



Wippe

05

Etwa 3,50 m lange, solide Holzplatte (Breite mind. 50 cm), Plastikrohr 50 cm lang, etwa 15 cm Durchmesser, mehrere lange Schrauben mit Muttern. Das Plastikrohr leicht dezentriert (damit die Wippe immer wieder auf eine Seite zurückkippt) unter das Holzbrett verschrauben und eventuell etwas Antirutschband darunterkleben.

ZUM ÜBEN FOLGENDER FERTIGKEITEN

Reaktion, Gleichgewicht

DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Wippe ist ein spielerisches Element, das den meisten Kindern Spaß macht. Sie sollte aber nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person befahren werden. Auf ausreichende Anfahrtschwindigkeit achten, da die Wippe ja leicht ansteigt. Sonst können die Kinder hängen bleiben und einfach umkippen, weil sie vergessen, dass sie jetzt in die Pedale treten müssen.





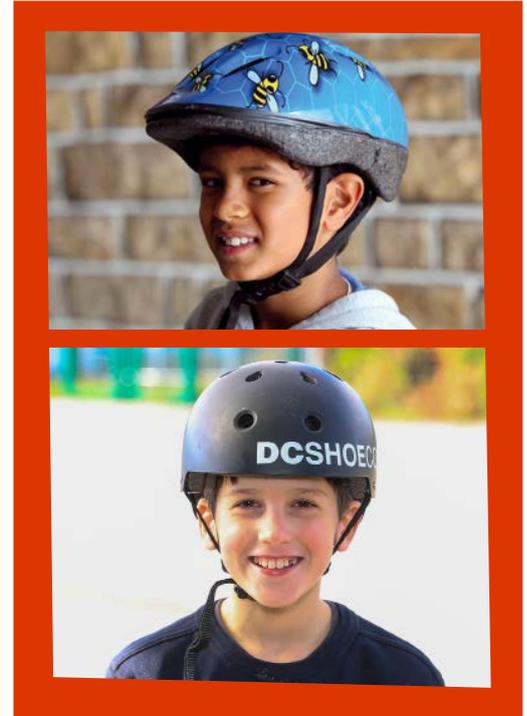
Helm

01

- Das Tragen eines Helms ist nicht verpflichtend, was die Straßenverkehrsordnung betrifft, wird aber dringendst empfohlen, um schwerwiegende Kopfverletzungen zu vermeiden.

Der Helm sollte immer das Sicherheitsiegel CE EN 1078 tragen (Foto) und regelmäßig auf Risse oder Beschädigungen untersucht werden. Nach einem heftigen Sturz sollte der Helm ersetzt werden, da die Schutzfunktion sonst nicht mehr gewährleistet ist.

Der Helm sollte horizontal auf dem Kopf sitzen und die Stirn teilweise bedecken. Die Riemen bilden ein Dreieck um die Ohren und zwischen Verschluss und Kinn sollte etwa ein Finger breit Raum sein. Immer darauf achten, dass der Helm auch korrekt verschlossen ist (siehe Foto), sonst nützt er nichts.



Begrüßungsspiel

01

Alle Kinder fahren auf einer freien Fläche durcheinander und achten dabei darauf, dass sie nicht miteinander kollidieren. Falls sie ein anderes Kind kreuzen, begrüßen sie sich im Vorbeifahren durch einen Handschlag, Fußkontakt, ... (Bei Anfänger*innen: anhalten und begrüßen.)

MATERIAL

/



➤ **FERTIGKEITEN**

Gleichgewicht, Blick, Kontaktpunkt loslassen

➤ **DIDAKTISCHE HINWEISE**

Bei Fahranfängern sich auf Zuwinken beschränken.
Begrüßen nur beim Entgegenkommen, nicht beim
Nebeneinanderfahren.

➤ **VARIANTE**

- Die Spielleitung ruft die Namen von zwei Kindern,
dann sollen diese sich so schnell wie möglich begrüßen.



Feuer, Wasser, Sturm

06

Diverse Aufgaben vorgeben (z. B.: Feuer: absteigen und ums Rad laufen; Sturm: sich an etwas festhalten, ohne abzusteigen; Wasser: aufstehen, Beine gestreckt, Pedale parallel zum Boden und weiterrollen). Alle Kinder fahren durcheinander und müssen auf Zuruf der Spielleitung ("Feuer", "Wasser" oder "Sturm") die entsprechenden Aufgaben erfüllen. Falsch oder nicht erfüllte Aufgaben ergeben Strafpunkte. Sieger sind alle Kinder welche keine Strafpunkte haben.

MATERIAL

/



▶ FERTIGKEITEN

Je nach vorgegebener Aufgabe: z.B. einhändiges Fahren, stehend fahren, ...

▶ DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Aufgaben möglichst passend zu den örtlichen Gegebenheiten wählen. (Im Park kann „Wasser“ heißen: an der Parkbank stehen bleiben, dabei einen Fuß auf der Bank abstellen usw.). Die Kinder selbst haben oft die besten Ideen.

▶ VARIANTEN

- Kind als Spielleitung einsetzen
- Bei Fehler muss eine Strafübung absolviert werden
- Akustische Zeichen durch visuelle Zeichen (Bilder) ersetzen



Carré magique

09

Alle Kinder fahren zusammen auf einem eingegrenzten Spielfeld durcheinander. Stellt ein Kind den Fuß ab oder verlässt das Spielfeld, scheidet es aus und muss eine Übung ausführen. Es gewinnt, wer zuletzt übrigbleibt.

MATERIAL

Markierungskegel zum Begrenzen des Spielfeldes



▶ FERTIGKEITEN

Gleichgewicht, räumliche Wahrnehmung, Reaktion, Koordination fahren/bremsen

▶ DIDAKTISCHE HINWEISE

Größe des Feldes den Fahrkünsten der Kinder anpassen (je unsicherer die Kinder, desto größer das Feld). Übung für die unterschiedlichen Kinder vorsehen. Erlaubt man guten Fahrer*innen Körpereinsatz, so müssen sich die Berührungen auf Schulter und Hüfte beschränken, beide Hände bleiben am Lenker!

▶ VARIANTEN

- Kein Ausscheiden, nur Strafpunkte geben
- Aufgabe lösen, zurück zum Spiel
- Ausbremsen der Mitspieler*innen erlauben
- Schulterdrücken erlauben



Fehlstart

10

Mehrere Kinder stehen nebeneinander an der Startlinie. In einiger Entfernung geradeaus befindet sich die Ziellinie. Die Spielleitung tippt ein Kind an, dieses darf dann starten. Sobald die anderen Kinder das sehen, fahren auch sie los. Das Kind, das zuerst die Ziellinie überquert, gewinnt.

MATERIAL

Eventuell ein Stock zum Antippen (vergrößerte Reichweite)



➤ **FERTIGKEITEN**

Reaktion, Anfahren, Gleichgewicht, Schnelligkeit

➤ **DIDAKTISCHE HINWEISE**

Kinder müssen alle nach vorn blicken (Mogeln verboten).
Durch Antippen gezielt auch den schwächeren Kindern mal die Gelegenheit geben, den Punkt zu machen.

➤ **VARIANTEN**

- Mehrere Kinder gleichzeitig antippen
- Als Ausscheidungsrennen fahren (das jeweils letzte Kind an der Ziellinie scheidet aus)
- In mehreren Gruppen mit Finale austragen



Hindernisstaffeln

28

Staffeln eignen sich hervorragend zum Training verschiedener Hindernisse (Slalom, Spurbrett, Übergabe eines Objektes, ...). Man sollte bei dieser Spielform aber darauf achten, die Gruppenstärke nicht zu groß zu machen, um lange Wartezeiten zu vermeiden. Pendelstaffeln sind hier bewegungsintensiver.

MATERIAL

Je nach Übung Staffelstab, Bohnensäckchen, Kegel, Bälle, ...



► FERTIGKEITEN

Anfahren, Bremsen, Blick, Gleichgewicht, Stützpunkt loslassen

► DIDAKTISCHE HINWEISE

Lange Wartezeiten vermeiden durch kleinere Gruppen oder Pendelstaffeln. Schwierigkeitsgrad anpassen. Zu hohe Schnelligkeit durch Einbau von Hindernissen vermeiden.

► VARIANTEN

- Hindernisse einbauen
- Material wechseln



Start/Stopp

02

Mehrere Bahnen von 2 bis 3 m Breite und etwa 30 m Länge, Markierhütchen am Start und am Ende (Zone mit 4 Hütchen).

Nach dem Start fahren die Kinder in zügigem Tempo in ihrer Bahn und versuchen durch korrektes beidhändiges Bremsen in der markierten Zone zum Stehen zu kommen (Rückfahrt außen ums Feld).

MATERIAL

Kreide oder Markierband, Markierkegel, 2 Holzplatten (für schwierige Variante)



▶ ZIELE/FERTIGKEITEN

Starten, Bremsen, Gleichgewicht

▶ DIDAKTISCHE HINWEISE

Auf richtige Pedalstellung beim Start achten (siehe Foto).
Richtiges beidhändiges Bremsen
(nur Vorderradbremse – Hinterrad hebt ab,
nur Hinterradbremse – Hinterrad schmiert weg).
Blick weit nach vorn in Fahrtrichtung.

▶ VARIANTEN

- Zone verkleinern
- Kegel kurz vor die Zone stellen:
erst ab hier darf gebremst werden
- Genau an einer Linie halten
- Genaues Anhalten (4 Kegel mit 2 Latten (siehe Foto),
die erste Latte muss fallen, die zweite muss liegenbleiben)
- Anhalten ohne Fußabstellen



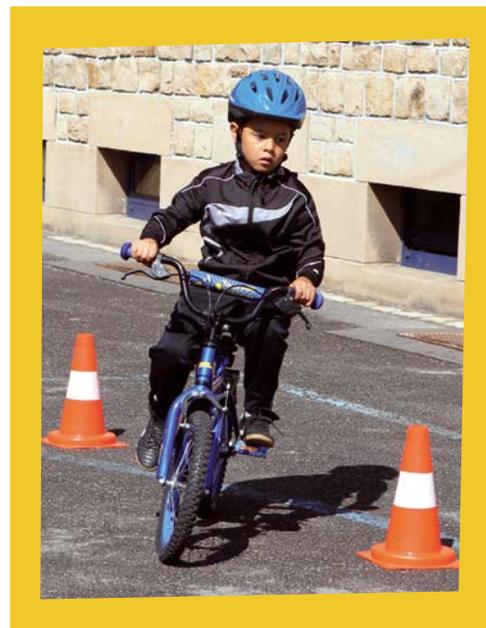
Slalom

06

Mehrere Bahnen mit je 6–10 in einer Linie aufgestellten Markierkegeln. Die Distanz zwischen den einzelnen Kegeln sollte zwischen 1 m (anspruchsvoll) und 3 m (leicht) liegen. Die Kinder sollen mit der leichtesten Aufgabe beginnen und dürfen, sobald sie diese geschafft haben, zur nächsten Stufe wechseln.

MATERIAL

Markierkegel, Kreide



➤ ZIELE/FERTIGKEITEN

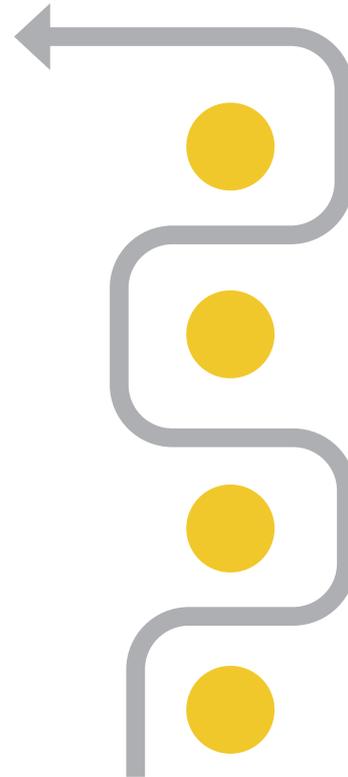
Gleichgewicht, Anpassen der Geschwindigkeit, Kurven fahren, vorausschauender Blick

➤ DIDAKTISCHE HINWEISE

Unter die Kegel jeweils ein Kreuz aus Kreide zeichnen, das erleichtert die Arbeit, wenn mal ein Kegel umgeworfen wird. Das Aufstellen der Kegel und Messen der Distanz können die Kinder übernehmen (angewandter Mathematikunterricht). Distanz zwischen den Kegeln den Fähigkeiten der Kinder anpassen. Blick weit nach vorn gerichtet, immer ein Kegel im Voraus. Pedalstellung in der Kurve horizontal oder Innenpedal oben. Nicht zu viel am Lenker drehen, sondern mit der Schulter in die Kurve kippen. Geschwindigkeit anpassen: je enger der Slalom, desto geringer die Geschwindigkeit.

➤ VARIANTEN

- Distanz zwischen den Kegeln variieren
- Zeitnahme
- Auf diversen Untergründen fahren (z. B.: Wiese, Waldweg)
- Staffelfahren



Unter einem Hindernis durchfahren

12

Eine oder mehrere Bahnen mit 2–3 m Breite und etwa 30 m Länge kennzeichnen. Am Start Markierkegel platzieren. Auf etwa 15 m die Limbo-Vorrichtung aufstellen, am besten mehrere Vorrichtungen in unterschiedlicher Höhe. Zu Beginn sollte die Höhe etwa 50 cm über Lenkerhöhe betragen, anschließend kann man diese laufend anpassen.

MATERIAL

Eine oder mehrere Limbo-Vorrichtungen (siehe Foto), Kreide, Markierkegel



➤ ZIELE/FERTIGKEITEN

Gleichgewicht und Beweglichkeit auf dem Fahrrad fördern

➤ DIDAKTISCHE HINWEISE

Es ist sinnvoll, neben jede Vorrichtung ein Kind zu stellen, das auf korrekte Haltung und Blickrichtung achtet und die Stange aufhebt, falls diese herunterfällt. (Stange nicht einklemmen, sondern nur locker auflegen, da sonst bei Kontakt die ganze Vorrichtung zusammenfällt.)

Das Kind muss schnell genug anfahren, um ohne zu pedalieren unter dem Hindernis durchzurollen. Der Blick muss weiter nach vorn gerichtet bleiben. Bei tieferliegender Stange muss das Kind sich seitlich neben dem Rahmen oder hinter dem Sattel nach unten halten (Foto).

➤ VARIANTEN

- Im Schulhof mehrere elastische Schnüre an vorhandenen Stangen festbinden. Vorhandene Hindernisse wie Klettergerüste zum Durchfahren nutzen (Achtung, Kopf einziehen! Bei unachtsamen oder turbulenten Kindern vermeiden)
- Limbo-Wettkampf veranstalten



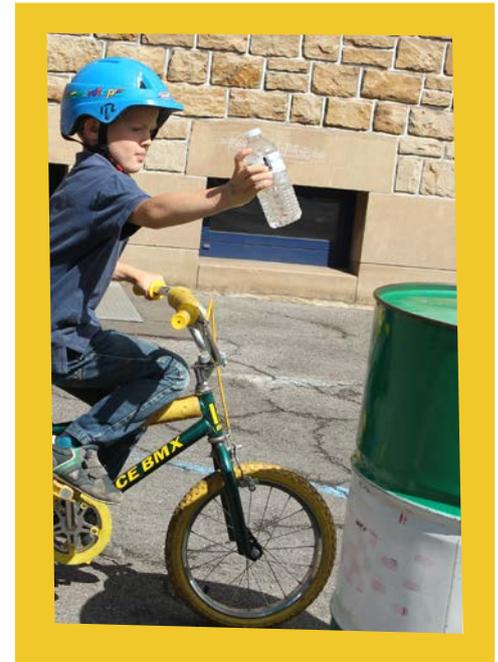
Gegenstand greifen und abstellen

18

Die Kinder starten an einer mit zwei Kegeln markierten Startlinie und fahren auf die Spielleitung zu. Diese hält ihnen eine Flasche hin, die sie im Vorbeifahren ergreifen und 10–20 m weiter auf einer Tonne (oder ähnlich) wieder abstellen.

MATERIAL

Trinkflaschen oder ähnlich, Tisch, Stuhl, Tonne, ...
zum Abstellen, Kreide, Markierkegel



➤ ZIELE/FERTIGKEITEN

Eine Hand vom Lenker nehmen, Einhändig lenken,
Geschwindigkeit mit nur einer Hand dosieren,
Gleichgewichtsschulung, Koordination

➤ DIDAKTISCHE HINWEISE

Diese Übung ist komplex und sollte erst geübt werden, wenn das Kind das Loslassen eines Stützpunktes beherrscht und problemlos einhändig fahren kann.

Als leichtere Version kann man den Gegenstand in einen Eimer werfen oder aber einer zweiten Person wieder abgeben.

Die Übung sollte Freude und keinesfalls Frust generieren, daher immer dem Niveau anpassen, so dass jedes Kind ein Erfolgserlebnis verbuchen kann.

➤ VARIANTEN

- Den Gegenstand von einer Tonne ergreifen (2 Tonnen)
- Pendelstaffel (ein Kind stellt die Flasche auf der zweiten Tonne ab, das nächste startet gegenüber und stellt sie wieder auf die erste Tonne zurück)
- Schwierigkeitsgrad erhöhen durch tieferes Abstellen (z. B.: auf einem 40 cm hohen Würfel, einem Hocker, einer Kiste)



Im Gelände richtig schalten

23

Ergänzende Übung zu „Schalten lernen“!
 Eine Strecke im Gelände markieren, welche die Kinder autonom abfahren sollen und dabei schalten müssen.
 An Punkten, an denen der Gang gewechselt werden soll, Markierkegel aufstellen (eine Farbe für „leichterer Gang“, eine zweite für „schwererer Gang“).

MATERIAL

Verschiedenfarbige (mindestens 2 Farben)
 Markierkegel



➤ ZIELE/FERTIGKEITEN

Die auf dem Schulhof geübte Fertigkeit im Gelände sicher und autonom anwenden und sich leichter und schneller fortbewegen können.

➤ DIDAKTISCHE HINWEISE

Den Schüler*innen im Vorfeld noch einmal die Regeln zum richtigen Schalten erklären, beziehungsweise abfragen. Für Kinder ist das Schalten eine komplexe Angelegenheit, deshalb öfter in anderen Aufgaben mit einbauen und wiederholen, damit es nicht langweilig wird.

➤ VARIANTEN

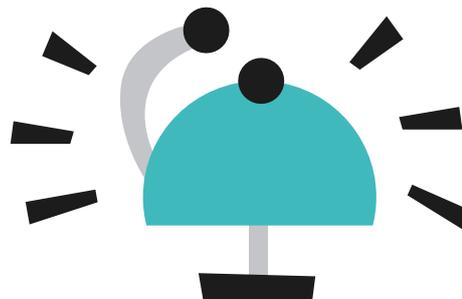
- Schwierigkeit erhöhen, Markierkegel wegnehmen (autonome Entscheidung: schalten oder nicht)
- Hindernisse einbauen
- Zeit nehmen (nicht als Rennen, sondern zur Verbesserung der eigenen Leistung)
- Freies Erkunden des Geländes mit Schattenfahren



Liste der verschiedenen Karteikarten

ÜBUNGEN

Laufrad	01	Auf eine unvorhergesehene	
Start/Stop	02	Situation reagieren	17
Im Gelände richtig bremsen	03	Einen Gegenstand mit einer Hand	
Richtig auf- und absteigen	04	entgegennehmen und wieder abstellen	18
Einem bestimmten Streckenverlauf		Seine Geschwindigkeit anpassen	19
folgen	05	Zu zweit oder in der Gruppe fahren	20
Slalom	06	In der Gruppe starten	
Versetzter Slalom	07	und stehen bleiben	21
Spurwechsel	08	Schalten lernen	22
8 fahren	09	Im Gelände richtig schalten	23
Hindernis zu Fuß überwinden	10		
Hindernis fahrend überwinden	11		
Unter einem Hindernis durchfahren	12		
Hindernisparcours	13		
Hindernisparcours in der Natur	14		
So langsam wie möglich fahren	15		
Seine Stützpunkte verändern	16		



MATERIALKARTEN

Spurbrett	01
Schrägbrett	02
Schanze	03
Rüttelbrett	04
Mattenrüttelparcours	05
Wippe	06
Limbo	07
Kreisel (Adac)	08
Balancierplanke	09

SICHERHEIT UND TECHNISCHE HINWEISE

Helm	01
Bekleidung	02
Schuhe	03
Verhalten im Straßenverkehr	04
Auswahl des Fahrrades	05
Höhe und Einstellung des Sattels	06
Höhe und Breite des Lenkers	07
Position der Brems- und Schaltgriffe am Lenker	08
Richtige Einstellung der Bremsbeläge	09
Zustand und Druck der Reifen	10

SPIELE

Begrüßungsspiel	01	Eierlauf	21
1, 2, 3 Kuckuck	02	Zuletzt am Ziel	22
Schattenfahren	03	Kartenwettrennen	23
De Pitti seet	04	Memory 1	24
Atomspiel	05	Memory 2	25
Feuer, Wasser, Sturm	06	Mensch ärgere dich nicht	26
Polizist*in	07	Domino	27
Wäsche holen	08	Hindernisstaffeln	28
Carré magique	09	Buchstaben sammeln	29
Fehlstart	10	Wörter er-fahren (Ratespiel)	30
Nummernwettrennen 1	11	Postbot*in	31
Nummernwettrennen 2	12	Spürnasen	32
Fahradlimbo	13	Ritterturnier	33
Kartoffelernte	14	Brennball	34
Holz hacker*innen gegen Naturschützer*innen	15	Biathlon	35
Vandalen und Flickmeister	16		
Müllsammler*innen gegen Rennradler*innen	17		
Wasserträger*in	18		
Alles im Eimer	19		
Zielwerfen	20		

