

Bremsen Klingel
Scheinwerfer (weiß) Reflektoren (weiß)
Speichenreflektoren

Pedalreflektoren Rücklicht (rot)

Reflektor hinten (rot)

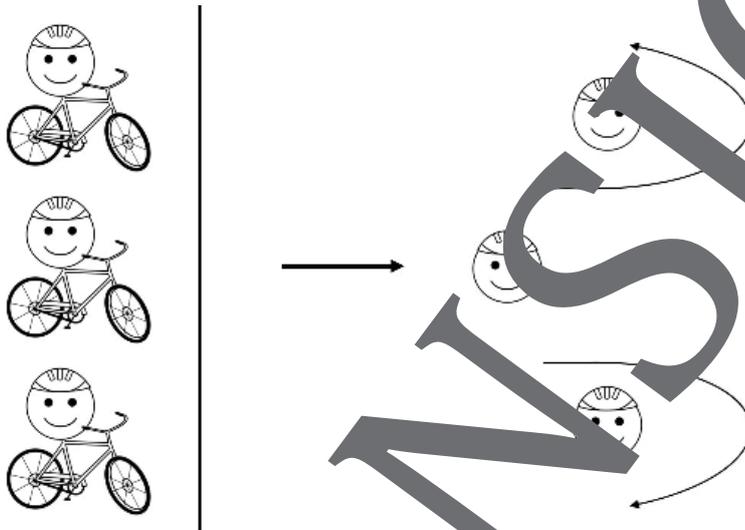


M 4 Im Bienenstock

Benötigtes Material: 1 Fahrrad und 1 Helm pro Paar, ggf. 4 Feldmarkierungen

Organisation

Die Fahrer stehen an einer Startlinie, ihre Buddies verteilen sich im Raum/Feld. Die Fahrer schieben ihr Fahrrad/fahren mit ihm zu ihrem Buddy, erfüllen eine Aufgabe und fahren jedes Mal zum Startpunkt zurück. Nach einigen Durchgängen werden die Rollen getauscht.



★ Variationen

- Vorwärtsschieben und Buddy abklatschen/antippen.
- Rückwärtsschieben und Buddy abklatschen/antippen.
- Vorwärtsschieben und Buddy umkreisen.

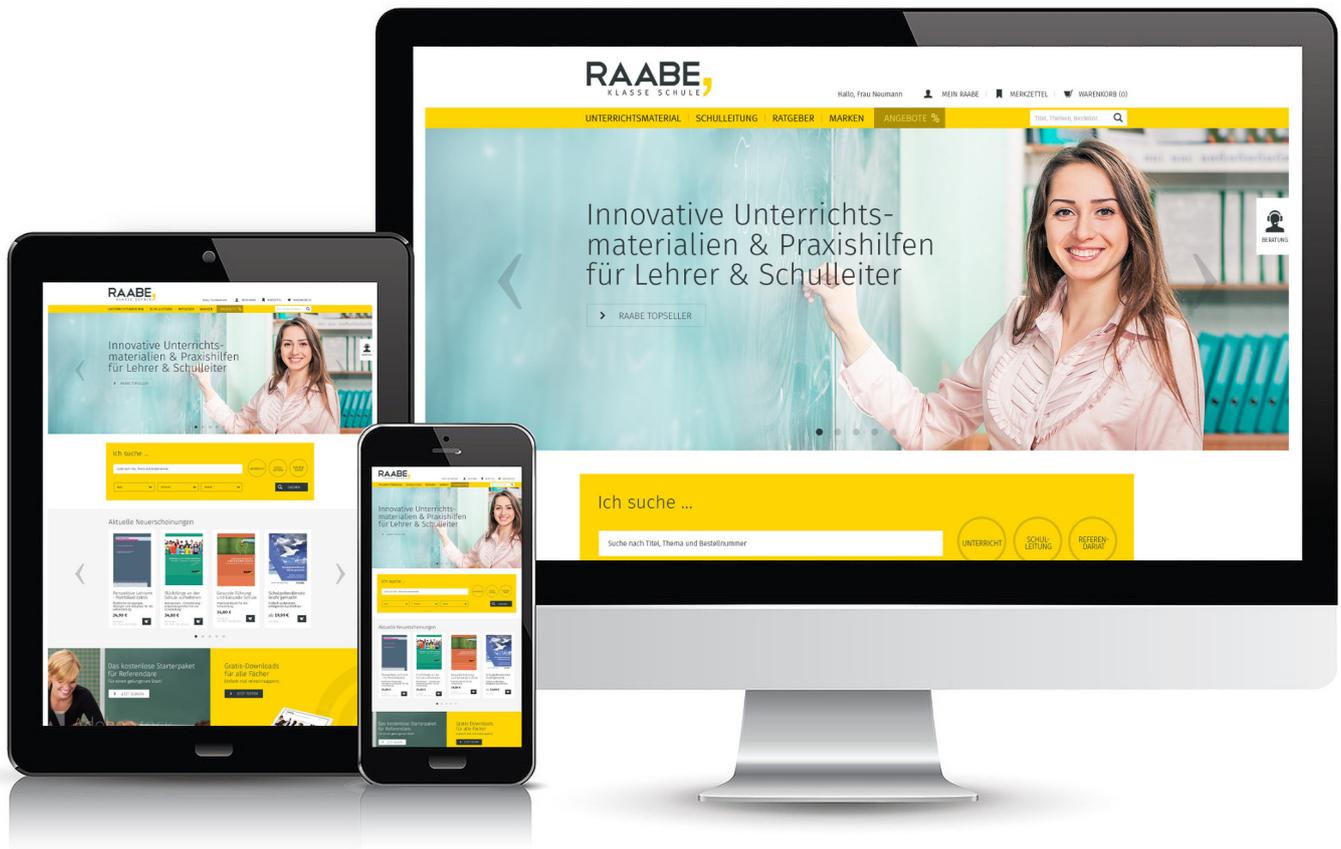
★ ★ Variationen

- Fahren, beim Buddy anhalten und abklatschen.
- Fahren und Buddy im Fahren abklatschen.
- Fahren und Buddy umkreisen.

★ ★ ★ Variationen

- Im Stehen fahren und Buddy abklatschen.
- Im Stehen fahren und Buddy umkreisen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de