

## Radparcours

Fach:	Leibesübungen	Klasse:	5.-8. Schulstufe
Vorkenntnisse:	Radfahrkenntnisse	Dauer:	2 Stunden
Vorbereitungen:	Verkehrshüte, Schnüre, Stoppuhr, Kinder müssen Räder und Helme in die Schule mitbringen, Fußball, schönes Wetter zur Nutzung des Schulhofes bzw. des Sportplatzes		

### Einleitung:

Im Schonraum sollen Geschicklichkeit und Balance trainiert werden. Ganz bewusst liegt dabei der Fokus einiger Übungen nicht auf Geschwindigkeit. Den SchülerInnen soll gezeigt werden, wie schwierig einzelne Übungen bei geringem Tempo durchzuführen sind, und welch hohes Maß an Geschick dafür notwendig ist.

### Ablauf der Stunden:

- Die benötigten Materialien werden gemeinsam mit den SchülerInnen in den Hof bzw. auf den Sportplatz gebracht.
- Unter Anleitung der Lehrperson wird ein Parcours aufgebaut.
- Der Parcours kann möglichst vielfältig gestaltet werden und soll Übungen zur Balance, zum Stehen bleiben sowie zum Langsamfahren beinhalten. Im beiliegenden Informationsblatt finden sich Skizzen zu einigen praktischen Übungen.
- **Aufwärmübungen:** Vier SchülerInnen fahren gleichzeitig den Parcours zwei Minuten lang ab, dürfen einander jedoch nicht näher als zwei Meter kommen.
- Im Anschluss sollen die SchülerInnen Zweiergruppen bilden.
- **Übung 1:** Ein/e SchülerIn fährt eine gewisse Linie durch den Parcours, der/die LehrerIn bzw. ein/e SchülerIn stoppt die Zeit. Der/die zweite SchülerIn versucht dieselbe Strecke in der annähernd gleichen Zeit zu befahren. Das Team mit annähernd gleichen Zeiten hat gewonnen.
- **Übung 2:** Schneckenrennen. Die Anleitung dazu findet sich im Informationsblatt.
- **Übung 3:** Mit Hüten wird ein kleines Tor aufgebaut. Die SchülerInnen sollen durch Bewegungen des Vorderrades den Ball in das Tor schießen.
- **Übung 4:** Die SchülerInnen versuchen zehn Sekunden mit dem Rad am Stand zu stehen.
- **Übung 5:** Die Lehrperson legt einen bestimmten Parcours fest. In der Route sollten alle Übungen enthalten sein (Torschießen, zehn Sekunden stehen bleiben an einer Linie,...)

Die SchülerInnen absolvieren einzeln den Parcours, die Zeit wird gestoppt. Für ein Tor gibt es zehn Sekunden Abzug, wird es geschafft, zehn Sekunden am Stand zu stehen, gibt es ebenfalls zehn Sekunden Abzug. Die schnellste SchülerIn hat gewonnen.

### Ziel:

Die Balance und die Geschicklichkeit am Rad soll geübt werden, wodurch für den Straßenverkehr ein erhöhtes Maß an Sicherheit gewonnen werden kann. Folgespiele wie Radfußball sind denkbar und erwünscht.

## Schonraumübungen<sup>1</sup>

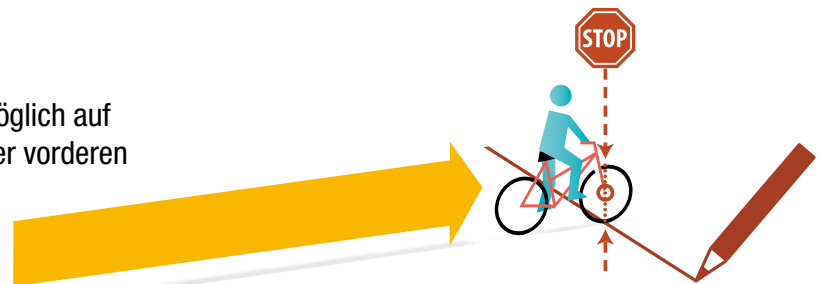
### Heiße Lava

Legen Sie mit zwei Seilen eine schmale Spur und lassen Sie die SchülerInnen dann zwischen den beiden Seilen erst schnell, dann immer langsamer durchfahren. Die SchülerInnen können sich eine abenteuerliche heiße Lavawelt rundherum vorstellen.



### Zielgenau bremsen

Die SchülerInnen sollen so schnell wie möglich auf eine Linie zufahren und versuchen, mit der vorderen Radnabe genau über ihr anzuhalten.



### Abstände einschätzen

Spannen Sie ein Seil auf Lenkerhöhe zwischen zwei Bäumen oder Pfählen. Die SchülerInnen sollen möglichst dicht daran entlang fahren, ohne es zu berühren.

### Schneckenrennen

Ein „Schneckenrennen“ für mehrere Kinder. Das Kind, das am langsamsten fährt, gewinnt, wer mit den Füßen den Boden berührt oder gar absteigen muss, verliert.



<sup>1</sup>: Quelle: „Kind und Rad – ein Leitfaden für Eltern“  
Broschüre im Zuge des EU-Projektes „Lifecycle“, www.lifecycle.cc