



UNTERRICHTSREIHE 7. UND 8. 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.
5	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	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 Durcheinanderradfahren schult gleichzeitig das umsichtige Verhalten der SuS auf dem Fahrrad.
60	Stationsbetrieb	<p>Die folgenden Stationen werden auf dem gesamten Schulhof aufgebaut, sodass ein gleichzeitiges Nutzen aller Stationen möglich ist. Gefahrenstellen sind mit Hütchen oder Flatterband 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
	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).
	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.
	Fahrradsurfen	Koordination	Die SuS fahren mit etwas Schwung auf ein Rollbrett zu, welches so groß ist, dass ein Rad des Fahrrads darauf stehen kann. Sobald das Hinterrad auf dem Brett ist, wird die Hinterradbremse gezogen, sodass das Hinterrad blockiert. Das Brett setzt sich nun in Bewegung und die SuS surfen mit dem Hinterrad ein Stück.	Rollbrett, am besten mit starren Rollen	Das Spiel kann auch mit dem Vorderrad durchgeführt werden, das ist allerdings sehr schwer. Es sollte immer eine Sicherheitsstellung gegeben werden, da dieses Spiel das Gleichgewicht der SuS sehr fordert und es leicht zu Stürzen kommen kann. Um auf das Brett aufzufahren, eignet sich eine kleine Rampe oder ein Bordstein.
	Reifenkuss	Koordination	Die SuS fahren in Paaren hintereinander und der Hintere versucht vorsichtig, das Hinterrad des Vorderen mit seinem Vorderrad zu berühren.	Hütchen	Zu Beginn sollten feste Orte für den Reifenkuss festgelegt werden, so kann z.B. ein fester Rundkurs abgefahren werden und immer auf den Geraden kann der Reifenkuss geübt 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.
	Vier Gewinnt Staffel	Teamarbeit, Taktik	Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Ein Parcours wird aufgebaut, an dessen Ende ein Vier-Gewinnt-Spiel steht. Immer zwei SuS durchfahren den Parcours und spielen für ihr Team einen Zug des Spiels. Das Team, das zuerst vier Steine in einer Reihe hat, gewinnt.	Vier-Gewinnt-Spiel, alternativ mit Kreide oder dem Arbeitsblatt „Vier Gewinnt“, Hütchen	Es kann jedes beliebige Spiel gewählt werden, welches gut zu zweit spielbar ist. Auch der Parcours kann beliebig gestaltet sein.
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