

RADschlag-Spielesammlung I: Spielerisch zu mehr Fahrkompetenz

Die **RADschlag-Spielesammlung I** präsentiert eine Reihe von Fahrübungen und Spielen, die praxiserprobt sind und speziell die koordinative Entwicklungsstufe von Grundschulern berücksichtigen.

Als Ort für diese Spiele und Übungen bietet sich der Schulhof an, sofern er ausreichend groß (min. 30 x 30 m) und nicht abschüssig ist. Falls die Räder sauber sind, kann durchaus in eine Sporthalle ausgewichen werden. Auch ein abgesperrter Parkplatz oder die Tartanfläche eines

Sportplatzes eignet sich – Letztgenannte besonders, weil Stürze auf dem weichen Tartan ohne Schrammen verlaufen. Ellenbogen- und Knieschützer vom Inlineskaten können bei sturzintensiven Spielen oder unerfahrenen Kindern vor Verletzungen schützen.

Nachfolgend werden zunächst Fahrübungen in den Kategorien Gleichgewicht (A) und Bremsen (B) vorgestellt. Den Abschluss bilden Fahrradspiele.

Fahrübungen

A Gleichgewicht

Fahren auf Linien

A1

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide eine Linie auf den Boden zeichnen

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen, mit ihrem Fahrrad exakt auf der Linie zu fahren.

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von dem Verlauf der Linie.

Variante

Statt *auf*Linien kann auch zwischen zwei Linien gefahren werden.

Fahren auf Kreisen und Achten

A2

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide Kreise und Achten auf den Boden zeichnen

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen, mit ihrem Fahrrad exakt auf der Kreislinie bzw. auf der Acht entlangzufahren.

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Größe der Form.

Variante

Statt *auf*Linien kann auch zwischen zwei Linien gefahren werden.



A3

Einhändiges Fahren auf Kreisbahnen

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide einen Kreis auf den Boden zeichnen

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen, mit ihrem Fahrrad einhändig exakt auf der Kreislinie zu fahren.

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Größe des Kreises.

Varianten

- (1) Kreis rechts und links herum fahren
- (2) einmal die innere, dann die äußere Hand am Lenker
- (3) den freien Arm in verschiedene Haltungen bringen (zur Seite oder nach oben strecken, Arm kreisen lassen etc.)

A4

Partnerweises Fahren in Handfassung

Organisation / Hilfsmittel

Zweiergruppen bilden

Beschreibung

Jeweils zwei Teilnehmer fahren nebeneinander her und fassen sich dabei an den Händen.

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Streckenführung beeinflusst werden (z.B. leicht: geradeaus fahren; schwierig: Slalom fahren).

Variante

Statt sich an den Händen zu halten, können sich die Pärchen auch an die Schultern fassen.

A5

Im Gleichgewicht stehen bleiben

Organisation / Hilfsmittel

x

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen - ohne mit den Füßen den Boden zu berühren - möglichst lange mit ihrem Fahrrad auf der Stelle stehen zu bleiben.

Hinweis

Die empfohlene Haltung: auf den Pedalen stehend, Pedale parallel zum Boden, Lenker zu einer Seite einschlagen, Schulterachse über dem Lenker

Variante

auf dem Sattel sitzend, mit und ohne Betätigung der Bremsen

A6

Gegen ein Objekt gelehnt anhalten

Organisation / Hilfsmittel

Objekt zum Anlehnen wie Wand, Baum, Bank etc.

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen - ohne mit den Füßen den Boden zu berühren – an eine Wand, einen Baum etc. gelehnt möglichst lange mit ihrem Fahrrad auf der Stelle stehen zu bleiben.

Hinweis

Zunächst darf die Art des Anlehns von den Teilnehmern frei gewählt werden.

Variante

Der Übungsleiter gibt den Kontaktpunkt zum Objekt vor: Hand (rechts/links), Fuß (rechts/links), Vorderrad etc.



Fahren in einem Linienkorridor

A7

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide einen Linienkorridor zeichnen

Beschreibung

Die Teilnehmer versuchen, den Korridor ohne Überfahren der seitlichen Begrenzung zu durchfahren

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Korridorbreite.

Variante

Aufzeichnen eines Linienkorridors, der sich zum Ende hin verjüngen.

Slalomparcours

A8

Organisation / Hilfsmittel

Mit Kreide, Steinen, halben Tennisbällen, Baumscheiben, Kegeln etc. einen Slalomparcours abstecken

Beschreibung

Die Teilnehmer sollen die Slalomstrecke durchfahren, ohne dabei die Markierungen zu berühren.

Hinweis

Der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Höhe der Markierungen sowie deren Abstand zueinander.

Variante

Durchfahren der Slalomstrecke mit Passieren der Markierungen zwischen Vorder- und Hinterrad.

Überholen

A9

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide eine Linie auf den Boden zeichnen

Beschreibung

auf Linie fahren > linke Hand ausstrecken > umschauen > Spur ca. einen Meter nach links verlassen > ausgestreckten Arm des Lehrers abschlagen > Hand an Lenker zurück > wieder auf Linie zurückfahren

Hinweise

x

Varianten

x

B Bremsen

B1

Gegen angezogene Handbremsen treten

Organisation / Hilfsmittel

Feld abstecken

Beschreibung

Die Teilnehmer sollen gegen die gezogene(n) Handbremse(n) pedalieren.

Hinweise

x

Varianten

- (1) unterschiedlich starkes Ziehen der Bremsen
- (2) nur gegen Vorder- oder Hinterradbremse oder gegen beide Bremsen treten



B2

Linienbremsen

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide eine Linie auf den Boden zeichnen

Beschreibung

Die Teilnehmer sollen mit Schrittgeschwindigkeit auf die Linie zufahren und an der Linie zum Stehen kommen.

Hinweis

Die Teilnehmer sollten vor der Übungsausführung auf die Gefahren der isolierten Betätigung der Vorderradbremse aufmerksam gemacht werden.

Variante

mit höherer Geschwindigkeit an die Linie heranfahren

B4

Stehversuch zu zweit

Organisation / Hilfsmittel

Zweiergruppen bilden

Beschreibung

Die Partner fahren nebeneinander her, bremsen gleichzeitig, verweilen ohne Bodenberührung kurz im Gleichgewicht und fahren dann weiter.

Hinweise

x

Varianten

- (1) Stehversuch mit Berührung des Partners
- (2) Die Partner fahren aufeinander zu, bremsen vor- oder nebeneinander ab, verweilen ohne Bodenberührung kurz im Gleichgewicht und fahren dann weiter.

B3

Alle Kinder bremsen auf Kommando

Organisation / Hilfsmittel

Feld abstecken; evtl. Trillerpfeife, Hupe etc.

Beschreibung

Die Kinder fahren kreuz und quer. Auf ein Signal oder Zuruf des Übungsleiters hin müssen alle Kinder möglichst schnell ihr Fahrrad zum Stillstand bringen.

Hinweise

x

Variante

visuelles statt akustisches Signal geben

B5

Bremsen mit rutschendem Hinterrad

Organisation / Hilfsmittel

Auswahl einer geeigneten Schotter- oder Sandfläche oder den Boden nass machen; Markierung für Beginn des Bremsvorgangs festsetzen

Beschreibung

Die Teilnehmer fahren nacheinander auf die Markierung zu, ziehen dort die Hinterradbremse und sliden auf dem Hinterrad.

Hinweis

Abstand halten! Der nächste Teilnehmer darf erst losfahren, wenn sein Vordermann den Bremsvorgang bereits eingeleitet hat.

Variante

Wettbewerb: Wer kann am weitesten auf dem Hinterrad rutschen?



Fahrradspiele

Durcheinanderfahren & begrüßen

1

Organisation / Hilfsmittel

Feld abstecken

Beschreibung

Die Teilnehmer fahren kreuz und quer im Feld. Wenn sich zwei Teilnehmer begegnen, bremsen beide, steigen ab, begrüßen sich per Handschlag, steigen wieder auf und fahren möglichst ohne Schlenker weiter.

Hinweise

x

Varianten

- (1) Als Kennenlernspiel mit Namen sagen
- (2) Handschlag ohne abzusteigen

Umschauen

2

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide eine Linie auf den Boden zeichnen

Beschreibung

Der Übungsleiter steht am Startpunkt. Die Teilnehmer fahren nacheinander vom Startpunkt aus an die Linie heran, schauen sich dort im Fahren um, fahren möglichst ohne Schlenker weiter und nennen die Zahl, die der Übungsleiter mit seinen Händen angezeigt hat.

Hinweise

x

Varianten

- (1) Fahrt im Linienkorridor
- (2) Der Übungsleiter hält verschiedene Objekte hoch, die genannt werden müssen.

Fischer, Fischer, wie tief ...?

3

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide eine Start- und eine Ziellinie markieren;
Fischer festlegen

Beschreibung

Alle Teilnehmer versammeln sich an der Startlinie, nur der Fischer steht an der Ziellinie. Die Teilnehmer an der Startlinie rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer denkt sich eine Wassertiefe aus und antwortet z.B.: „20 Meter!“ Die Teilnehmer an der Startlinie entgegnet: „Und wie kommen wir da rüber?“ Der Fischer denkt sich eine Fortbewegungsart aus, z.B.: „Ihr müsst einhändig Rad fahren!“ Alle Teilnehmer und der Fischer bewegen sich auf diese Weise zur gegenüberliegenden Linie, wobei der Fischer versucht, möglichst viele Teilnehmer abzuschlagen. Die gefangenen Teilnehmer müssen mit dem Fischer hinter die Startlinie und werden auch zu Fängern. Der Teilnehmer, der als Letzter übrig bleibt, hat das Spiel gewonnen.

Hinweise

x

Varianten

Wechsel in den Fortbewegungsarten, z.B. einbeinig treten, Roller fahren, das Rad schieben, einen Gegenstand transportieren, im Stehen fahren



4

Fußball

Organisation / Hilfsmittel

kleines Feld abstecken; Tore abstecken; zwei Mannschaften bilden; übergroßer Ball

Beschreibung

Die Teilnehmer sollen den Ball mit ihrem Fahrrad (nicht mit dem Fuß!) vorantreiben.

Hinweise

x

Variante

Ein kleiner Ball wird zum Einsatz gebracht. In diesem Fall ist das Schießen mit dem Fuß erlaubt.

6

Wassertransport - Staffelspiel

Organisation / Hilfsmittel

mind. vier Eimer und zwei Becher, Wasser; Messbecher oder Waage; Strecke abstecken (ca. 30 m)

Beschreibung

Zwei oder mehr Gruppen müssen als Staffel mit Bechern Wasser von einem Eimer in einen anderen transportieren. Nach einer bestimmten Zeit wird die Wassermenge gemessen.

Hinweis

Das Wasser kann danach zum Anfeuchten des Schulhofs verwendet werden, um Bremsrutschübungen durchzuführen (s.o. B5).

Varianten

x

5

Radrennen

Organisation / Hilfsmittel

Rundkurs abstecken (50-100 m); Zweiergruppen bilden

Beschreibung

Je zwei Teilnehmer starten auf einer Runde – jeweils dem anderen gegenüber – und versuchen, sich einzuholen.

Hinweis

Rundkurs muss frei von Hindernissen und Gefährdungen sein

Varianten

x

7

Schneckenrennen

Organisation / Hilfsmittel

mit Kreide Start- und Ziellinie markieren – Strecke ca. 20 m

Beschreibung

Alle starten nebeneinander auf einer Linie und fahren so langsam wie möglich zur Ziellinie. Der Langsamste gewinnt. Bei Bodenberührung oder Fahren im Kreis scheidet der Teilnehmer aus.

Hinweise

x

Varianten

x

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010
Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt
Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810
Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

