



# 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 verkehrsnahen Situationen simuliert werden. Damit wird die Basis für das sichere Bewältigen des Schulwegs und für eine aktive Gestaltung des Alltags geschaffen.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 12 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Wahrnehmung: Orientierung im Raum; Motorik: Koordination, Gleichgewicht; Sozial: Kommunikation, Kooperation, Perspektivübernahme; Personal: Selbstwirksamkeit, Planungsfähigkeit; Kognitiv: Wissenserwerb zur Fahrraderziehung und Straßenverkehr, Risikoabschätzung, Problemlösefähigkeit
<b>Thematische Bereiche:</b>	Rollen, Fahren, Gleiten; Verkehrserziehung; Radfahren
<b>Medien:</b>	Checklisten, Übungen
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbige Bildkarten (M 19)

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Fahrradtraining in der Grundschule

Die körperliche Aktivität gilt als wesentlicher Faktor zur Förderung der Gesundheit von Kindern. Eine Möglichkeit, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, ist das Zurücklegen von Transportwegen mit dem Fahrrad. Eine Vielzahl von Kindern im Grundschulalter ist jedoch nicht in der Lage, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen, da sich ausreichend Übung nicht in jeden Familienalltag integrieren lässt. Sichtbar wird dies besonders bei den Fahrradprüfungen in der vierten Klasse. Hier zeigen sich zunehmend mangelnde Kompetenzen und ein steigender Anteil an Schülerinnen und Schülern<sup>1</sup>, die den Fahrradführerschein nicht bestehen. Dabei ist das sichere Beherrschen fahrradspezifischer Fähigkeiten essenziell für das Zurücklegen von Transportwegen, und somit für die Mobilität und Selbstständigkeit der Kinder – es erhöht die Verkehrssicherheit und vermindert die Unfallrisiken. Gleichzeitig kann so auch ein wichtiger Beitrag für die Umwelt geleistet werden, da das Fahrrad als Transportmittel sehr nachhaltig und umweltschonend ist.

In der Schule können die aufgeführten Kompetenzen optimal entwickelt werden, da der Schulhof, der Sportplatz oder die Sporthalle einen geschützten Bereich darstellen, in dem sich die Kinder frei bewegen können. Da das gemeinsame Lernen nicht nur mehr Spaß macht, sondern so auch realitätsnahe Verkehrssituationen nachgestellt werden können, ist das Fahrradtraining im Klassenverbund oder in der Gruppe eine optimale Vorbereitung auf das eigenständige Fahrradfahren. Neben den motorischen und sensomotorischen Anforderungen gehören zum Radfahren auch kognitive Fähigkeiten, wie z. B. Kenntnisse von Verkehrsregeln und Normen im Straßenverkehr. Diese müssen von den Kindern regelmäßig wiederholt und in der Praxis geübt werden, um sie zu verinnerlichen.

### Inhalte und Ziele des Fahrradtrainings

Die vorliegenden Materialien sollen (Sport-)Lehrkräften ermöglichen, ihre Schüler mithilfe eines kindgerechten und spielerisch gestalteten Programms im Umgang mit dem Fahrrad fit zu machen. Dafür werden in sechs Einheiten (Doppelstunden) theoretische Grundlagen dargestellt, methodisch aufeinander aufbauende Übungen vorgestellt und nützliche Materialien für die Durchführung mit an die Hand gegeben.

Ziel des Fahrradtrainings soll es sein, die spezifischen motorischen Leistungsvoraussetzungen von Grundschulern im Hinblick auf die Fahrradprüfung in der vierten Klasse zu verbessern und die körperliche Aktivität der Kinder zu fördern. Dabei werden fahrradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aufgebaut und trainiert. So lernen die Kinder unter anderem, mit dem Fahrrad langsam zu fahren, zu bremsen, Gegenständen und anderen Verkehrsteilnehmern auszuweichen, die Spur zu wechseln sowie einhändig und umsichtig zu fahren (siehe Tabelle):

Anforderung	Fertigkeiten	Fähigkeiten
Kurven fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Körpergewichtsverlagerung</li> <li>– Lenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Orientierungsfähigkeit</li> <li>– Differenzierungsfähigkeit</li> </ul>
langsam fahren	Fahrrad aufrecht halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Orientierungsfähigkeit</li> <li>– Differenzierungsfähigkeit</li> </ul>

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf- und Absteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– einbeinig auf dem Pedal stehen</li> <li>– Einbeinstand am Boden</li> <li>– Bein über den Rahmen schwingen</li> <li>– langsames Anfahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Kopplungsfähigkeit</li> <li>– Reaktionsfähigkeit</li> </ul>
Spur halten	geradeausfahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Differenzierungsfähigkeit</li> <li>– Konzentrationsfähigkeit</li> </ul>
Abbiegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– einhändig fahren</li> <li>– Schulterblick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Orientierungsfähigkeit und peripheres Sehen</li> <li>– Kopplungsfähigkeit</li> </ul>
Bremsen	punktgenaues Anhalten	Differenzierungsfähigkeit
unebenes Gelände	Anpassung eigener Bewegungen an Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>– Reaktionsfähigkeit</li> <li>– Umstellungsfähigkeit</li> <li>– Anpassungsfähigkeit</li> </ul>

Außerdem sollen spielerisch und freudbetont Spaß an der Bewegung vermittelt und die Umsetzung im Alltag erleichtert werden. Neben den fahrradspezifischen Fertigkeiten werden Werte und Normen sowie Verkehrsregeln im Straßenverkehr vermittelt, die für das sichere Bestreiten von Transportwegen essenziell sind.

### Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- ▶ **Wulff, H., Glienke, M., Wagner, P.:** *Das Biking-Bus-Konzept – sicher mit dem Fahrrad zur Schule (Teil I, Beitrag 37). Einfach sportlich, Ausgabe 34/2021.*

Dieser Beitrag lässt sich optimal als Weiterführung des vorliegenden einsetzen. Er zeigt, wie die gelernten Inhalte aus dem Fahrradtraining im Straßenverkehr zur Anwendung und die Kinder mithilfe des selbst organisierten Biking-Bus-Konzepts sicher mit dem Fahrrad zur Schule kommen.

- ▶ **Uhr, A.:** *Entwicklungspsychologische Grundlagen. Überblick und Bedeutung der Verkehrssicherheit. bfu Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bern 2015.*

Hier wird die Entwicklung der fahrradspezifischen Wahrnehmungsfähigkeit im Kindesalter erläutert.

### Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Die Einheiten sind so zusammengestellt, dass sie sowohl auf dem Schulhof als auch in der Turnhalle durchgeführt werden können. Jede Einheit ist auf 90 Minuten konzipiert und beginnt mit dem Sicherheitscheck der Fahrräder durch die Kinder (siehe **M 1**) und durch Sie (siehe **M 2**). Dadurch wird gewährleistet, dass die Kinder ein verkehrssicheres Fahrrad zum Üben haben und sie auch im Alltag mögliche Mängel an ihrem Fahrrad erkennen können.

Außerdem findet jedes Mal eine Fragerunde zum Einstieg statt. So wird die Kognition der Kinder angesprochen, indem bereits erlerntes Wissen reflektiert und wiederholt wird. Somit wird neben dem Wissenserwerb und der -festigung erreicht, dass sich die Schüler gedanklich optimal auf die folgenden Inhalte einstimmen können. Den Abschluss jeder Einheit bilden Transferfragen, der Abbau der

Materialien sowie das ordentliche Aufräumen der Fahrräder und Helme. Durch die abschließende(n) Frage(n) soll ein Wissenstransfer auf alltägliche Situationen gewährleistet werden. Setzen Sie sich dafür mit den Kindern in einen Kreis und lassen Sie jedes Kind einen Beitrag zu den Fragen leisten. Bestenfalls finden die Kinder praktische Beispiele von ihrem Schulweg, auf dem sie das in der Stunde erlernte Wissen und Können anwenden können.



*Tip:* Schreiben Sie die entsprechenden Fragen im Vorfeld auf ein Blatt Papier und teilen Sie die Kopien an die Kinder aus. Diese notieren dort ihre Antworten (oder machen Skizzen) und können sie ggf. mit ihren Eltern zu Hause nochmals besprechen. So werden auch die Eltern auf die bereits gelernten Inhalte aufmerksam, können mit den Kindern individuell üben und der Wissenstransfer in den Alltag gelingt leichter. Zusätzlich kann mit den Schülern ein Abschlussritual entwickelt werden (z. B. ein Feedbackbarometer, ein Schlachtruf o. Ä.).



Anhand des Stern-Symbols auf den Materialien kann der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Übung abgeleitet werden (1 Stern = leicht, 2 Sterne = mittelschwer, 3 Sterne = schwer) und die Kinder haben die Möglichkeit, individuell und auf ihrem Niveau zu üben.



Bei allen Übungen und Aufgaben steht die Sicherheit aller im Vordergrund. Die Kinder fahren also umsichtig und nehmen Rücksicht auf andere Fahrer und ihre Buddies.

### Was machen Sie, wenn ...

- ... nicht jedes Kind ein Fahrrad besitzt?  
Eine Vielzahl an Übungen ist so ausgelegt, dass pro Paar nur ein Fahrrad benötigt wird. So können die Kinder abwechselnd ihre Fahrräder mitbringen oder sogar in der Schule lassen. Vielleicht ist es auch möglich, dass die Schule Fahrräder anschaffen oder zumindest ein bis zwei zur Verfügung stellen kann, auf die die Schüler zurückgreifen können.
- ... vor oder im Verlauf des Trainings Mängel an einem Fahrrad festgestellt werden?  
Die Mängel müssen sofort behoben werden. Für leichte Reparaturen können die Anleitungen (siehe **M 17**) genutzt und gemeinsam mit den Schülern im Unterricht durchgeführt werden. Ist eine Behebung der Mängel nicht möglich, kann das Fahrrad nicht benutzt werden.
- ... sich ein Kind verletzt?  
Halten Sie für kleine Unfälle ein Notfallset bereit und schätzen Sie ab, ob die Eltern sofort informiert oder sogar ein Notruf abgesetzt werden muss.

## Auf einen Blick

---

### 1./2. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

- M 1**            **Sicherheitscheck**
- M 2**            **Sicherheitscheck für Lehrkräfte**
- M 3**            **Mein verkehrssicheres Fahrrad**
- M 4**            **Im Bienenstock**
- M 5**            **Sammler**

**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 4 Hütchen, verschiedene Gegenstände (z. B. Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen usw.), 1 Fahrrad und 1 Helm pro Schüler/Paar

---

### 3./4. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

- M 1**            **Sicherheitscheck**
- M 2**            **Sicherheitscheck für Lehrkräfte**
- M 5**            **Sammler**
- M 6**            **Das Uhrwerk**

**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Fahrrad und 1 Helm pro Schüler/Paar, 2 Hütchen, verschiedene Gegenstände (z. B. Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen usw.)

---

### 5./6. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit

- M 1**            **Sicherheitscheck**
- M 2**            **Sicherheitscheck für Lehrkräfte**
- M 6**            **Das Uhrwerk**
- M 7**            **Schattenlauf**

**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Fahrrad und 1 Helm pro Schüler/Paar, verschiedene Gegenstände (z. B. Hütchen, Kegel, Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen, Indica usw.)

---

## 7./8. Stunde – Aufbaumodul

<b>Thema:</b>	Erlernen und Festigen der Fertigkeiten Anfahren und Bremsen
<b>M 1</b>	<b>Sicherheitscheck</b>
<b>M 2</b>	<b>Sicherheitscheck für Lehrkräfte</b>
<b>M 8</b>	<b>Verkehrsschilder</b>
<b>M 9</b>	<b>Sicher anfahren</b>
<b>M 10</b>	<b>Kontrolliert bremsen</b>
<b>M 11</b>	<b>Die große Acht</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler, mehrere Hütchen, Kegel, Seile, Markierungsplättchen, ggf. verschiedenfarbige Tücher, Reifen

## 9./10. Stunde – Aufbaumodul

<b>Thema:</b>	Erlernen und Festigen der Fertigkeiten Anfahren, Spurhalten und Abbiegen
<b>M 1</b>	<b>Sicherheitscheck</b>
<b>M 2</b>	<b>Sicherheitscheck für Lehrkräfte</b>
<b>M 8, M 19</b>	<b>Verkehrsschilder</b>
<b>M 12</b>	<b>Anfahren und die Spur halten</b>
<b>M 13</b>	<b>Vorsicht Hindernis!</b>
<b>M 14</b>	<b>Schneckenrennen</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler, Hütchen, Seile, ggf. Feldmarkierungen, verschiedene Hindernisse (z. B. Kegel, Hütchen, kleine Kästen usw.), ggf. Becher mit Wasser

## 11./12. Stunde – Aufbaumodul

<b>Thema:</b>	Erlernen und Festigen der Fertigkeit Abbiegen, Kennenlernen und Üben realitätsnaher Verkehrssituationen
<b>M 1</b>	<b>Sicherheitscheck</b>
<b>M 2</b>	<b>Sicherheitscheck für Lehrkräfte</b>
<b>M 15</b>	<b>Überfahren einer Kreuzung</b>
<b>M 16</b>	<b>Parcours</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler, Hütchen, Kegel/Slalomstangen, Verkehrsschilder (aus Pappe o. Ä.), weitere Gegenstände zum Ausweichen (z. B. Seile, Reifen usw.), farbige Tücher (rot, gelb, grün)

## Optionale Materialien

<b>M 17</b>	<b>Reparatur von Schlauch und Reifen</b> / Mängel am Fahrrad beheben
<b>M 18</b>	<b>Spielesammlung</b> / 6 fahrradspezifische Spielideen für den Alltag und Unterricht

# Stundenübersichten

## Legende:

L: Lehrkraft

SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse

## 1./2. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

**Einstieg:** Die SuS bilden Paare, die in der Stunde als „Buddies“ agieren.

**M 1** **Sicherheitscheck** / L bespricht den Check mit den SuS, die ihn paarweise durchführen.

**M 2** **Sicherheitscheck für Lehrkräfte** / L führt den Check parallel aus.

**M 3** **Mein verkehrssicheres Fahrrad** / Buddies bearbeiten das Arbeitsblatt (ggf. als Hausaufgabe).

Anschließend werden die Fragen im Plenum besprochen:

- *Wie sieht ein verkehrssicheres Fahrrad aus?*
- *Was braucht man alles zum Fahrradfahren?*



## Hauptteil

**M 4** **Im Bienenstock** / SuS machen sich bei diesem Spiel mit der Bodenbeschaffenheit vertraut.

Hier wird besonders die Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit der SuS geschult. Bei allen Übungen gilt, dass ein großer Übungsraum leichter ist als ein enger: Mit weniger Bewegungsspielraum müssen die SuS ihre Bewegungen kontrollierter ausführen und mehr auf ihr Umfeld achten.



**M 5** **Sammler** / SuS sammeln Gegenstände während des Fahrens ein.

**Abschluss:** Die SuS versammeln sich in einem Abschlusskreis und äußern sich dazu, was ihnen leicht-/schwergefallen ist. Dann werden sie mit folgender Frage verabschiedet:

*Was musst du ggf. an deinem Fahrrad zu Hause überprüfen, damit es verkehrssicher ist?*



**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, 4 Hütchen, verschiedene Gegenstände (z. B. Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen usw.)



### 3./4. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

**Einstieg:** Die SuS führen den Sicherheitscheck (siehe M 1) durch.

L stellt den SuS die Frage:

*Was kannst du mit deinem Fahrrad alles anstellen?*



#### Hauptteil

**M 5** **Sammler** / SuS wiederholen die Übungen aus der letzten Stunde, steigen jedoch mit der mittelschweren oder schweren Variation ein.

**M 6** **Das Uhrwerk** / SuS fahren im Kreis und führen verschiedene Aufgaben aus.

**Abschluss:** Es findet eine Auswertung im Kreis statt.

Die SuS nehmen die Frage mit nach Hause:

*Wohin willst/wirst du am Wochenende mit deinem Fahrrad fahren?*



**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, 2 Hütchen, verschiedene Gegenstände (z. B. Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen usw.)

### 5./6. Stunde – Basismodul

**Thema:** Fahrradspezifische Schulung der Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit

**Einstieg:** Die SuS führen den Sicherheitscheck (siehe M 1) durch.

L stellt den SuS die Frage:

*Was muss man alles können, um Radfahren zu können?*



#### Hauptteil

**M 6** **Das Uhrwerk** / SuS wiederholen die mittelschweren bis schweren Übungen aus der letzten Stunde.

**M 7** **Schattenlauf** / Buddies laufen den Fahrern voraus und geben Aufgaben vor.

**Abschluss:** Es findet eine Besprechung im Kreis statt:

- *Was haben wir bisher alles geübt?*
- *Welche Übungen willst du zu Hause nochmals machen und mit wem?*



**Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, verschiedene Gegenstände (z. B. Hütchen, Kegel, Tennisbälle/-ringe, Sandsäckchen, Indica usw.)

## 7./8. Stunde – Aufbaumodul

- Thema:** Erlernen und Festigen der Fertigkeiten Anfahren und Bremsen
- Einstieg:** Die SuS kommen im Sitzkreis zusammen. L sammelt mit ihnen, was sie aus den vorherigen Stunden mitgenommen und geübt und ggf. zu Hause selbst wiederholt haben.
- M 8** **Verkehrsschilder** / L bespricht mit SuS die Bedeutung der Verkehrsschilder.  
Die Buddies führen den Sicherheitscheck (siehe M 1) durch.
- Hauptteil**
- M 9** **Sicher anfahren** / SuS wiederholen die mittelschweren bis schweren Übungen aus der letzten Stunde.
- M 10** **Kontrolliert bremsen** / SuS erfüllen verschiedene Aufgaben zum Bremsen.
- M 11** **Die große Acht** / SuS nehmen beim Kreuzen aufeinander Rücksicht.
- Abschluss:** Es werden folgende Fragen besprochen:
- Welche Reihenfolge musst du beim Anfahren beachten?
  - An welchen Stellen auf deinem Schulweg ist es besonders wichtig, dass du sicher anfahren kannst?
  - Welche Verkehrsschilder siehst du auf deinem Schulweg und was bedeuten sie?
- Die SuS bringen Skizzen/Fotos von weiteren Verkehrsschildern zur nächsten Stunde mit, deren Bedeutung dann besprochen wird.
- Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, mehrere Hütchen, Kegel, Seile, Markierungsplättchen, ggf. verschiedenfarbige Tücher, Reifen



## 9./10. Stunde – Aufbaumodul

- Thema:** Erlernen und Festigen der Fertigkeiten Anfahren, Spur halten und Abbiegen
- Einstieg:** Die Buddies spielen Memory mit den Karten aus M 8 und/oder es werden die Verkehrsschilder erklärt, die den SuS auf ihrem Schulweg noch begegnen.
- M 19** **Sicher durch den Straßenverkehr** / Mithilfe der Bildkarten können die bisherigen und weitere gängige Verkehrsschilder besprochen werden.  
Dann führen die Buddies wieder den Sicherheitscheck (M 1) durch.
- Hauptteil**
- M 12** **Anfahren und die Spur halten** / Buddy und Fahrer geben abwechselnd Aufgaben vor.
- M 13** **Vorsicht Hindernis!** / SuS umfahren verschiedene Hindernisse und ihre Buddies.
- M 14** **Schneckenrennen** / SuS versuchen, möglichst langsam zu fahren und das Gleichgewicht zu halten.





- Abschluss:** Es werden folgende Fragen besprochen:
- *Warum ist es wichtig, die Spur halten zu können?*
  - *In welchen Situationen auf deinem Schulweg ist es besonders wichtig, dass du die Spur halten kannst?*
- Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, Hütchen, Seile, ggf. Feldmarkierungen, verschiedene Hindernisse (z. B. Kegel, Hütchen, kleine Kästen usw.), ggf. Becher mit Wasser

---

## 11./12. Stunde – Aufbaumodul

- Thema:** Erlernen und Festigen der Fertigkeit Abbiegen, Kennenlernen und Üben realitätsnaher Verkehrssituationen
- Einstieg:** Die Bedeutung der Verkehrsschilder wird wiederholt und anschließend der Sicherheitscheck durchgeführt.
- Hauptteil**
- M 15** **Überfahren einer Kreuzung** / Buddies regeln den Verkehr an der Kreuzung durch Handzeichen oder farbige Tücher.
- M 16** **Parcours** / SuS absolvieren einen Parcours und nehmen Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer.
- Abschluss:** Es werden folgende Fragen besprochen:
- *Was musst du beim Abbiegen beachten?*
  - *Wo und mit wem kannst du zu Hause das Abbiegen üben?*
- Die SuS sollten ausreichend Zeit bekommen, um ihre Eindrücke und Gelerntes (auch zu den vorherigen Stunden) auszudrücken. Hilfreich kann es auch sein, dass sich jedes Kind notiert, was ihm besonders gut oder nicht so gut am Fahrradtraining gefallen hat und was es zu Hause weiter (mit der Familie) üben will.
- Benötigt:** 1 Stift pro Paar, 1 Helm und 1 Fahrrad pro Schüler/Paar, Hütchen, Kegel/ Slalomstangen, Verkehrsschilder (aus Pappe o. Ä.), Straßenkreide, weitere Gegenstände zum Ausweichen (z. B. Seile, Reifen usw.), farbige Tücher (grün, gelb, rot)



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Sicher auf zwei Rädern*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



1.36

Grundlegende Bewegungserfahrungen

**Sicher auf zwei Rädern – Fahrradtraining in der Schule**

Dr. Ingrid Wulf, Mikaela Glöckle und Dr. Petra Wagner



Aufgaben, Schulrucksack, Abhängen ... Mit dem Fahrradtraining werden fahrradspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten der Grundschulklasse und -schüler gefördert. Neben relevanten Schlüsselkompetenzen, dient auch die Beschäftigung mit dem Thema der Förderung der Schilddrüse und der allgemeinen Gesundheit der Schüler.

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	2 bis 4
Spuren:	in 20 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Wahrnehmung, Orientierung im Raum, Motorik, Koordination, Gleichgewicht, Sozialkompetenzen, Kooperation, Teamgeist, Übernahme von Verantwortung, Parteilichkeit, Körperliche Ausdauer, Bewusstheit im Verkehrsverhalten und Straßenverkehr, Risikobewertung, Problemlösefähigkeit
Thematische Bereiche:	Radler, Fahrrad, Regeln, Verkehrszeichen, Kaufverbot
Medien:	Charaktere, Übungen
Zusatzmaterial:	Fertig-Strukturplan 10-15