



UNTERRICHTSREIHE 9. UND 10. KLASSE

2. DOPPELSTUNDE

Ziele: Wettkämpfen und sich messen, Fahren in der Gruppe

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.
15	Rundkurs kennenlernen	Sicherheit	Der Zeitfahrkurs wird gemeinsam einmal abgefahren und sicherheitsrelevante Aspekte werden besprochen. Evtl. werden Posten an wichtigen Punkten aufgestellt. Start und Ziel wird definiert.	Hütchen, Kreide etc. zur Streckenmarkierung	Der Kurs sollte auf verkehrsfreien Feld- oder Waldwegen liegen. An engen Kurven kann in Form von Hindernissen ein Absteigen erzwungen werden, um die Sicherheit zu erhöhen. Gefahrenquellen können sein Kurven, Kreuzungen, rutschiger Untergrund, Spaziergänger, Abfahrten etc.
15	Erster Lauf	Teamarbeit	Die SuS fahren in Gruppen von 5 Personen den Kurs. Die Zeit wird gestoppt sobald der letzte die Ziellinie überquert hat.	Stoppuhr	Möglichst wenige Hinweise zu taktischen Aspekten geben, damit die SuS im Anschluss selbstständig Probleme ermitteln und Lösungen entwickeln müssen. Sicherheitsrelevante Kommandos sollten vorher vereinbart werden.
15	Teambesprechung	Optimierung	Jede Gruppe bespricht die erste Fahrt und ermittelt zwei Probleme die aufgetreten sind und dazu passende Lösungsansätze.	Arbeitsplatt „Zeitfahren“	Das Thema Aerodynamik kann in Form eines kleinen Textes eingefügt werden.



Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
25	Zweiter und dritter Lauf	Teamarbeit	Die Gruppen fahren den Kurs erneut und versuchen die erarbeiteten Lösungen umzusetzen.	Stoppuhr	Es können auch zwei Läufe pro Team erfolgen, einer zur Probe der besprochenen Dinge und einer auf Zeit.
5	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