



UNTERRICHTSREIHE 5. UND 6. KLASSE

1. DOPPELSTUNDE

Ziele: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten des Radfahrens schulen.

Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
10	Räder holen, Begrüßung	Einstieg	Die SuS holen ihre Fahrräder vom Radabstellplatz.	Fahrräder, Helme	Ggf. gibt die Lehrkraft die Räder aus.
10	Bike- und Helm- Check	Sicherheit	Die SuS überprüfen ihre Fahrräder auf Verkehrssicherheit und kontrollieren die korrekte Einstellung des Helms.	Bike-/Helm-Check-Liste zum Abhacken	SuS überprüfen ihre Räder und Helme am besten zu zweit.
5	Warmup	Aufwärmen	SuS fahren in einem abgegrenzten Raum quer durcheinander.	Hütchen	Spielfeld und Geschwindigkeit sind zu begrenzen.
5	Abklatschen	Koordination	Die SuS fahren in einem Spielfeld kreuz und quer. Bei Begegnung miteinander dürfen sie sich abklatschen.	Hütchen	Hände schütteln, auf die Schulter klopfen, beim Händeschütteln anhalten und gemeinsam die Balance halten. Spiele wie dieses sollten auf relativ engem Raum stattfinden, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden. Das enge Durcheinanderfahren schult gleichzeitig das umsichtige Verhalten der SuS auf dem Fahrrad.
5	Stopptanz	Bremsen, Reaktionsfähigkeit	Die SuS fahren durcheinander und müssen auf ein bestimmtes Signal oder bei Ausbleiben der Musik stoppen.	Hütchen, Trommel oder Musikbox	Die SuS dürfen beim Halten absteigen oder nicht absteigen und versuchen, auf der Stelle zu balancieren. Wer sich als letztes bewegt, dreht eine Strafrunde oder erledigt eine kleine Aufgabe. Spiele wie dieses sollten auf relativ engem Raum stattfinden, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden. Das enge Durcheinanderfahren schult gleichzeitig das umsichtige Verhalten der SuS auf dem Fahrrad.



Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
5	Spinning	Schalten	Die SuS fahren in einem begrenzten Spielfeld kreuz und quer. Die Lehrkraft trommelt einen Rhythmus und die SuS passen ihre Trittfrequenz mit Hilfe der Gänge an diesen an.	Hütchen, Trommel	Tempo des Rhythmus variieren, sodass verschiedene Gänge eingelegt werden müssen.
10	Trinkpause, freies Fahren				
10	Blindenführer	Koordination, Kommunikation	Die SuS finden sich in Paaren zusammen und bestimmen einen Blinden, der die Augen schließt. Der Blindenführer führt den Blinden anhand verschiedener Signale.	Hütchen	Zu Beginn mit einer Hand auf der Schulter, dann auch nur noch akkustisch. Die Augen sollten aus Sicherheitsgründen nicht verbunden sondern nur freiwillig geschlossen werden. Ein eindeutiges Stoppsignal sollte vereinbart werden. Spielfeld begrenzen und auf geringe Geschwindigkeiten achten.
10	Schalten üben	Schalten	Die SuS bekommen die Möglichkeit, in einem begrenzten Raum alle ihre Gänge auszuprobieren und auf Funktion zu überprüfen.	Hütchen	Als Einstieg geeignet, da viele SuS ihre Gangschaltung selten nutzen und nicht sicher bedienen können.
10	In die Gänge kommen	Schalten	Die SuS üben das Anfahren aus einem leichten Gang mit mindestens zweimal hochschalten.	-	Alternativ zum Anfahren kann diese Übung auch an einem Anstieg durchgeführt werden. Durch den Hinweis, möglichst lautlos zu schalten, soll erreicht werden, dass die SuS beim Schaltvorgang die Kurbel kurz entlasten, ohne jedoch aufzuhören zu treten.
10	Räder abstellen, Verabschiedung	Ausklang	Die SuS stellen ihre Fahrräder wieder am Radabstellplatz ab.	Fahrräder, Helme	Ggf. nimmt die Lehrkraft die Räder entgegen.

SuS = Schülerinnen und Schüler