



UNTERRICHTSREIHE 5. UND 6. KLASSE

2. 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. Lehrkraft kann durch kleine Aufgaben Impulse setzen (z.B. groß/klein machen).
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.
50	Stationsbetrieb	<p>Die folgenden Stationen werden auf dem gesamten Schulhof aufgebaut, sodass ein gleichzeitiges Nutzen aller Stationen möglich ist. Gefahrenstellen sind mit Hütchen oder Flutterband abzusichern. Mit Kreide können die Stationen nummeriert werden. Die Stationen werden von der Lehrkraft einzeln vorgestellt und erklärt. Es muss klar kommuniziert werden, welche Stationen nur mit anwesender Lehrkraft genutzt werden dürfen. Sollten die Übungen und Spiele den SuS bereits bekannt sein, können diese den Aufbau unterstützen oder komplett selbständig durchführen.</p> <p>Die SuS dürfen sich frei von einer Station zur nächsten bewegen, es gelten folgende Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht mehr als drei SuS dürfen an einer Station anstehen. - Es müssen mindestens 4 Stationen bearbeitet werden. 			



Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
	Slip and Slide	Bremsen	Die SuS fahren zügig auf eine markierte Linie zu. Hinter der Linie wird die Hinterradbremse kräftig gezogen, sodass das Hinterrad blockiert. Die SuS versuchen eine möglichst lange Bremsspur zu ziehen.	Kreide	Über Gewichtsverlagerung und Geschwindigkeit lässt sich die Länge der Bremsspur verändern. Die unterschiedliche Bremswirkung von Vorderrad- und Hinterradbremse sollte vorher thematisiert werden und es muss sichergestellt werden, dass alle SuS die Bremsen sicher unterscheiden können. Am besten durchzuführen auf Sand- oder Waldwegen. Der Asphalt sollte vorher nass gemacht werden, um ein übermäßiges Abnutzen der Reifen zu verhindern.
	Geschicklichkeitsparcours	Bremsen, Schalten, Kurvenfahren, Koordination	Ein klassischer Parcours, der verschiedene Aufgaben beinhalten kann.	Hütchen, Kreide, Bälle usw.	Mögliche Elemente sind: Slaloms, Hindernisse, Achten fahren, Spurbretter, Stop and Go, Transport von Dingen etc.
	Hahnenkampf	Koordination	Zwei SuS fahren nebeneinander und versuchen sich durch gegenseitiges Abdrängen aus dem Korridor zu drängen. Für jedes Verlassen gibt es einen Minuspunkt. Für Absteigen ebenfalls. Im Ziel werden die Punkte addiert.	Mit Kreide wird ein schmaler Korridor abgesteckt.	Es müssen klare Regeln festgelegt werden, was erlaubt ist und was nicht. Gegebenenfalls kann das Tempo beschränkt werden (leichter Gang).
	Fahrradlimbo	Koordination	Die SuS versuchen auf dem Rad unter einem Hindernis (z.B. Flatterband) durchzufahren.	Band, Leine, Seil o.ä.	Die SuS dürfen während der Fahrt vom Rad absteigen und nur noch auf einem Pedal in der Hocke stehen. Die Höhe des Hindernisses kann zunehmend verringert werden. Trotz Helmpflicht empfiehlt sich ein Seil oder Band statt einer Latte, da die Geschwindigkeit höher ist als beim Limbo zu Fuß.
	Schneckenrennen	Koordination	Ein Wettrennen genau umgekehrt: Wer braucht am längsten von Linie zu Linie? Absteigen ist natürlich nicht erlaubt.	Kreide	Das Rennen kann auch einhändig gefahren werden.



Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
	Einkaufen	Verhalten in der Gruppe	Es wird paarweise gespielt. Ein Partner sitzt auf dem Fahrrad und ist der Einkaufswagen. Er bekommt einen Eimer/Fahrradkorb zu halten. Der andere Partner hat die Aufgabe, zu Fuß eine vorgegebene Anzahl an Gegenständen (z.B. Tennisbälle) von einem vorher festgelegten Ort zu holen und in den Einkaufswagen zu legen. Der Einkaufswagen darf allerdings nicht treten und nicht umfallen, sondern muss vom Einkäufer in Schwung gehalten werden.	Tennisbälle oder ähnliche Gegenstände, Eimer oder Fahrradkorb	Das Feld, in dem sich der Einkaufswagen aufhält, ist abzugrenzen. Die Gegenstände sind an einem Platz außerhalb des abgegrenzten Feldes zu holen.
	Kurvenparcours	Kurven fahren	Die SuS üben das richtige und sichere Durchfahren von Kurven. Hierfür wird ein kreuzförmiger Parcours aufgebaut, der jeweils vier Rechts- und vier Linkskurven beinhaltet.	Kreide, Hütchen	Für sicherere Fahrerinnen und Fahrer kann der Parcours auf Zeit absolviert werden.
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