

I.37

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Das Biking-Bus-Konzept – sicher mit dem Fahrrad zur Schule

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



© RAABE 2021

© Shironosov/iStock/Getty Images Plus

Das Biking-Bus-Konzept ermöglicht Kindern die Bewältigung des Schulwegs mit dem Fahrrad in einem geschützten Rahmen. Dabei werden die für das Radfahren spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult sowie die körperliche Aktivität, Gesundheit und Eigenständigkeit der Schülerinnen und Schüler gefördert.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 3 und 4

Dauer: 5 bis 15 Einheiten oder in einer Projektwoche

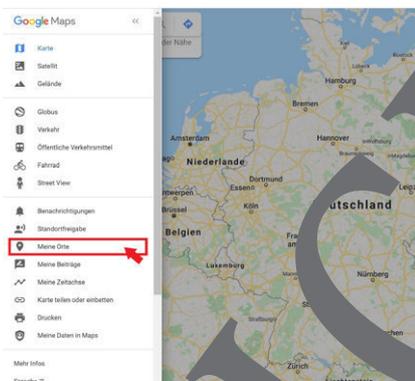
Kompetenzen: Koordination, Gleichgewicht und Fahrradbeherrschung; Kommunikation, Kooperation und Perspektivübernahme; Erkennen von Risiken und Problemlösungsfähigkeit

Thematische Bereiche: Fahrradfahren, Verkehrserziehung, Gleichgewichtsschulung

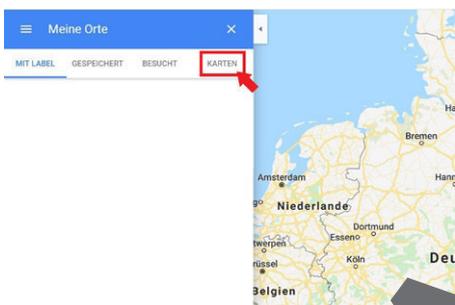
Medien: Checklisten, Übungen, Infomaterial für Eltern

Um einen einzelnen Punkt, also eine Adresse auf einer Google-Maps-Karte einzutragen, müssen Sie Google Maps (www.google.de/maps) öffnen und folgende Schritte absolvieren:

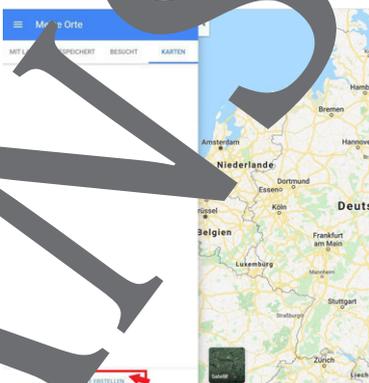
1. In der linken oberen Ecke den Menübalken anklicken:
2. „Meine Orte“ auswählen:



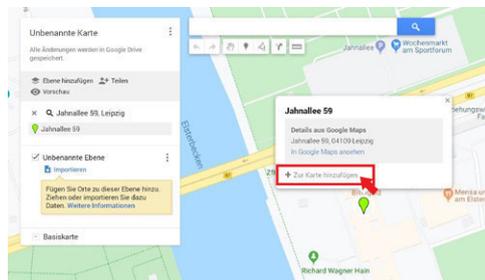
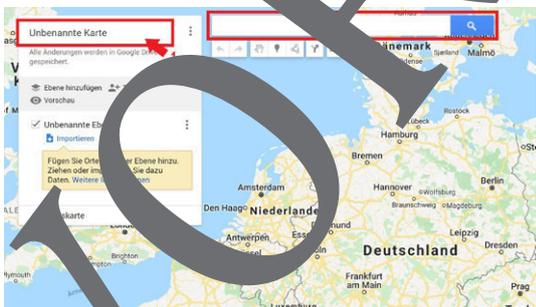
3. Auf „Karten“ klicken:



4. „Karte erstellen“ auswählen (öffnet sich ein neuer Tab):



5. Links oben mit Klick auf „Unbenannte Karte“ den Namen der Karte ändern:
6. Im Suchfeld die gewünschte Adresse eingeben und mit Enter bestätigen:



M 3 Übungen mit Fahrrad – Anfänger

Übung: Hin und her

Ziel: Die Gewöhnung an das Fahrrad und praxisnahe Situationen sollen durch die Übungen spielerisch trainiert werden.

Benötigt: 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm pro Kind, 4 Hütchen, 2 Linien oder Markierungen, ggf. kleine Gegenstände

Organisation

Die Kinder stellen sich mit ihren Fahrrädern nebeneinander an einer Startlinie auf. Auf der Strecke zur gegenüberliegenden Linie stehen 4 Hütchen.

Beschreibung

Die Kinder fahren mit ausreichend Abstand zueinander langsam bis zum ersten Hütchen. Auf der Strecke zum nächsten Hütchen sollen sie eine Bewegungsaufgabe ausführen (siehe unten). Danach fahren die Kinder bis zur gegenüberliegenden Linie und drehen dort mit ihrem Fahrrad um. Auf dem Rückweg wird die gleiche Übung nochmals durchgeführt.



Hinweise

- Am Anfang ist es am besten, wenn die Kinder aufsteigen und das Fahrrad beim Umdrehen schieben. Nach ein paar Runden kann die Drehung im Fahren vollzogen werden.
- Ist der Abstand zwischen den Fahrern nicht groß genug, fahren die Kinder in zwei Gruppen.
- Steht nicht für jedes Kind ein Fahrrad zur Verfügung, werden Paare gebildet. Der Partner wartet an der zweiten Linie und übernimmt das Fahrrad.

Aufgaben, die die Kinder zwischen den Hütchen erfüllen sollen, könnten sein:

- Das Fahrrad schieben und einen Gegenstand vom Boden aufheben.
- Das Fahrrad schieben, dabei abwechselnd nach links und rechts schauen (z. B. dem Nebemann etwas erzählen).
- Das Fahrrad schieben und dabei Knieheben, Anfersen usw.
- Das Fahrrad einhändig schieben (mal mit links, mal mit rechts).
- Aufsteigen, ein paar Meter fahren, absteigen und schieben.
- Mal langsam, mal schnell fahren.
- Punktuelles Bremsen üben.
- Langsam fahren, abwechselnd kurz nach links und rechts winken.
- Einhändig fahren.

Übungen mit Fahrrad – Anfänger

M 4

Übung: Das Uhrwerk

Ziel: Die Gewöhnung an das Fahrrad und praxisnahe Situationen sollen durch die Übungen spielerisch trainiert werden.

Beschreibung

Die Klasse wird in 2 Gruppen geteilt. Innerhalb der Gruppen bilden die Schüler nochmals Paare. Jedes Paar hat ein Fahrrad. Die Gruppenmitglieder stellen sich in einem Kreis auf (die Kinder mit Fahrrad im Außenkreis, die Kinder ohne im Innenkreis).

Die Radfahrer fahren hintereinander im (Außen-)Kreis, der Partner läuft im (Innen-)Kreis nebenher. Die Radfahrer führen folgende Aufgaben aus:

- Im Sitzen/im Stehen/einhändig fahren
- Der laufende Partner zeigt mit seinen Fingern eine Zahl an, die der fahrende Partner laut benennen soll.



Der laufende Partner kontrolliert die Ausführung und gibt seinem Partner Feedback und ggf. Korrekturvorschläge. Die Übung wird ein paar Runden durchgeführt, dann werden die Rollen getauscht.



Variation

Die Partner im Innenkreis bleiben stehen und lassen ausreichend Abstand zwischen sich. Die Radfahrer sollen nun umsichtig im Slalom um die Kinder herumfahren. Die Fahrer haben auch hier verschiedene Aufgaben zu bewältigen:

Im Sitzen/Stehen/einhändig (links/rechts) fahren.

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