



UNTERRICHTSREIHE 9. UND 10. KLASSE

3. DOPPELSTUNDE

Ziele: Wettkämpfen und sich messen

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	Gruppeneinteilung	Teams bilden	Die Klasse wird in vier möglichst gleichstarke Gruppen eingeteilt.	-	Darauf achten, dass SuS mit unterschiedlichem Leistungsniveau in einer Gruppe sind.
5	Warm-Up	Aufwärmen, Kreativität	Jede Gruppe bekommt eine der vier Spielfeldhälften zur Verfügung und passt sich einen Ball zu. Welche Gruppe schafft die meisten Pässe ohne Bodenkontakt?	Hütchen für die Spielfelder, vier Softbälle	-
20	Duathlon	Teamarbeit, Taktik	Es wird ein Rundkurs abgesteckt. Die Teams starten alle gemeinsam. Welches Team zuerst 10 Runden (Je nach Rundengröße variierbar, sodass die Belastungszeit ca. 5-10 Minuten beträgt) absolviert hat, gewinnt. Pro Team stehen nur drei Räder zur Verfügung, die gewechselt werden dürfen.	Hütchen, Tafel/Papier zum Runden zählen	Über die Rundenzahl kann das Niveau variiert werden. Auch die Anzahl der Räder kann variiert werden. Punkte: 1. Platz: 3 Punkte 2. Platz: 2 Punkte 3. Platz: 1 Punkt 4. Platz: 0 Punkte



Zeit (Min.)	Bezeichnung	Ziel	Beschreibung	Organisation & Material	Varianten & Hinweise
20	Vier-Gewinn-Staffel	Teamarbeit, Taktik	Jeweils zwei Teams treten in einem Staffelwettbewerb gegeneinander an. Die Staffel kann je nach Niveau einen Slalomparcours, Hindernisse oder einhändiges Fahren beinhalten. Am Ende des Hinwegs spielen die beiden fahrenden Kontrahenten einen Zug im Vier gewinnt Spiel. Das Team, welches zuerst das Spiel gewinnt, hat den Wettbewerb gewonnen.	Hütchen, Arbeitsblatt „Vier Gewinn“, Stifte, Kreide, evtl. Hindernisse	In einer zweiten Runde spielen die Gewinner gegen die Gewinner und die Verlierer gegen die Verlierer. Punkte: - Gewinner: 3 Punkte - Verlierer: 0 Punkte Es kann jedes beliebige Spiel gewählt werden, welches gut zu zweit spielbar ist. Auch der Staffelparcours kann beliebig gestaltet sein.
20	Biathlon	Koordination, Schnelligkeit	Der Biathlon besteht aus einer Runde Radfahren und einer Zielwurfstation. Die Wurfziele können Eimer, Hütchen etc. sein. Für Fehlwürfe wird eine Strafrunde abgesteckt. Die Gruppen starten in einer Teamstaffel gegeneinander, wobei immer drei SuS aus jedem Team gleichzeitig starten. Gewonnen hat das Team, welches nach einer vorgegebenen Anzahl an Runden als erstes im Ziel ist bzw. das Team mit der schnellsten Zeit.	Hütchen, Kreide, Bälle (z.B. Tennisbälle) Eimer oder andere Wurfziele	An der Zielwurfstation müssen die Fahrräder zunächst hinter einer Linie abgestellt werden. Die Zahl der Wurfversuche ist vorher festzulegen. Punkte: - Gewinner: 3 Punkte - Verlierer: 0 Punkte
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