

Monatsthema
04 | 2022



Inhalt Monatsthema

10 Gründe für eine Veloaktivität	2
Haftung und Sicherheit	3
Unterrichten mit dem Velo	6

Praxis

Einmaliger Unterricht/Training	7
Ausflüge und Projekte	9
Unterricht/Training über mehrere Tage	11
Unterricht/Training über mehr als 2 Wochen	13

Hinweise	21
Anhang	

Kategorien

Alter: 6–18

Schulstufe: Zyklus 1, 2 und 3

FTEM: F1–F3

Velofahren – Unterricht gestalten

Radfahren ist nicht nur eine vielseitige Sportart. Es ist auch ein Freizeitvergnügen, ein Verkehrsmittel und eine grosse Inspirationsquelle für die Gestaltung des (Sport-)Unterrichts in der Schule. Genau so vielseitig kann das Velo eingesetzt werden. Ob im Rahmen eines Ausflugs oder eines Projekts, eines Trainings oder einer einzelnen Lektion, über mehrere Tage oder sogar Wochen hinweg: Das Velo ist ein idealer Begleiter in der Schule, auf Ausflügen für radsportfremde Vereine oder in Schulsportlagern.

Wussten Sie, dass Jugend+Sport und der Schweizer Radsportverband (Swiss Cycling) in neun verschiedenen Sportarten J+S-Ausbildungen anbieten? Neben Mountainbike zählen zu diesen Sportarten Strassenradsport, Radquer, Bahnrad-sport, BMX, Kunstrad, Radball, Einrad und Trial. Zudem gibt es bei Swiss Cycling auch die Sportart Para-Cycling für Menschen mit Beeinträchtigungen. Diese Vielfältigkeit ist einer der grossen Vorteile des Velos: Es lassen sich immer neue Seiten entdecken, und es kann in sehr vielen Gelegenheiten eingesetzt werden.

Überall und immer anders

Aus der Perspektive der nachhaltigen Mobilität sowie eines ökologischen, aktiven Lebensstils ist das Velo heute nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Es trägt zweifellos zur Förderung der Gesundheit bei. In der Schule und in Sportvereinen, für Radfahrer/-innen und für solche, die es noch werden ist es durch seine Interdisziplinarität und den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten ein beliebter Partner.

Dieses Schwerpunktthema stellt die Vielseitigkeit ins Zentrum und schlägt eine Reihe von Aktivitäten vor, die einmalig oder regelmässig, über einen kurzen oder längeren Zeitraum stattfinden können. Alle diese Aktivitäten verfolgen das gleiche Ziel: das Fahrrad kennenlernen, sich damit sicher fühlen, um den Strassenverkehr meistern zu können und vor allem, um Spass in der Natur zu haben.

Sicher und spielerisch

Im Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben Lehrpersonen und J+S-Leiterinnen und -Leiter eine Obhutspflicht. Diese Verantwortung darf sie aber keinesfalls abschrecken oder gar von der Organisation einer Velotour abhalten. Mit der richtigen Vorbereitung und den richtigen Verhaltensweisen wird ein Ausflug sicher und unfallfrei stattfinden. Entsprechend bietet dieser Schwerpunkt Tipps und Checklisten, die zu einer gelungenen Umsetzung beitragen. Und um den Kindern und Jugendlichen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern, enthalten die Module anregende Spielformen aus dem Schwerpunktthema [05/2021 «Velofahren»](#), die vor allem eins wollen: Spass bereiten und lehrreich sein.



10 Gründe für eine Veloaktivität

Es gibt viele gute Gründe für Veloaktivitäten im Schulunterricht, in einem Lager, in Nicht-Radsportvereinen und in Radsportvereinen sowieso. Den Kindern und Jugendlichen kann über die Thematik Velo einiges vermittelt werden, und sie lernen viel für die Zukunft.
In der Übersicht: 10 Gründe für erlebnisreiche Veloaktivitäten.



Die Teilnehmenden lernen mit einer Veloaktivität

- ① einen gesunden und aktiven Lebensstil zu entwickeln.
- ② sportlich aktiv zu sein.
- ③ den eigenen Körper in seiner Kraft, Beweglichkeit und unter körperlichen Belastungen kennen zu lernen.
- ④ ein nachhaltiges Fortbewegungsmittel zu nutzen.
- ⑤ neue und unerwartete Herausforderungen zu meistern.
- ⑥ selbstständig zu handeln (habe ich alle Materialien?).
- ⑦ sich in einer Gruppe zu bewegen, zu interagieren, respektvoll zu handeln und gemeinsam Sachen zu erleben.
- ⑧ sich respektvoll und sicher zu bewegen (z. B. Risiken und Gefahren einschätzen).
- ⑨ sich im Strassenverkehr zu bewegen und zu verhalten.
- ⑩ Spass zu haben in Umwelt und Natur.



Magic Moments

Die 10 Gründe, weshalb es sich lohnt, eine Veloaktivität mit der Schulklasse durchzuführen, sind auf einem Poster dargestellt. Sie können es im A3-Format ausdrucken und z. B. im Lehrer/innen-Zimmer aufhängen oder für sonstige Präsentationen verwenden.

[Zum Download](#) (pdf)

Haftung und Sicherheit

Dieses Kapitel behandelt die Obhutspflicht der Lehr- und Leiterpersonen beim Leiten einer Gruppe und geht somit auf Haftungsfragen ein. Um die Sicherheit zu gewährleisten, gehen wir auf die Ausrüstung, die Vorbereitung und Übungen ein, die nötig sind und empfohlen werden, um mit einer Gruppe sicher unterwegs zu sein.

Obhutspflicht für Lehr- und Leiterpersonen

In Kindergärten, Schulen, Tagesschulen, Kitas, Horten, Spielgruppen, Vereinen oder Bikeschulen gilt: Lehr- und Leiterpersonen haben gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen eine Obhutspflicht. Lehr- und Leiterpersonen übernehmen die Verantwortung für die Unversehrtheit der Kinder und Jugendlichen und treffen Massnahmen zu deren Schutz. Gleichzeitig haben Lehr- und Leiterpersonen im Rahmen ihrer Möglichkeiten dafür zu sorgen, dass die Kinder und Jugendlichen selbst keinen Schaden anrichten. Nehmen Lehr- und Leiterpersonen ihre Obhutspflicht wahr und tragen der Unfallprävention bewusst Rechnung, können sie entsprechende Risiken minimieren.

Gut vorbereitet

Lehr- und Leiterpersonen erfüllen wesentliche Aspekte ihrer Obhutspflicht, wenn sie:

- sorgfältig und vorausschauend planen,
- Aktivitäten gegebenenfalls abbrechen,
- Kinder und Jugendliche aufmerksam beaufsichtigen,
- Weisungen und Reglemente der Vorgesetzten und die eigenen Standesregeln einhalten.

Ready – Ausrüstung

Mit der richtigen Ausrüstung bereitet das Velofahren so richtig Spass. Sei es beim Üben auf dem Schulgelände oder auf Ausflügen.

Gesetzliche Vorgaben zur Veloausstattung

- Beleuchtung, falls bei Nacht oder Dämmerung unterwegs, oder aufsteckbares, funktionierendes Licht (vorne und hinten)
- Bremsen (hinten und vorne): richtige Einstellung und Wirkung (die Bremsklötze dürfen den Pneu nie berühren!)
- Zwei Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Reifenzustand (Profil noch sichtbar)



Lehrpersonen

- [Ratgeber BFU: Obhutspflicht – Verantwortung von Lehrpersonen](#)

J+S-Leiterin und Leiter

- [J+S-Verhaltensgrundsätze](#) (pdf)
- [Unfallprävention \(allgemein\)](#) (pdf)
- [Unfallprävention im MTB, Radquer, Strassenrad-sport](#) (pdf)
- [Checkliste MTB-Radquer-Strassenradsport – Ausfahrten](#) (pdf)



Die richtige Veloausstattung



Download

- [J+S: Checkliste MTB-Radquer-Strassenradsport – Material/Ausrüstung Outdoor](#) (pdf)
- [Arbeitsblatt «Kennst du die verschiedenen Veloteile?»](#) (pdf)

Weitere praktische Empfehlungen:

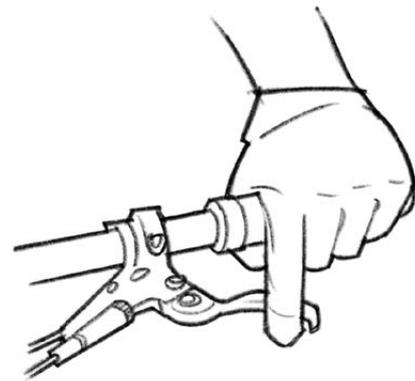
- Funktionierende Glocke
- Geeignete Sitzhöhe (siehe Bild rechts): Die Ferse der FahrerIn/des Fahrers berührt das Pedal bei leicht gebeugtem Bein am tiefsten Punkt.
- Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt)
- Intakte Einstellung der Schaltung (Vorder- und Hinterwechsler)
- Einstellung Bremsen (siehe Bild rechts unten). Die Bremsen müssen mit ein bis zwei Fingern gut erreichbar sein, während der Lenker mit den anderen Fingern festgehalten werden kann.

Ausrüstungsempfehlung für eine Velotour

- Der Velohelm trägt das CE-Zeichen (EN 1078). Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber nicht drücken oder wackeln. Der Helmrand soll sich zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel befinden. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen. Die Plastikdreiecke bzw. die Schnallen sollen sich unterhalb der Ohrmuschel befinden. Der Kinnriemen muss unter dem Kinn satt anliegen. → [BFU: Velohelm – Kluge Köpfe schützen sich](#)
- Eine Sportbrille (Sonnenbrille) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen.
- Helle Kleider tragen, um für andere Verkehrsteilnehmende rasch sichtbar zu sein.
- Regenschutz, evtl. Leuchtwesten (Gilet) von auffälliger Farbe mit lichtreflektierenden Streifen.
- Velohandschuhe (normale Handschuhe gehen auch) – am besten Langfinger – schützen die Hände bei Stürzen.
- Pro Gruppe (Absprache wichtig!) einen Werkzeugsatz mitnehmen (z. B. ein Set Inbusschlüssel für Innensechskantschrauben) und Ersatzmaterialien (z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe).
- Nichts überhängen lassen, was in die Speichen geraten kann, z. B. herunterhängende Bänderl.



Die geeignete Sitzhöhe



Einstellung der Bremsen

Steady – Übungen im Schonraum

Bevor es auf die Strasse geht, stehen vorbereitende Übungen im Schonraum auf dem Programm. Auf dem Schulhausplatz, einem Sportplatz oder im Wald lässt sich mit einfachen Mitteln ein Geschicklichkeitsparcours einrichten. Spielerisch können die Teilnehmenden so ihr Können auf dem Velo verbessern und die Fähigkeiten für den Verkehr erlernen.

Go – Mit Umsicht on Tour

Mit der ganzen Klasse ins Schwimmbad oder Museum, auf eine Tagesvelotour oder mit dem Velo Schullagerflair geniessen: Unvergessliche Erlebnisse sind garantiert. Wichtig sind mit der Klasse abgesprochene Verhaltensregeln für unterwegs – z. B. in Form eines gemeinsam entwickelten «Klassen-Knigges» für Veloausflüge.

Zentraler Aspekt dabei: Wettbewerb (Wer ist der Schnellste? Wer ist zuerst am Ziel?) hat im Strassenverkehr nichts zu suchen. Dies lenkt vom Verkehrsgeschehen ab und vermindert die Aufmerksamkeit.



Praxis

- [Übungs- und Spielesammlung](#)
- Weitere Übungen und Lektionen finden sich im Kapitel «[Unterrichten mit dem Velo](#)» (siehe S. 6 ff.).



Wissenswertes

- [Knigge für und gegenüber Velofahrenden](#) (Bundesamt für Strassen ASTRA)

Verhaltensempfehlungen für Lehr- und Leiterpersonen

- Empfehlung Gruppengrössen:
 - Während des Schulunterrichts im Schonraum: 24 Teilnehmende pro Lehrperson
 - Im Verkehrsraum/bei Ausflügen: für 24 Teilnehmende eine Hauptleiterperson und mind. eine, optimal zwei Begleitpersonen
 - J+S Trainings: 16 Teilnehmende/Leiterperson sind ok, Empfehlung ab 8 Teilnehmenden im Gelände eine zweite Leiterperson
- Definitive Route besprechen, anspruchsvolle Streckenabschnitte erkennen und analysieren (z. B. Strassen mit hohem Verkehrsaufkommen meiden).
- Verhaltensregeln auf der Velotour besprechen und festlegen
- Als Lehr- und Leiterperson, wenn immer möglich, an der Spitze der Gruppe fahren.
- Geeignete Konstellation der Fahrgruppen festlegen.
- Besonders zu betreuende Teilnehmende in den Gruppen nach vorne nehmen.
- Eine Leiterperson fährt mit einer Schülergruppe in der Mitte und eine Begleitperson mit einer Gruppe Teilnehmender am Schluss.
- Die Lehrperson nimmt einen Werkzeugsatz mit (z. B. ein Set Inbusschlüssel für Innensechskantschrauben/Tools) und Ersatzmaterialien (z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe).
- Teilnehmer-Liste mit Kontaktnummern der Eltern, Notfallnummern, Allergien usw. mitnehmen.
- Handyakku ist geladen (evtl. Powerbank mit dabei).
- [Vollständige Taschenapotheke](#) (pdf) mitnehmen.
- Geeignete Treffpunkte und Rastplätze sind vorweg definiert und kommuniziert.
- Tageslichtdauer berücksichtigen.
- regelmässig Pausen machen (trinken!).
- Meteo laufend beobachten und wenn nötig besprechen.

Für Teilnehmende während der Velotour

- Alle Teilnehmenden sind für die nachfolgenden Velofahrenden aus der Gruppe verantwortlich, d. h. warten, wenn jemand zurückliegt.
- Zur vorderen Gruppe einen Abstand von ca. 150 m einhalten.
- Stets hintereinanderfahren (Ausnahme: Radwege und signalisierte Rundstrecken) und innerhalb der Gruppe einen Sicherheitsabstand von mindestens zwei Fahrradlängen einhalten. Allgemeine Regel: Mit zunehmender Geschwindigkeit ist der Abstand zum Vorausfahrenden zu vergrössern.
- Nebeneinanderfahren ist ab 10 Personen erlaubt. Situativ ist eine «Zweieraufstellung» zu prüfen, damit sich die Gruppe weniger in die Länge zieht.
- Gefahren beim Abwärtsfahren beachten und keine Kurven schneiden.
- Sich bei auftretenden Problemen oder Pannen durch «Rufkette», Signale, Mobiltelefon verständigen (nicht während des Velofahrens telefonieren!).
- Deutlich und rechtzeitig Handzeichen geben, z. B. beim Links- und beim Rechtsabbiegen.
- Während der Velotour auf Wettrennen verzichten.
- Beide Hände sind am Lenker.
- Aufmerksam (keine Musik hören) und defensiv fahren.

Unterrichten mit dem Velo

Dieses Kapitel zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, um die Thematik Velo in den Unterricht, in ein Lager oder in ein Training zu integrieren. In einem ersten Schritt beleuchten wir grundlegende Punkte in Bezug auf den Unterricht. Die folgenden Unterkapitel beinhalten praktische und theoretische und einfach umsetzbare Beispiele.

Um das Velo im Schulunterricht, in ein Trainings- oder Schullager, für den Schulweg oder als Transportmittel einzusetzen, braucht es gewisse Vorbereitungen und Voraussetzungen. Im Folgenden zeigt eine Auflistung, was bei der Planung/im Vorfeld des Unterrichts/Trainings wichtig ist:

Vorbereitung für die Lehr- oder Leiterperson

- [Monatsthema 05/2021 «Velofahren»](#) ist gelesen (insbesondere der Teil «Basics»).
- Das Kapitel Haftung und Sicherheit (siehe S. 3) ist klar, die wichtigen Punkte können erfüllt werden.
- Die Unterrichts- oder Trainingseinheiten sind einer sinnvollen Reihenfolge und gut geplant (vom Einfachen zum Schwierigen, vom Bekannten zum Unbekannten):
 - Kinder und Jugendliche langsam an ein neues Thema heranzuführen.
 - Mit Theorielektionen starten, um das Velo kennenzulernen.
 - Mit Lektionen im Schonraum fortfahren, um die Fähigkeiten für das Gelände und den Verkehr zu erlernen.
 - Vor der ersten Ausfahrt eine Theorielektion zu den Verkehrsregeln einbauen und diese im Schonraum üben und anwenden.
 - Kleine Ausflüge in der nahen Umgebung planen.
 - Erste Tagesausflüge absolvieren.
 - Als Abschluss kann ein Velolager organisiert werden.
- Es gibt Alternativen für Teilnehmende, die nicht oder nicht mehr teilnehmen können/möchten.

Voraussetzungen

- Die Voraussetzungen der Teilnehmenden sind bekannt (Können, vorhandene Ausrüstung, usw.).
- Die Lehr- oder Leiterperson hat sich so organisiert, dass sie die Empfehlung der Gruppengrösse (siehe Kasten) einhalten kann.

Praxis

Das sind die allgemeinen Vorbereitungen und Voraussetzungen, die grundsätzlich erfüllt werden sollen. Alle spezifischen Inputs und Informationen zu den jeweiligen Unterrichtsthemen sind in den einzelnen Kapiteln zu finden.



Empfehlung der Gruppengrösse

- Während des Schulunterrichts im Schonraum: 24 Teilnehmende pro Lehrperson
- Im Verkehrsraum/bei Ausflügen: für 24 Teilnehmende eine Hauptleiterperson und mind. eine, optimal zwei Begleitpersonen
- J+S-Trainings: 16 Teilnehmende/Leiterperson sind ok, Empfehlung: ab 8 Teilnehmenden im Gelände eine zweite Leiterperson

Einmaliger Unterricht/Training

Im einmaligen Unterricht oder Training, sei das zwei Stunden oder einen Tag, kann das Velo optimal eingebaut werden. Dieses Kapitel zeigt Möglichkeiten zur Gestaltung von kurzen Unterrichtseinheiten mit dem Velo auf.

Einzelne Lektionen im Sportunterricht, im Unterricht zu Natur, Mensch und Umwelt oder als Ergänzungstraining in einem radsportfremden Verein lassen sich gut mit dem Velo gestalten. Kinder und Jugendliche können mit Velo-Unterricht sehr viel lernen in Bezug auf einen gesunden Lebensstil und nachhaltige Mobilität. Natürlich ist nicht zu vergessen, dass sie besser Velofahren lernen und damit Sicherheit erlangen. Das einmalige Training setzt voraus, dass die Teilnehmenden bereits Velofahren können ([aufsteigen](#), [losfahren](#), [treten](#), [bremsen](#) und [absteigen](#)).



Tipps: Vor dem ersten praktischen Unterricht oder Training mit dem Velo, empfiehlt sich ein Velo-Kennenlern-Reparatur-Workshop. Alle Kinder und Jugendlichen müssen ihr/ein Velo mitbringen und alles daran kontrollieren. Das stellt sicher, dass alle ein funktionierendes Velo und das weitere nötige Material dazu haben.



Checkliste

- Haben alle Kinder und Jugendlichen ein passendes und funktionierendes Velo und einen Helm?
- Wie sieht das Wetter am geplanten Tag aus?
- Ist die Infrastruktur reserviert (Aussenplatz, Pumptrack usw.?)
- Ist das Niveau der Kinder und Jugendlichen bekannt und die Planung beruht auf dem Können?

Mit oder auf dem Velo

	Inhalte
Anzahl TN/ Leiterpersonen	Auf einem Platz (Schonraum): eine Gruppe oder Klasse
Tipps	Die ersten Lektionen finden auf einem Platz statt, also im Schonraum ohne Verkehr (Schulhausplatz, Pumptrack in der Nähe). Es hilft, Regeln zu erarbeiten als Vorbereitung für einen Veloausflug! Wenn alle Teilnehmenden bereits gut Velofahren können, absolvieren sie den Einstufungsparcours zur Ermittlung ihres Niveaus: Einstufungsparcours .
Material	Hütchen, Kreide und Seile sind immer sehr praktisch für Übungen.
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	Spielideen: Schalten , Schneckenrennen , Menschen Curling Unterlagen: Monatsthema 05/2021 «Velofahren» , Velopass – Sammle deine Veloabzeichen!
Ablauf	Wichtige Punkte klarmachen: <ul style="list-style-type: none">• Auf dem Velo immer mit Helm• Unwohl oder unsicher fühlen → melden• Immer genügend Abstand halten zu der Person vorne (eine Giraffe z. B.)• Rechts-Vortritt gilt immer Geschwindigkeit anpassen, früh genug bremsen Erste Übungen (alle zusammen) – evtl. Parcours aufstellen: Schaltübungen , Slalom steuern , Geradeausfahren Spiele: Schneckenrennen , Slalom-Game of B.I.K.E Weitere Übungen: Slalom erschweren (enger), kleiner Parcours im Gelände (Schulhausplatz: Rasen, evtl. Sand usw.) Spiel zum Abschluss: Menschen Curling

Über das Velo

Inhalte	
Anzahl TN/ Leiterpersonen	Ein Lektion neben dem Velo eignet sich gut für eine grössere Gruppe (ganze Klasse/bis ca. 20 Kinder und Jugendliche) und nur einer Lehr-/Leiterperson.
Tipps	Für eine Lektion zum Veloflicken kann ein/e Velomechaniker/in eingeladen werden. Vor einem Flick-Workshop zuerst alle Teile des Velos und das Werkzeug zum Flicken kennenlernen (mit Arbeitsblätter oder physischem Werkzeug).
Material	Je nach Unterricht.
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	Velo kennenlernen und flicken <ul style="list-style-type: none">• Kannst du die Veloteile zuordnen? (pdf)• Velo-Flicken (veloplus)• Flick-Werkzeug (pdf) Verkehr und Sicherheit <ul style="list-style-type: none">• Unterricht Verkehr und Sicherheit (BFU)• Velo-Quiz zur Sicherheit (TCS)• Verkehrssicherheits-Quiz Kahoot! (schule+velo)• Grösste Herausforderungen im Strassenverkehr (mobilesport.ch) Weitere Hilfsmittel/Ideen <ul style="list-style-type: none">• Lernvideos (veloschuel.ch)• Kennst du die verschiedenen Velos? (pdf)
Ablauf	Velo-Kennenlernen und Flicken <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt «Kannst du die Veloteile zuordnen?» lösen mit dem Velo und all seinen Bestandteilen.• Fragen, was alles beim Velofahren kaputt gehen kann.• Was kann wie und mit welchem Werkzeug geflickt werden? Unterricht Verkehr und Sicherheit (Arbeitsblätter zum Verkehr) <ul style="list-style-type: none">• Verkehrszeichen lernen• Verkehrsregeln lernen• Wo fahre ich mit dem Velo?• Was sind die Regeln, um in der Gruppe zu fahren?• Welches sind die drei grössten Herausforderungen im Strassenverkehr? Unterricht zum Radsport <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt «Kennst du die verschiedenen Velos?» mit allen verschiedenen Velos lösen• Welche Sportarten gibt es? Und welche Wettkämpfe gibt es in den jeweiligen Sportarten?• Welche Sportarten sind olympisch?

Ausflüge und Projekte

Ausflüge oder Aktivitäten, die an einem einzigen Tag stattfinden, lassen sich sehr gut mit dem Velo kombinieren. Das folgende Kapitel zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, um das Velo in eine Tagesaktivität einzubauen.

Kindern und Jugendlichen kann während einer Tagesaktivität gezeigt werden, wie vielseitig das Velo einsetzbar ist und wie sie es in der Freizeit sowie in ihrem Alltag nutzen können. Auch dafür müssen die Teilnehmenden bereits Velofahren können ([aufsteigen](#), [losfahren](#), [treten](#), [bremsen](#) und [absteigen](#)). Es ist sicher von Vorteil, wenn die Teilnehmenden bereits besser Velofahren können, also z. B. bereits bei [Basics 2](#) oder [Basics 3](#) sind.

Ausflüge

Bei einem Ausflug mit dem Velo begibt sich die Gruppe aus dem Schonraum hinaus in das Gelände oder den Verkehrsraum. Wichtig dabei sind gewisse Vorkehrungen im Vorfeld, um den Ausflug für alle erfolgreich zu gestalten.



Checkliste

- [Routenplanung](#) (Strassenwahl, Dauer, Pausen, Anforderungen (Kondition und Technik).
- Haben alle Kinder und Jugendlichen ein funktionierendes Velo und einen Helm (siehe S. 3)?
- Wie sieht das [Wetter](#) am geplanten Tag aus?
- Kennen die Kinder und Jugendlichen die wichtigsten Regeln und fühlen sie sich sicher auf dem Velo?
- Sind die Notfallnummern der Eltern vorhanden?
- Welche Aktivität ist am Zielort vorgesehen?
- Werden beide Wege mit dem Velo absolviert oder wird ein Teil mit dem öffentlichen Verkehr (ÖV) bestritten?
- Eignet sich ein Projekt (Bsp. bikecontrol zur Schulung der Geschicklichkeit), um die Gruppe bereits im Vorfeld zu schulen oder kann das selbst gemacht werden (in Form eines Unterrichts) (siehe «Projekte», S. 10)?



Reisen/Ausflüge mit dem Velo

- Velo-Transport und zugehörige Tickets organisiert? Mit einem Car oder mit dem ÖV? Achtung: Reservationen! Transport ÖV: Klären, wie der Transport aussehen könnte (Gepäckaufgabe usw.)
- Back-Up, falls ein Velo auf der Reise (beim Velofahren) kaputtgeht oder ein/e Teilnehmende/r nicht mehr fahren kann/mag?
Tipp: 2 Eltern sind mit dem Auto auf Abruf bereit.
- Gibt es Ersatzmaterial, ein Tool und ein Flickset? Kann es bei Bedarf verwendet werden? Tipp: Im Vorfeld einen Reparatur-Workshop durchführen.



Tipps: Vor der ersten Aktivität, dem ersten Ausflug oder dem ersten Projekt sind 1 bis 2 Lektionen über das Velo und die Verkehrsregeln empfehlenswert (siehe Kapitel «Einmaliger Unterricht/Training», S. 7–8). Am besten findet diese Lektion auf dem Velo statt, so können die Teilnehmenden alles unmittelbar üben. Zudem lernen sie die Verkehrsregeln kennen und können diese danach im Strassenverkehr anwenden. Gewisse Projekte eignen sich ebenfalls sehr gut zur Vorbereitung eines Ausflugs.



Empfehlung der Gruppengrösse

- Während des Schulunterrichts im Schonraum: 24 Teilnehmende pro Lehrperson
- Im Verkehrsraum/bei Ausflügen: für 24 Teilnehmende eine Hauptleiterperson und mind. eine, optimal zwei Begleitpersonen
- J+S-Trainings: 16 Teilnehmende/Leiterperson sind ok, Empfehlung: ab 8 Teilnehmenden im Gelände eine zweite Leiterperson

Gruppen-Ausflug mit dem Velo

Inhalte	
Anzahl TN/ Leiterpersonen	12 Teilnehmende pro Lehr- oder Leiterperson
Tipps	Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig und hilft auch bei künftigen Ausflügen. Je mehr Ausflüge und Aktivitäten mit dem Velo stattfinden, desto routinierter sind die Abläufe.
Material	Flickset
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	Monatsthema 05/2021 «Velofahren»
Ablauf	Am Zielort können Velo-Spiele absolviert werden. Das Velo kann aber auch nur als Transportmittel dienen und wird am Zielort nicht genutzt, weil dort ein anderes Programm vorgesehen ist.

Projekte

Im Bereich Velofahren gibt es ziemlich viele Projekte mit unterschiedlichem Inhalt. Sie bauen teilweise aufeinander auf und/oder lassen sich in einer sinnvollen Reihenfolge absolvieren. Der Vorteil an Projekten: Die Teilnahme als Gruppe bringt relativ wenig Aufwand mit sich, da der Veranstalter vieles organisiert.



Checkliste

- Jedes Projekt stellt unterschiedliche Anforderungen für eine Teilnahme. Dies sollte vor der Buchung abgeklärt werden.
- Projekt aussuchen, das am besten zur Gruppe passt:
 - [bikecontrol – Geschicklichkeits-Workshops für Schulklassen](#)
 - [bike2school – mit der ganzen Klasse teilnehmen!](#)
 - [Gorilla Angebote – Kurse und Workshops über das Velofahren buchen](#)
 - [DEFI VELO](#)

Unterricht/Training über mehrere Tage

Das folgende Kapitel stellt Lager und Projektwochen mit dem Velo vor. Dabei sind die Programme so gestaltet, dass sie flexibel zusammensetzbar sind.

Ein Unterricht oder Training über mehrere Tage hintereinander ermöglicht, den Teilnehmenden ganz viel Wissen und Können rund um und über das Velo zu vermitteln. Er eröffnet Möglichkeiten, mit einer Gruppe verschiedene Aktivitäten zu absolvieren und tolle Erlebnisse zu gewährleisten. So beinhalten Programme über mehrere Tage Postenläufe oder Workshops, die durch bestehende oder selber erarbeitete Arbeitsblätter ergänzt sind. Diese können von der Lehr- oder Leiterperson genutzt werden oder mithilfe von Informationen und dem Alter der Teilnehmenden selber gestaltet werden.

Lager

Ein Lager, sei das in einer Schulklasse oder in einer Trainingsgruppe, ist für Kinder und Jugendliche immer aufregend und etwas Spezielles: Weg vom Zuhause, mit Freunden und Freundinnen im Zimmer schlafen, von den Leitern und Leiterinnen oder Lehrpersonen geweckt werden und viel Neues ausserhalb des bekannten Umfeldes kennenlernen und erleben. Eine Erfahrung, die mit dem Velo spannend und abenteuerlich gestaltet werden kann und sicher kein Kind vergisst.



Checkliste

- Organisation: [Planung der einzelnen Etappen](#) (pdf)
- Velos und Material kontrollieren (siehe S. 3–4)
- Fähigkeiten der Teilnehmenden checken (mit dem [Einstufungsparcours](#)).



Reisen/Ausflüge mit dem Velo

- Velo-Transport und zugehörige Tickets organisiert? Mit einem Car oder mit dem ÖV? Achtung: Reservationen! Transport ÖV: Klären, wie der Transport aussehen könnte (Gepäckaufgabe usw.)
- Back-Up, falls ein Velo auf der Reise (beim Velofahren) kaputtgeht oder ein/e Teilnehmende/r nicht mehr fahren kann/mag?
Tipp: 2 Eltern sind mit dem Auto auf Abruf bereit.
- Gibt es Ersatzmaterial, ein Tool und ein Flickset? Kann es bei Bedarf verwendet werden? Tipp: Im Vorfeld einen Reparatur-Workshop durchführen.



Tipps: Ein Begleitfahrzeug transportiert Material und Gepäck und unterstützt bei Erschöpfung von Teilnehmenden oder im Notfall. Achtung: Vor dem Lager Fahrfähigkeiten der Teilnehmenden ([Stufe «Basics 3»](#)) sowie Fahrtüchtigkeit der Velos überprüfen! Pannen gehören dazu: Die Lagerleitung muss sich Kenntnisse über kleine Reparaturen aneignen. Unterwegs braucht es klare Verhaltensregeln, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten. Klare Ziele und Höhepunkte helfen für die Motivation der Teilnehmenden. Das Wetter muss jeden Tag angeschaut und die Situation immer wieder neu beurteilt werden.



Downloads

- Viele allgemeine Informationen für die Organisation eines Schulsportlagers gibt es im [Monatsthema 09/2020 «Schulsportlager»](#).
- [Programm Velolager](#) (pdf)
- [Vorlage Programm Velolager](#) (xls)

Projektwochen

Auch eine Projektwoche bietet viel Zeit, um das Velo kennenzulernen und das Velofahren zu üben. Im Unterschied zu einem Lager sind die Lehr- und Leiterpersonen nicht für die Übernachtung usw. zuständig. Die Teilnehmenden schlafen zu Hause, der Unterricht/die Trainings finden tagsüber statt. Dies ist organisatorisch ein grosser Pluspunkt. Durch die Nähe zum Wohnort kann das Programm relativ kurzfristig dem Wetter oder sonstigen Einflüssen angepasst und flexibel gestaltet werden. Eine Projektwoche bietet die optimale Möglichkeit, Theorie- und Praxislektionen zu verbinden, einen Ausflug einzubauen oder sonstige tolle Aufgaben auszuführen und zu erleben. Sie bietet auch tolle Gelegenheiten, die Umgebung besser zu erkunden und weitere Möglichkeiten für Veloausflüge oder um neue Themen rund um das Velo zu entdecken.



Checkliste

- Gute Planung und Vorbereitung aller Einheiten und Ausflüge
- Für Ausflüge genug Begleitpersonen organisieren
- Voraussetzungen Material und Fähigkeiten der Teilnehmenden im Vorfeld schaffen oder abklären



Reisen/Ausflüge mit dem Velo

- Velo-Transport und zugehörige Tickets organisiert? Mit einem Car oder mit dem ÖV? Achtung: Reservationen! Transport ÖV: Klären, wie der Transport aussehen könnte (Gepäckaufgabe usw.)
- Back-Up, falls ein Velo auf der Reise (beim Velofahren) kaputtgeht oder ein/e Teilnehmende/r nicht mehr fahren kann/mag?
Tipp: 2 Eltern sind mit dem Auto auf Abruf bereit.
- Gibt es Ersatzmaterial, ein Tool und ein Flickset? Kann es bei Bedarf verwendet werden? Tipp: Im Vorfeld einen Reparatur-Workshop durchführen.



Tipps: Bei einer Projektwoche ist es sinnvoll, das Thema gut zu planen. Bereits im Vorfeld lassen sich vorbereitende Aufgaben erledigen, auch von den Teilnehmenden, um Voraussetzungen für die Woche zu schaffen. So entsteht die Möglichkeit, in der Projektwoche ganz spezifisch an einem Thema zu arbeiten oder allgemein eine Woche über das Velo zu machen.



Empfehlung der Gruppengrösse

- Während des Schulunterrichts im Schonraum: 24 Teilnehmende pro Lehrperson
- Im Verkehrsraum/bei Ausflügen: für 24 Teilnehmende eine Hauptleiterperson und mind. eine, optimal zwei Begleitpersonen
- J+S-Trainings: 16 Teilnehmende/Leiterperson sind ok, Empfehlung: ab 8 Teilnehmenden im Gelände eine zweite Leiterperson



Downloads

[Projektwoche mit dem Velo](#)
(pdf im Anhang)

Unterricht/Training über mehr als 2 Wochen

Dieses Kapitel zeigt unterschiedliche Möglichkeiten für den regelmässigen Einsatz des Velos im Unterricht und Training über einen längeren Zeitraum hinweg.

Es gibt zahlreiche Beispiele für Projektarbeiten, konkrete Unterrichtsideen für die Umsetzung von Projektarbeiten und Unterrichtsideen für eine Unterrichtseinheit über 6 Wochen. Bereits erwähnte Aufgabenblätter und Hilfsmittel (siehe S. 21), sind hier nicht erneut aufgezählt.

Projektarbeiten

Das Velo kann z. B. Gegenstand einer Projektarbeit sein, bei der die Teilnehmenden selber ein Thema bearbeiten müssen. Projektarbeiten eignen sich eher für etwas ältere Teilnehmende. Gewisse Themen lassen sich aber so anpassen, dass auch jüngere mitmachen können. Das Velo bietet sich für Arbeiten zu Themen wie Nachhaltigkeit, Sport, aktive Mobilität, Strassenverkehr und Sicherheit uvm. an. Nachfolgend mögliche Fragestellungen mit Angabe von Anbietern für die Durchführung einer Projektarbeit:

Nachhaltigkeit

- Wieso ist das Velo ein nachhaltiges Verkehrsmittel?
- Werden Velos nachhaltig hergestellt?
- Welche Unterhaltsarbeiten braucht das Velo, dass es möglichst lange einsatzfähig ist?

→ [Ideen zur Nachhaltigkeit](#) (schule+velo)

Sport

- Welche Radsportarten gibt es und was sind die Eigenheiten?
- Welche Radsportarten sind olympisch? Mit welchen Disziplinen und seit wann?
- Welches ist für wen das beste Velo der Welt? (Fantasie oder Wirklichkeit)?

→ [Olympische Radsportarten](#) (UCI)

Aktive Mobilität

- Gibt es Gesetze für das Velo? Wie sehen diese Gesetze aus?
- Welche Veranstaltungen gibt es in der Schweiz für die Bekanntmachung des Velos? Wie heissen sie und was sind die Eigenheiten?
- Welche Organisationen und Zusammenschlüsse gibt es, die das Velo in der Schweiz vertreten und stärken?

→ [Ideen zum Thema Mobilität](#) (Gorilla Schulprogramm)

Strassenverkehr und Sicherheit

- Welche Strassenregeln gibt es für Velofahrende?
- Was braucht ein Velo alles, um «strassentauglich» zu sein? Und warum?
- Wie kann eine Ausfahrt geplant werden? Was gilt es zu beachten?

→ [Ideen Velohelm](#) (VCS)

→ [Ideen Strassenverkehr](#) (BFU)

Schweiz, die Bikenation

Die Schweiz ist weit mehr als eine Skination. Spätestens in den Olympischen Spielen in Tokyo hat die Schweiz bewiesen, dass sie auch eine Bikenation ist. Sechs Medaillen hat das Team gesammelt. Im Cross-country gewannen sie eine goldene, zwei silberne und eine bronzene Medaille, auf der Strasse eine Silberne und im BMX Freestyle eine Bronzene.

Inhalte	
Anzahl TN/ Leiterpersonen	Einen inspirierenden Input neben dem aktiven Velofahren kann mit einer grösseren Gruppe und einer Leiterperson durchgeführt werden.
Tipps	Einführung in die verschiedenen Disziplinen des Radsports . Vorwissen aktivieren und allenfalls kurz eine Einführung in die verschiedenen Disziplinen geben, damit alle auf dem gleichen Wissensstand sind.
Material	Smartphone, Tablet, Laptop und allenfalls Beamer
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	In Gruppen können die Jugendlichen eine Disziplin oder ein Idol auswählen und über diesen ein kurzes Referat halten. Vorbilder der CH suchen, von Olympiasiegerin Jolanda Neff bis Vlogger Sandro Schmid gibt es in der Schweiz alles. <ul style="list-style-type: none">• Swiss Olympic Team• Sandro Schmid• Nikita Ducarroz (Freestyle BMX)• Danny MacAskill und Fabio Wibmer
Ablauf	Vorwissen aktivieren Alle Teilnehmenden über den Radsport und die verschiedenen Disziplinen informieren. Kennen sich einige in diesem Gebiet schon sehr gut aus, werden sie motiviert ihre Kenntnisse den anderen Teilnehmenden weiter zu geben. Recherchearbeit Die Teilnehmenden wählen eine Disziplin oder eine/n Athletin/en aus. Im Internet recherchieren sie und stellen diverse Informationen zusammen. Inputs der Teilnehmenden Die Teilnehmenden stellen ihre Recherchearbeit den anderen kurz vor. Dies kann mithilfe eines Beamers oder auch auf einem Plakat gemacht werden. Das Ziel ist es, dass eine Sammlung von verschiedenen Radsportarten entsteht und die Jugendlichen nachher die verschiedenen Disziplinen, wie auch Athleten in den diversen Radsportarten kennen.

Pumptrack

Ein Pumptrack ist ein mit Bodenwellen und Anliegerkurven versehener, in sich geschlossener Rundkurs auf einer Ebene. Pumptracks erleben einen Boom und spriessen in fast jeder Gemeinde aus dem Boden. Pumptracks liegen meist im Dorfzentrum und sind für Jugendliche ein toller Zeitvertrieb, ob beim eigenen Fahren und Pumpen oder beim Zuschauen und Staunen.

Inhalte	
Anzahl TN/ Leiterpersonen	Das aktive Velofahren auf dem Pumptrack eignet sich auch für eine ganze Gruppe und einer Leiter-/Lehrperson und bietet einen inspirierenden Input. Je nach Grösse des Pumptracks kann die Gruppe halbiert werden: die Hälfte fährt auf dem Pumptrack, die andere Hälfte löst eine Aufgabe neben dem Velo.
Tipps	In der Schweiz gibt es unzählige Pumptracks. Ob Beginner oder Profi: alle können dort stundenlang verweilen. → Liste mit Pumptracks in der Schweiz
Material	Papier und Stift und einen Pumptrack (mobil oder asphaltiert)
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	Die Teilnehmenden lernen einen Pumptrack kennen, fahren ihn selber, begutachten ihn, machen vielleicht Fotos usw., um sich für den Planungsprozess vorzubereiten. Sie überlegen sich, wie ein Pumptrack geplant und gebaut wird. In einem weiteren Schritt planen sie ihren eigenen Pumptrack. Dabei beachten sie diverse Punkte: <ul style="list-style-type: none">• Fläche (m² oder Neigungsgrad)• Kurven und Sprünge• Zielgruppe (für Kinder oder Profis) Informationen zur Planung/zum Bau eines Pumptracks gibt es, neben Informationen im Internet, hier: Pumptracks – Bundesamt für Sport BASPO
Ablauf	<p>Pumptrack kennenlernen und selber befahren Alle Teilnehmenden lernen den Pumptrack kennen und befahren ihn mehrere Male. Sie merken sich gewisse Sachen, können Fotos machen usw. Tipps für eine Lektion auf dem Pumptrack gibt es auf Seite 19 in diesem Thema.</p> <p>Pumptrack analysieren Alle Teilnehmenden über den Radsport und die verschiedenen Disziplinen informieren. Kennen sich einige in diesem Gebiet schon sehr gut aus, werden sie motiviert ihre Kenntnisse den anderen Teilnehmenden weiter zu geben.</p> <p>Pumptrack zeichnen Die Teilnehmenden überlegen sich konkret, wie gross der Pumptrack wird. Welche Eigenschaften er besitzt, welche verschiedenen Linienmöglichkeiten gibt es, welche Rollsportgeräte auf den Track sollen, etc.</p> <p>Pumptrack besprechen Die Teilnehmenden erläutern, auf welche Schwierigkeiten sie gestossen sind. Was wäre bei der Projektrealisierung besonders schwierig etc.? Gibt es im Dorf der Jugendlichen noch keinen Pumptrack, könnte eine Skizze oder das Projekt der Gemeinde vorgestellt werden.</p>

Swiss Topo/SchweizMobil

Vorfremde ist die grösste Freude. Das spricht dafür, die Jugendlichen in der Planung auch möglichst früh zu involvieren. Dies gilt auch bei der Routenwahl.

	Inhalte
Anzahl TN/ Leiterpersonen	Eine Leiterperson führt die Teilnehmenden in die Swiss Topo-App ein. Danach bilden sie Gruppen von 5-7 Personen und planen eine Route mit einer Leiterperson.
Tipps	Die Swiss Topo Website bietet diverses Kartenmaterial und online Übungen.
Material	Smartphone, Tablet, Laptop
Spielideen/ Unterrichts- unterlagen	Zum Üben des Kartenlesens bietet Swiss Topo verschiedene Online-Übungen an. Für die Routenwahl gibt es die Swiss Topo App oder Schweiz Mobil .
Ablauf	<p>Vorwissen aktivieren</p> <p>Wie gut kennen sich die Teilnehmenden mit dem Kartenlesen aus? Diverse Karten anschauen - verschiedene Perspektiven einnehmen. Velowege auf den Karten von Schweiz Mobil anschauen.</p> <p>Recherchearbeit</p> <p>Die Teilnehmenden planen eine Route mit einer Leiterperson. Dabei gibt es verschiedene Aspekte zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dauer der Tour• Schwierigkeitsgrad• absolvierende Höhenmeter• allgemeine Gefahren der Tour <p>Durchführung der Tour</p> <p>Um nicht rein theoretische Kenntnisse zu vermitteln, empfiehlt es sich, die geplante Tour durchzuführen und während des Fahrens immer wieder das Kartenlesen zu üben.</p>

Regelmässiger Unterricht/ Training

Das Thema «Velo als regelmässiges Training», z.B. durch Unterrichtseinheiten im Sportunterricht einzubauen, bietet den Teilnehmenden viele neue Bewegungserfahrungen. Das Thema Velo könnte zum Beispiel auch das freiwillige Schulsportangebot erweitern.

Können motiviert

Regelmässiges und koordinatives Fahrtechnik-Training auf dem Velo fördert die Körperbeherrschung, insbesondere das Gleichgewicht, was sich längerfristig positiv auf die Verkehrssicherheit und Prävention von Sturzverletzungen auswirkt.

Gelernte Fertigkeiten auf dem Velo fördern Erfolgserlebnisse und steigern das Selbstvertrauen. Das Velofahren wird so eher in den Alltag eingebaut. Wer etwas gut beherrscht, ist eher bereit, dies regelmässig zu tun.

Basics festigen

In einem Velo-Parcours werden die Basics erlernt (Idee: [Einstufungsparcours](#)). Parallel baut sich zudem das Sportartverständnis punkto Materialwissen, Reparatur und Wartung des Velos auf. Spielerische Übungen fördern die Lernatmosphäre und motivieren so die Teilnehmenden.

Voraussetzungen kennen

Ein Ausflug zu einem nahegelegenen Pumptrack soll die Unterrichtseinheit ergänzen, falls die Teilnehmenden die [Basics 1–3](#) beherrschen. Es ist wichtig, dass diese fahrtechnischen Voraussetzungen vorhanden sind und mit einem geeigneten Fahrrad der Pumptrack besucht wird. Zu grosse Fahrräder behindern die Bewegungsfreiheit. Es soll möglich sein, den Sattel tief zu stellen. Zudem empfiehlt es sich, sich vor Ort im Halbklassenunterricht (max. 10 Teilnehmende gleichzeitig auf dem Pumptrack) zu organisieren.



Tipps: Für den spielerischen Velounterricht ist es ratsam, den Sattel so tief wie möglich zu stellen, um die Bewegungsfreiheit bei koordinativen Aufgaben zu erhöhen. Allfällige Schlösser oder andere herabhängende und störende Gegenstände sind vom Velo zu demontieren. Es ist ratsam auf weichem Untergrund (z. B. roter Platz) zu üben, um das Verletzungsrisiko bei allfälligen Stürzen gering zu halten.

Unterricht über mehrere Wochen

Woche 1: Koordination und erste Techniken

Materialcheck

Kennenlernen auf dem Velo

- Begrüssungsrituale auf dem Velo: z. B. Füschtli rechts/links, Handshake, Smalltalk mit Schultern halten)

Koordinative Aufgaben auf Kommando im Plenum

- Langsamfahrt mit schleifender Hinterbremse, beidseitig auf- und absteigen, einhändiges Fahren

Postenaufgaben zum Üben

- Spurgassen fahren mit schleifender Hinterbremse
- Langsamfahrt, bzw. Trackstand stehend an Ort
- Auf- und absteigen auf vorgegebener Linie
- Slalomvariationen

Fahrtechnik Bremsen/Schalten lernen im vorgegebenen Parcours

- vorgegebene Zone mit kleinstem Gang bzw. mit grösstem Gang durchfahren

Abschluss

- Spielerische Übungen
(Schneckenrennen, Absteigerlis mit Zusatzaufgaben, etc.)

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Checkliste Ausrüstung Velo und Ausrüstung Allgemein (siehe S. 3–4)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden
- Spiele: [Basics 1-3](#)
- Weitere Arbeitsblätter und Hilfsmittel: Seite 21

Woche 2: Material kennenlernen

Materialkunde

- Velocheck vor jeder Fahrt ritualisieren (Reifendruck, Bremsstüchtigkeit, alle Schrauben fix?)
- Reparaturkurs (Vorderrad ausbauen/einbauen, Reifen pumpen, Schlauch wechseln, Bremsen wieder prüfen.)

Spielerisches Einfahren

- mit Zusatzaufgabe, die im nachfolgenden Parcours vorkommen (Spurgasse, Trackstand, einhändig fahren, etc.)
- Partnerarbeit für ein lernförderliches Klima, z. B. Begrüssungsritual, Pneufüschtli, Smalltalk (zum Stillstand kommen und Lenker gegenseitig halten), zu zweit fahren (gegenseitig Schulter halten/gegenseitig Lenker halten).

Technisch/koordinative Übungen

- Die Teilnehmenden erhalten wenig Material (Kreide, Hütchen, Seil, Holz, Ball, ...), um selbstständig einen Posten für das Fahrtechniktraining zu erfinden/gestalten (z. B. Slalom, Spurgasse, Trackstand, Hindernis überfahren)
- Die Posten erklären, vorzeigen und danach üben. Variation: Jeweils ein/e Teilnehmende/r bleibt bei Posten, kontrolliert Ablauf, korrigiert, hilft Material wieder zu positionieren.

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Hilfsmittel Reparaturkurs: [Velo-Flicken](#)
- Spiele: [Basics 1-3](#)

Notizen

Woche 3: Veloparcours (Einführung)

Warm up

- Zeitungslesen, Absteigerlis, o.ä.
- Bike Trick: Pit-Stop, mit Vorderrad senkrecht an die Wand fahren, Gleichgewicht halten und wieder wegfahren.
 - Erleichtern: im 45° Winkel an die Wand fahren.
 - Erschweren: im Pit-Stop einen Fuss vom Pedal lösen, eine Hand vom Lenker lösen.

Fahrtechnik Parcours Einführung

- Standardisierter Fahrtechnik Parcours ([Einstufungsparcours](#)) wird erklärt und vorgezeigt. Im Vorfeld kann im Schulunterricht das Video abgespielt werden.
- Bereits gelerntes Anwenden im Parcours. Stärken/Schwächen erkennen.
- Gegenseitiges Feedback zwischen Teilnehmenden geben lassen.

Abschlussspiel

- Fussballspiel auf dem Velo, Unihockeyspiel auf dem Velo (Regeln: Wer absteht, muss vom Ball wegfahren, bevor weitergespielt werden darf).

Tipp: Bewegungshausaufgabe: Die Schüler/-innen motivieren, einzelne Elemente des Parcours zu üben.

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden

Woche 4: Pumptrack

Veloweg zum Pumptrack recherchieren

- [Schweizmobil](#), [Swiss Topo](#), [Google Maps](#)

Besichtigen des Pumptracks

- Sehen, staunen, verstehen
- Welche Bewegungen braucht es auf dem Pumptrack?
- Wo sind Wartezonen?
- Welche Fahrtrichtung wird üblicherweise gefahren?
- Welche Linienwahl?
- Wo gibt es vielleicht Gefahrenstellen?
- Wieviel Abstand sollte man halten?
- Wichtig: Immer ein Finger an der Hinterbremse

Warm up vor Ort

- Absteigerlis o.ä.

Pumptrack er(fahren)

- Kleine Runde rollen und mittels Kickbewegungen beschleunigen (viertel Kurbelumdrehung mit grossem Gang)
- Schwung generieren falls notwendig
- Schwung generieren mittels Pumpbewegungen Beine/Arme

Die Teilnehmenden setzen sich zuvor mit dem Thema Pumptrack auseinander und recherchieren nach Lernvideos zur Fahrtechnik Pumpen ([gorilla.ch](#), [mobilesport.ch](#)). Vor Ort Videoanalyse einbauen. Sich gegenseitig filmen.

Tipp: Es lohnt sich, den Pumptrack-Unterricht in Halbklassen zu organisieren. Je nach Platzverhältnissen kann so das Befahren ohne Stau funktionieren. Regelmässige Wechsel (Pumptrack vs. Übungsparcours) verhindern Ermüdung und Übermut. Ein Video-Feedback kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, ihre eigene Wahrnehmung beim Fahren (Innensicht) mit dem effektiv gefahrenen Stil (Aussensicht/Videobilder) abzugleichen.

Notizen

Woche 5: Veloparcours (Repetition)

Einfahren/Warm up

Fahrtechnik-Prüfung im Veloparcours

- Einstufung: Basic 1-3; Skills 1-3
- allenfalls Notengebung für Sportunterricht.

Abschlusspiel

- Absteigerlis als Ligaturnier, als Doppel-KO System, etc.)

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden

Woche 6: Olympiade

Olympiade mit verschiedenen Posten als Gruppenwettkampf. 6 Gruppen à 3-4 Teilnehmende

- Trackstand-Wettkampf
- Ein Holzbrett mind. A4 Grösse wird auf den (rutschigen) Boden gelegt. Die Teilnehmenden fahren darauf los und ziehen im richtigen Moment die Hinterbremse und versuchen so das Holzbrett weiter nach vorne zu transportieren. Welche Gruppe schafft die grösste Distanz in einer vorgegebenen Zeit?
- Spielform (Fussball/Unihockey) auf dem Velo

Absteigerlis-Turnier

1 gegen 1, Ligaturnier, Gruppenwettkampf

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)

Notizen

Hinweise

Projekte und Initiativen für Schulen

- [Velopass](#) – Sammle deine Veloabzeichen!
- [bikecontrol](#) (Swiss Cycling)
- [Workshops Schulprogramm](#) (Gorilla)
- [Bike2school](#)
- [DEFI VELO](#)
- [schule+velo](#)
- [Leitfaden velofreundliche Schule](#) (schule+velo)

Hilfsmittel, Arbeitsblätter und weitere Unterrichtsunterlagen

Velo kennenlernen und flicken

- [Kennst du die verschiedenen Veloteile?](#) (pdf)
- [Velo-Flicken](#) (veloplus)
- [Flick-Werkzeug](#) (pdf)

Verkehr und Sicherheit

- [Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung](#) (pdf, BFU)
- [Velo-Quiz zur Sicherheit](#) (TCS)
- [Verkehrssicherheits-Quiz Kahoot!](#) (schule+velo)
- [Grösste Herausforderungen im Strassenverkehr](#) (mobilesport.ch)

Planung Ausflüge

- [Schweizmobil](#)
- [Swiss Topo](#)
- [Google Maps](#)

Allgemeine Hilfsmittel/Ideen

- [Velofahren im Unterricht](#) (schule+velo)
- [Ratgeber: Kinder auf dem Velo – Darauf ist zu achten](#) (BFU)
- [Monatsthema 05/21 «Velofahren»](#) (mobilesport.ch)
- [Monatsthema 09/20 «Schulsportlager»](#) (mobilesport.ch)
- [Kennst du die verschiedenen Velos?](#) (pdf)

Lern- und Erklärvideos zum Velofahren

- [Bike Tutorials](#) (Gorilla)
- [Velofahren Basics](#) (mobilesport.ch)
- [Mountainbike](#) (mobilesport.ch)
- [Lernvideos](#) (Veloschuel.ch)

Pumptracks (mieten und kaufen)

- Viele kantonale Sportämter vermieten oder verlosen Pumptracks

Ausbildungen Lehr- und Leiterpersonen

Ausbildungen gibt es im Radsport einige. Um den Unterricht auf dem Velo mit Kindern und Jugendlichen zu planen und strukturieren hilft es, wenn eine Ausbildung vorhanden ist. Eine kurze Auflistung gibt einen Überblick über gewisse Möglichkeiten.

Kurse im Bereich Jugend und Sport/ Sportunterricht

- [SVSS – Für Lehrpersonen mit spezifischen Inhalten für den Schulunterricht](#)
- [J+S Kurs zum Thema spielerisches Unterrichten: Modul Fortbildung Spielerisches unterrichten](#)
- [J+S Kurs zum Thema Radsport entdecken](#)

Kurse im Bereich Verkehr

- [Pro Velo Schweiz](#)
- [Defi-velo.ch: Weiterbildung für Lehrpersonen](#)

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Projektleiterin Breitensport und Ausbildungsverantwortliche Radsport J+S bei Swiss Cycling; Sina Candrian, Projektleiterin Gorilla Schulprogramm SCSFTFTI Foundation; Kurt Egli, Projektleiter Velofahrkurse Pro Velo; André Gautschi, Leiter Schule und Familie BFU; Ralph Gürber, Sportlehrer, J+S-Experte Radsport

Redaktion: mobilesport.ch

Foto: Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com

Zeichnungen: Luzi Etter

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

Programm Velolager

	1. Tag Anfahren	2. Tag Flicken und Entdecken	3. Tag Spielen und Filmen	4. Tag Veloausflug	5. Tag Abfahren
07.00	Frühstück				
08.30	Treffpunkt Abgabe Gepäck für den Materialtransport				
09.00–11.30	Anreise mit dem Velo zum Lagerort	Technik- und Veloflickposten- lauf in der nahen Umgebung des Lagerortes Aufgabenblatt Pos- tenlauf inkl. Postenblätter (siehe Auflistung «Hilfsmittel, Arbeits- blätter und weitere Unterrichts- unterlagen», S. 21)	Spielevormittag auf dem Velo • Wurf und Fangspiele • Technikspiele • Rennspiele • Spielideen: Monatsthema 05/2021 «Velofahren»	Veloausflug z. B. zu einem See inkl. Grillieren am Mittag (3 Leistungsgruppen)	Aufräumen Antreten Rückreise
12.00	Mittagessen unterwegs	Mittagessen am Lagerort	Mittagessen am Lagerort	Lunch zum Mittag	Mittagessen unterwegs
13.30–16.00	Ankunft Lagerort • Lagerort kennenlernen • Standortbestimmung – ge- meinsame Ziele definieren	Lagerumgebung mit dem Velo kennenlernen Velo-OL oder Postenlauf mit Fragen	Entstehung des Velos/Rad- sportarten verfilmen in 4 Gruppen (unterschiedliche Themen) TN lernen die Entstehung des Velos/Radsportarten kennen und verfilmen die selbstständig	Veloausflug z. B. zu einem See inkl. Grillieren am Mittag (3 Leistungsgruppen)	Rückreise mit dem Velo
16.30–18.30	Einrichten	Freizeit	Filme schneiden und Präsen- tation vorbereiten	Lager-Party vorbereiten	Fertig, Schluss, Tschau, Tschüss
20.00	Lager eröffnen Lagerprogramm anschauen	Veranstaltung	Filmeabend mit den selbstge- machten Filmen	Lager-Party	

Projektwoche mit dem Velo

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	Das Velo mit in die Schule nehmen 1. Teil: Das Velo kennenlernen (Arbeitsblatt «Kenne ich die verschiedenen Vело-teile?») 2. Teil: Velo Material usw. checken und richtig einstellen	bikecontrol-Lektionen buchen Verkehrs- und Strassenregeln erarbeiten (Arbeitsblatt « Unter-richt Verkehr und Sicherheit »)	Veloausflug mit Zwischenstopps (Repetition Verkehrsregeln) und verschiedenen Spielen am Zielort	Ausflug zu einem Pumptrack oder wenn auf dem Schulareal Lektionen auf dem Pumptrack Tipp: mithilfe von J+S Leiter/-innen.	Kennenlernen verschiedene Radsportarten, wenn möglich mit verschiedenen Velos (aus den Disziplinen) vor Ort (Ausleihen bei Verein) oder mit Videos und Arbeitsblättern theoretisch
Nachmittag	Technik- und Flickpostenlauf (siehe « Velo-Flicken »)	Nachmittag frei		Nachmittag frei	Gestaltung Poster: Was wurde in dieser Woche alles wurde über und um das Velo gelernt?

Bemerkung Die Projektwoche kann als Start oder als vorbereitende Woche für die Teilnahme bei Bike2school dienen.