

202-049

## DGUV Information 202-049



### Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren

Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung

**komm**mitmensch ist die bundesweite Kampagne der gesetzlichen Unfallversicherung in Deutschland. Sie will Unternehmen und Bildungseinrichtungen dabei unterstützen eine Präventionskultur zu entwickeln, in der Sicherheit und Gesundheit Grundlage allen Handelns sind. Weitere Informationen unter [www.kommmitmensch.de](http://www.kommmitmensch.de)

---

## Impressum

### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-6132  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiete Schulen und Verkehrssicherheit in Bildungseinrichtungen des  
Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV

6. überarbeitete Auflage März 2019

DGUV Information 202-049  
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungs-  
träger oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

### Bildnachweis

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/Frauke Schumann  
Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinschaftsgrundschule  
Bredenscheid, Hattingen

Illustrationen: Marketeam GmbH

# **Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren**

Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung .....	5
Der Weg vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren.....	6
Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten .....	8
Ein Beispiel zum Nachdenken: Wahrnehmung und Analyse .....	10
Organisation und Vermittlung .....	11
Übungen und Spiele zur Verbesserung der Bewegungs- und Verkehrssicherheit.....	12
Das Fahrrad in der Schule .....	29
Zum Einsatz des Fahrrades im Unterricht .....	30
Ohne Regeln geht es nicht!.....	30
Radfahren üben und das Fahrrad beherrschen lernen ..	31
Statt Schlussbemerkungen .....	55

# Einleitung

Die Mobilitäts- und Verkehrserziehung ist eine übergreifende Bildungs- und Erziehungsaufgabe der Schule<sup>1)</sup>. Eines der wichtigsten verkehrserzieherischen Ziele in der Grundschule ist die Vorbereitung der Kinder auf eine eigenständige und sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Dazu gehört insbesondere die Vermittlung von Theorie und Praxis des Radfahrens. Eine sichere Verkehrsteilnahme mit dem Rad setzt voraus, dass bei sich dynamisch verändernden, komplexen Verkehrssituationen anspruchsvolle Mehrfachhandlungen routiniert ausgeführt werden können. Die dazu notwendigen motorischen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder müssen im Rahmen eines längeren Übungs- und Lernprozesses, zunächst in einem sicheren Umfeld (Schonraum), entwickelt und gefestigt werden.

Werden Kinder erst im Rahmen der Radfahrausbildung, also in der Regel ab der 3. Jahrgangsstufe, zielgerichtet mit Radfahrübungen konfrontiert, so können die notwendigen Kompetenzen bis zur Radfahrprüfung häufig nur unzureichend aufgebaut werden. Notwendig ist demzufolge eine frühzeitige Förderung der Kompetenzen, die für das Radfahren im Straßenverkehr benötigt werden.

Hierfür ist in der Schule vor allem der Schulsport geeignet. Mittels Bewegung, Spiel und Sport können zum einen die für die Bewegungssicherheit grundlegenden koordinativen Fähigkeiten in kindgerechter Art und Weise gefördert werden. Zum anderen weisen sportive Handlungssituation und Aufgaben eine hohe Vergleichbarkeit mit solchen beim Fahrradfahren im Straßenverkehr auf.

In diesem Kontext sind die nachfolgend vorgestellten Übungen und Spiele zur Verbesserung der Bewegungs- und Verkehrssicherheit zu sehen, mit denen die Verkehrserziehung durch sportliche Angebote unterstützt werden kann. Hierzu gehören auch Übungsvorschläge mit dem Fahrrad, mit denen dessen Beherrschung eingeübt werden kann. Diese Übungen können überwiegend bereits vor der Radfahrausbildung auf dem Schulhof angeboten werden.

Viele der vorgestellten Übungen und Spiele lassen sich, eventuell in leicht modifizierter Form, auch im Elementarbereich realisieren. Dies gilt auch für einige Fahrradübungen. Anstelle des Fahrrades sollte jedoch bei Vorschulkindern, ggf. auch bei Kindern mit motorischen Schwierigkeiten, zunächst der Roller als Übungsgerät zum Einsatz kommen. Roller eignen sich hervorragend zur Gleichgewichtsschulung. Aufgrund der meist geringeren Geschwindigkeit und Fallhöhe ist auch das Verletzungsrisiko deutlich geringer.

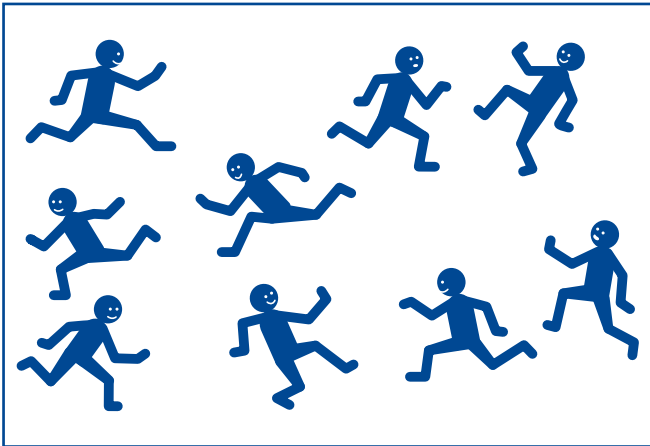
---

1) Empfehlung zur Mobilitäts- und Verkehrserziehung in der Schule, Beschluss der Kultusministerkonferenz (KMK) vom 07.07.1972 i.d.F. vom 10.05.2012

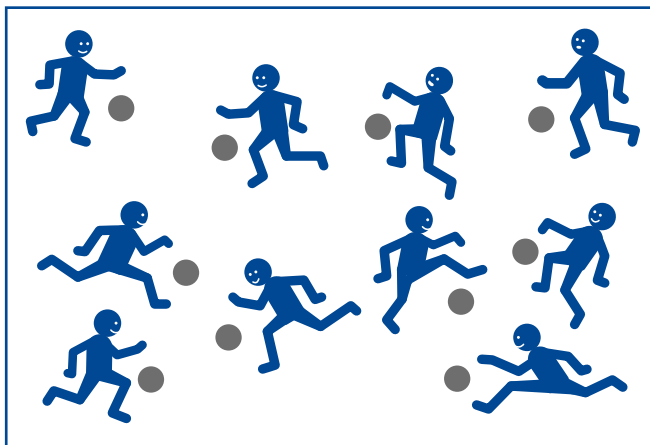


# Der Weg

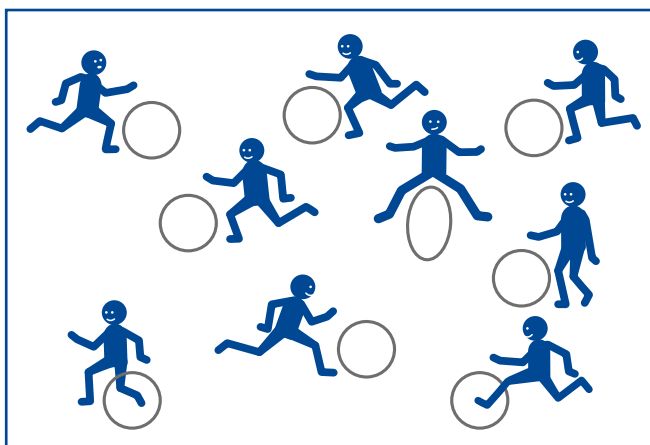
vom Durcheinanderlaufen  
zum Miteinanderfahren



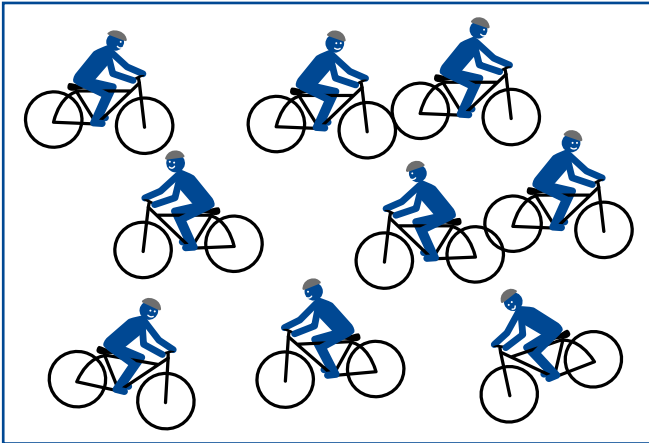
Durcheinanderlaufen, ohne Andere zu behindern. Rechtzeitig ausweichen, um nicht behindert zu werden!



Ballprellen im Gedränge, ohne den eigenen Ball zu verlieren und ohne die Bewegung der Anderen zu beeinträchtigen!



Reifenrollen ohne Zusammenstoß. Rechtzeitig abbremssen, anhalten oder die Richtung ändern!



Radfahren mit ständiger Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmende!

Der Weg vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren ist der Weg

- vom ungeordneten Schonraum,
- zum geregelten Gefahrenbereich.

Neben notwendigen Kenntnissen und der Beachtung von Regeln und Zeichen, spielt in erster Linie das automatisierte und rücksichtsvolle Verhalten für die Sicherheit sowohl beim Sport als auch im Straßenverkehr eine entscheidende Rolle. Die Entwicklung von Fähigkeiten und die Schulung von Fertigkeiten muss daher ständig mit der Einübung von partnerschaftlichen Verhaltensweisen gekoppelt sein.

# Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

Bevor Schülerinnen und Schüler mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen können, müssen ihre motorischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten in einem hohen Maß gefestigt sein. Dazu ist häufiges praxisnahes Üben im Schonraum erforderlich.

Neben anderen Unterrichtsfächern bietet der Sport entscheidende Hilfen für die Situationsbewältigung und das Verhalten im Straßenverkehr. Die Handlungsrelevanz des Sports weist eine hohe Identität mit den Handlungsabläufen auf, denen der Mensch im Straßenverkehr gegenübersteht. Die Bewegungssicherheit, die notwendig ist, um die vielfältigen Situationen des Straßenverkehrs zu meistern, ist eine komplexe Fähigkeit, die aus mehreren Teilbereichen besteht. Unter ihnen dürfte der Bereich der koordinativen Fähigkeiten eine zentrale Rolle spielen.

Nach Meinel und Schnabel<sup>2)</sup> gibt es sieben grundlegende koordinative Fähigkeiten, die eine Rolle bei den menschlichen Bewegungen spielen:

## Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt

## Reaktionsfähigkeit

Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale

## Kopplungsfähigkeit

Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen

## Orientierungsfähigkeit

Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum

## Gleichgewichtsfähigkeit

Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen

## Umstellungsfähigkeit

Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten

## Rhythmisierungsfähigkeit

Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren

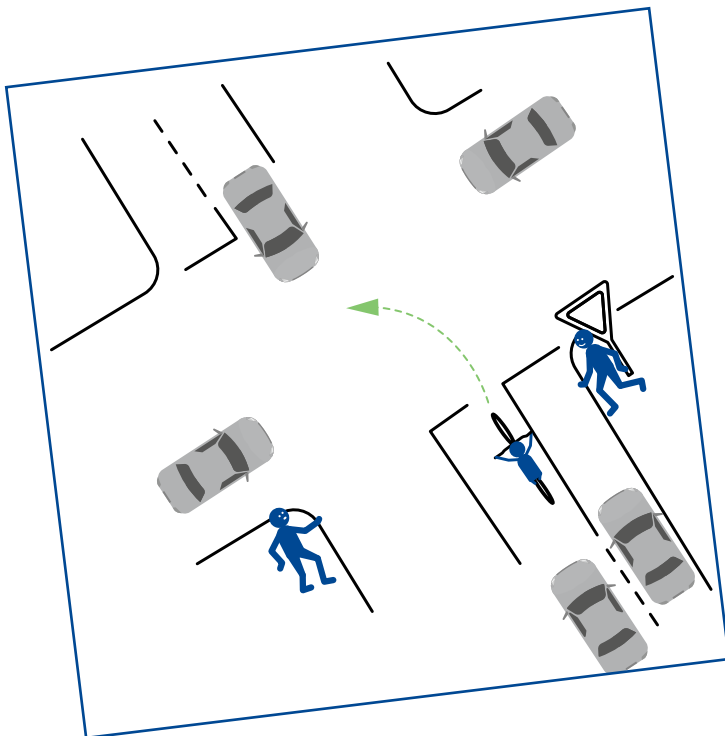
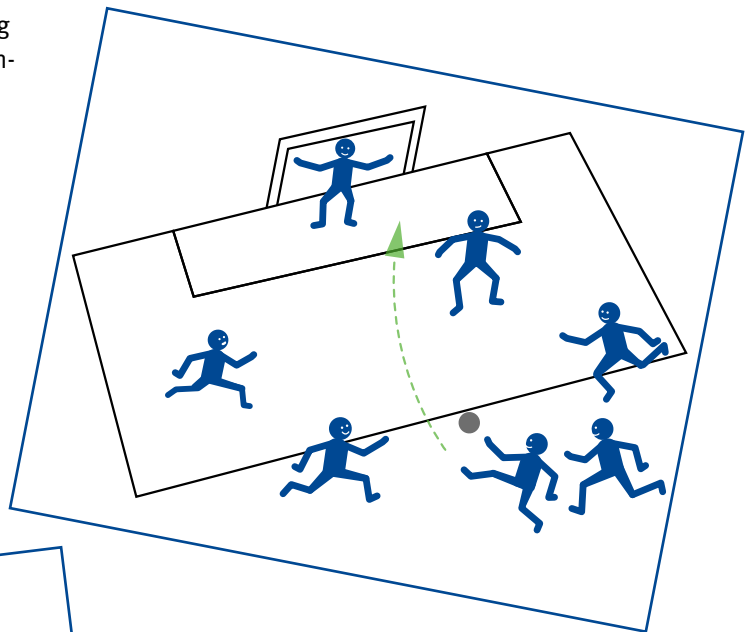
---

2) Meinel, Kurt/Schnabel, Günter (2018):  
Bewegungslehre Sportmotorik, 12. Auflage



Im Sport und in der Bewegungsförderung z. B. werden diese koordinativen Fähigkeiten mit unterschiedlichen, ständig wechselnden Schwerpunkten ebenso verlangt wie in den verschiedenartigen Situationen des Straßenverkehrs. In beiden Bereichen ist eine optimale Meisterung der jeweiligen Situationen nur möglich, wenn es dem Menschen gelingt, den Einsatz seiner Bewegungsfertigkeiten zu steuern, zu korrigieren und zu koordinieren. Dazu ist häufiges Üben erforderlich. Neben der gezielten verkehrsunterrichtlichen Schulung, z. B. Vorbereitung auf die „Radfahrprüfung“, nimmt die Bewegungsschulung durch Bewegung, Spiel und Sport einen hohen Stellenwert ein.

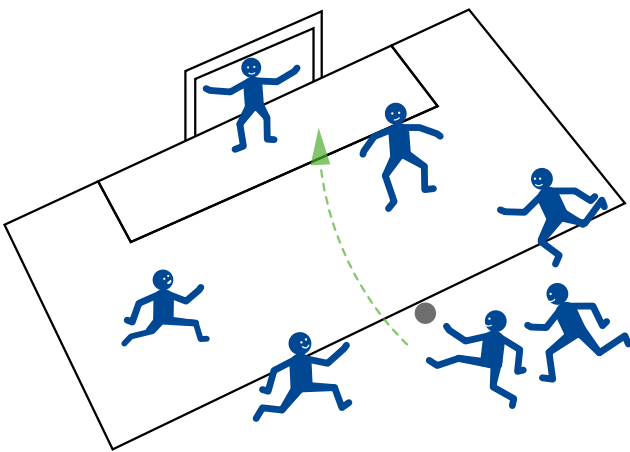
Da die koordinativen Fähigkeiten grundlegend für die Bewegungssicherheit sind, sollten sie in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen frühzeitig gefördert werden. Dies geschieht vor allem durch Spiele und Bewegungsaufgaben, mit denen die Fähigkeiten abwechslungsreich, d.h. unter unterschiedlichen Bedingungen, herausfordernd und von den Kindern in hohem Maße eigenständig geübt werden können.



Ein Beispiel zum Nachdenken:

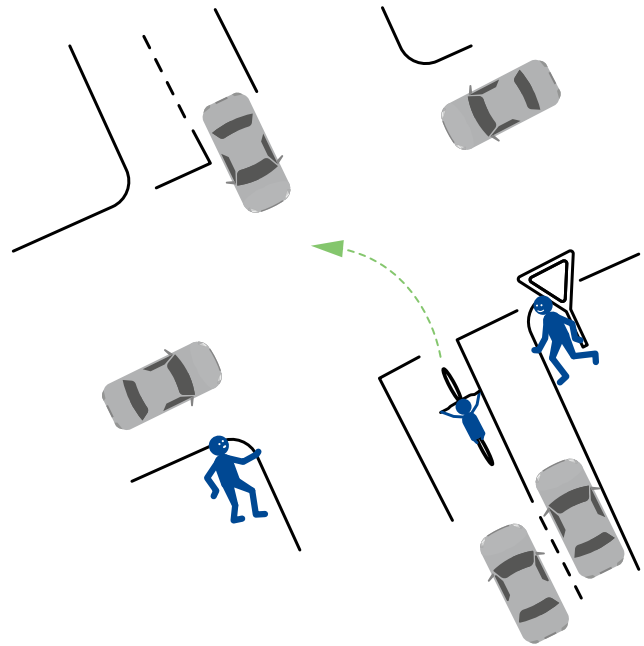
## Wahrnehmung und Analyse

### ... einer Spielsituation



Im **Sportspiel** steht am Beginn jeder **Spielhandlung** die Wahrnehmung und Analyse der **Spielsituation**, und zwar mit dem Ziel, sie zu beurteilen und ihre weitere Entwicklung zu antizipieren. Diese Aufgabe stellt vor allem an sensorische und kognitive Fähigkeiten besondere Anforderungen. Die Qualität der Raum- und Bewegungswahrnehmungen hängt zum einen von der Fähigkeit der optisch-motorischen Berechnung, d.h. der richtigen Einschätzung der Bewegungen der **Mit- und Gegenspieler bzw. Mit- und Gegenspielerinnen** sowie des **Balles** ab; zugleich ist sie vom Wahrnehmungsumfang (Blickfeld, peripheres Sehen) abhängig.

### ... einer Verkehrssituation



Im **Straßenverkehr** steht am Beginn jeder **Bewegungshandlung** die Wahrnehmung und Analyse der **Verkehrssituation**, und zwar mit dem Ziel, sie zu beurteilen und ihre weitere Entwicklung zu antizipieren. Diese Aufgabe stellt vor allem an sensorische und kognitive Fähigkeiten besondere Anforderungen. Die Qualität der Raum- und Bewegungswahrnehmungen hängt zum einen von der Fähigkeit der optischmotorischen Berechnung, d.h. der richtigen Einschätzung der Bewegungen der **Verkehrsteilnehmenden** sowie der **Fahrzeuge** ab; zugleich ist sie vom Wahrnehmungsumfang (Blickfeld, peripheres Sehen) abhängig.

# Organisation und Vermittlung

Neben dem Elternhaus und seiner Umgebung haben vor allem Kindertageseinrichtungen und Schule die Aufgabe, die Kinder auf die immer komplexer werdende Lebenswelt und damit auch auf die zunehmenden Anforderungen, die die Teilnahme am Straßenverkehr an den Menschen stellt, vorzubereiten.

Neben anderen Fächern ist dies auch Aufgabe der Verkehrserziehung, die in der Primarstufe in allen Bundesländern ein verpflichtendes Unterrichtsfach ist.

Diese Verpflichtung, Unterricht in Verkehrserziehung zu betreiben, beschränkt sich schon lange nicht mehr auf die Vermittlung von Verkehrswissen und die Vorbereitung auf die Radfahrprüfung. Eine zeitgemäße Verkehrserziehung betont die Notwendigkeit einer intensiven Bewegungsförderung und die Anreicherung der Verkehrserziehung mit Bewegung, Spiel und Sport.

Es ist deshalb heutzutage nicht ungewöhnlich, dass auch in der Verkehrserziehung sportliche Bewegungsaufgaben und Bewegungsspiele angeboten werden. Sie sollen vor allem die koordinativen Fähigkeiten der Kinder fördern. Dazu bedarf es nicht der überdachten Sportstätte. Schulhof und Schulgebäude sind auch geeignete Übungsflächen. Im regulären Sportunterricht sollte jedoch die Schulung der koordinativen Fähigkeiten speziell für Schülerinnen und Schüler mit Bewegungsdefiziten verstärkt werden, gegebenenfalls durch Förderunterricht.

Die Vermittlung verkehrserzieherischer Aspekte durch Sport ist nicht immer unproblematisch. Trotz einer unverkennbaren Übereinstimmung hinsichtlich der Zielsetzung von Verkehrserziehung und Sportunterricht, die letztlich darin besteht, Schülerinnen und Schüler für die alltägliche Lebensrealität handlungsfähig zu machen, sollten allzu konstruierte Transferversuche vermieden werden. Es ist davon abzuraten, Situationen des Straßenverkehrs um jeden Preis in den sportlich geprägten Unterricht zu transferieren. Die Aufgabe der Lehrkraft sollte darin bestehen, die Schüler durch schwerpunkthafte Förderung und Schulung von Bewegungsfertigkeiten, koordinativen Fähigkeiten und Verhaltensweisen im Sinne von Partnerschaft auf die Bewältigung von Verkehrssituationen und auf ein partnerschaftliches Verhalten angemessen vorzubereiten. Dabei sollten sportliche Inhalte – auch wenn sie unter verkehrspädagogischen Aspekten vermittelt werden – immer als Sport angeboten werden.

Es ist jedoch wünschenswert und sinnvoll, möglichst viele der nachfolgend aufgeführten Praxisbeispiele auf Freisportanlagen bzw. auf dem Schulhof und Schulgelände durchzuführen. Dies ist sogar erforderlich, wenn das Fahrrad als Spiel- und Sportgerät in den Unterricht einbezogen wird. Die Gestaltung des Schulgeländes und die Ausstattung der Schulen müssen dieser Forderung Rechnung tragen. Folgende Einrichtungen sollten vorhanden sein oder geschaffen werden:

- Geräteraum für Sportfreianlagen
- Abstellraum für Fahrräder
- Fahrflächen, Fahrfelder bzw. Radwege im Schulgelände

# Übungen und Spiele zur Verbesserung der Bewegungs- und Verkehrssicherheit

Die nachfolgenden Seiten enthalten Impulse für die Unterrichtspraxis. Inhalte des Schulsports werden durch gezielte Aufgabenstellung als flankierende Maßnahmen für eine handlungsorientierte Verkehrserziehung erkennbar gemacht. Sie sollen eine Hilfe für Lehrkräfte sein, die den Unterricht der Verkehrserziehung mit sportlichen Angeboten bereichern wollen.

Rücksicht nehmen .....	13
Wahrnehmen .....	14
Blickkontakt .....	15
Überqueren .....	16
Reagieren auf optische Zeichen .....	17
Reagieren auf unerwartete Ereignisse .....	18
Konzentrieren und rechtzeitig die Absicht erkennen (Antizipieren) .....	20
Tempowechsel .....	21
Einfädeln und Überholen .....	21
Rechts vor links .....	22
Bewegungskontrolle .....	23
Gleichgewicht .....	24
Fliehkraft bei Drehungen und Kurven .....	25
Bewegung mit Handicap .....	27
Steigung und Gefälle .....	28

# Rücksicht nehmen

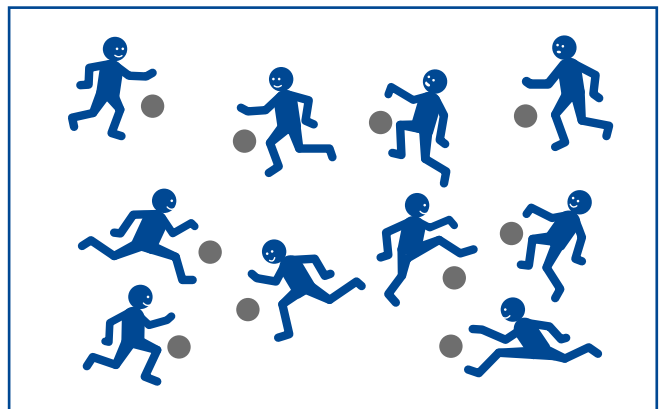
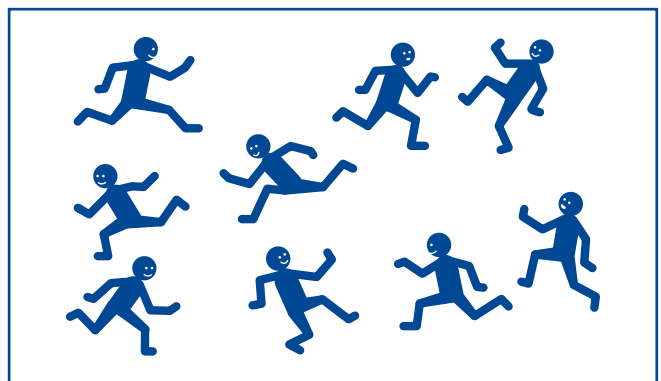
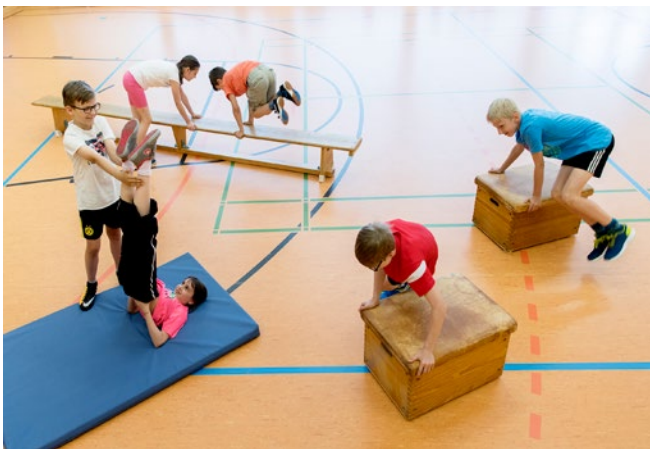
## Anpassung an Partner, Raum und Gegenstände

Freies Bewegen im Raum (Gehen, Laufen)

Durcheinanderlaufen, ohne jemanden zu behindern

### Variationen:

- Bewegungsraum verkleinern (ganze Hallenfläche, Basketballfeld, Volleyballfeld)
- Bewegungsraum mit Hindernissen, die umlaufen werden müssen, bestücken
- Die Hindernisse (Bänke, Kästen, Hürden) dürfen übersprungen bzw. überklettert werden
- Auf den Hindernissen (Bänken, Kästen, Matten) darf geturnt werden (Rolle, Rad, Streck sprung)
- Einen Ball durch das „Gedränge“ prellen (Hand) oder führen (Fuß), ohne ihn zu verlieren und ohne andere zu behindern
- Einen Reifen „unfallfrei“ rollen, ggf. anhalten und die Richtung ändern
- Einem Kind folgen und die Bewegungen nachahmen
- Einem Kind folgen, dabei einen Ball prellen und den Ball zuspielen, wenn ein Zeichen gegeben wird





# Wahrnehmen

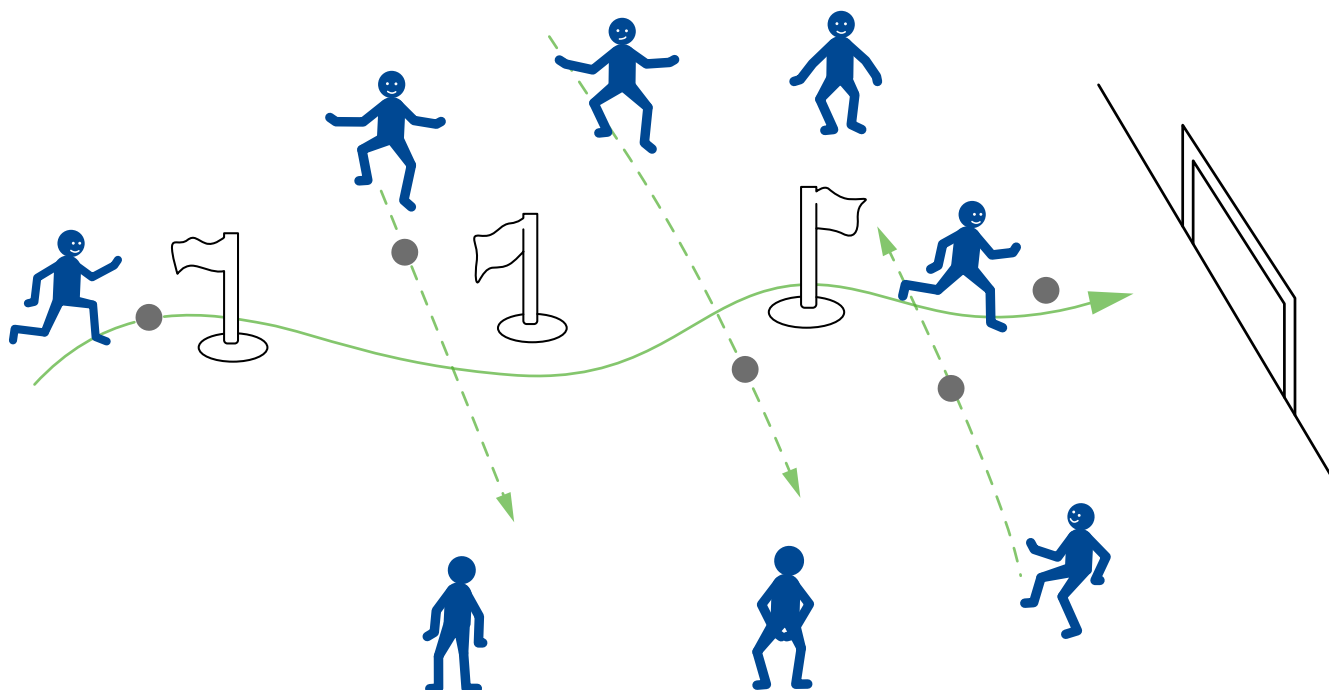
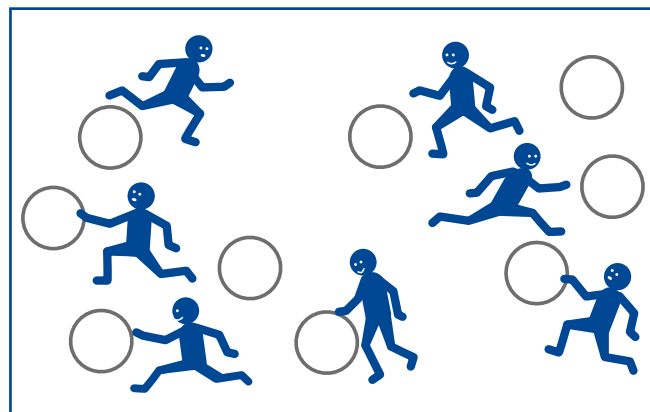
## Peripheres Sehen

Übungsformen mit Handgeräten bei gleichzeitiger Beobachtung des Umfeldes (Gegenüber, Raum):

- Ballprellen mit Blickkontakt zum Gegenüber
- Ballprellen unter Beobachtung des Gegenspielers / der Gegenspielerin
- Reifenrollen
- Seilchenspringen

### Spiele:

- Treibball mit zwei bis vier Bällen
- Sitzfußball mit zwei bis sechs Bällen
- Reifen am Trudeln halten (Steigerung: Mehr Reifen als Schüler und Schülerinnen ins Spiel bringen)
- Gleichzeitig einen Ball prellen
- Alle Nachlauf- und Fangspiele
- Einen Ball „unversehrt“ ins Ziel bringen

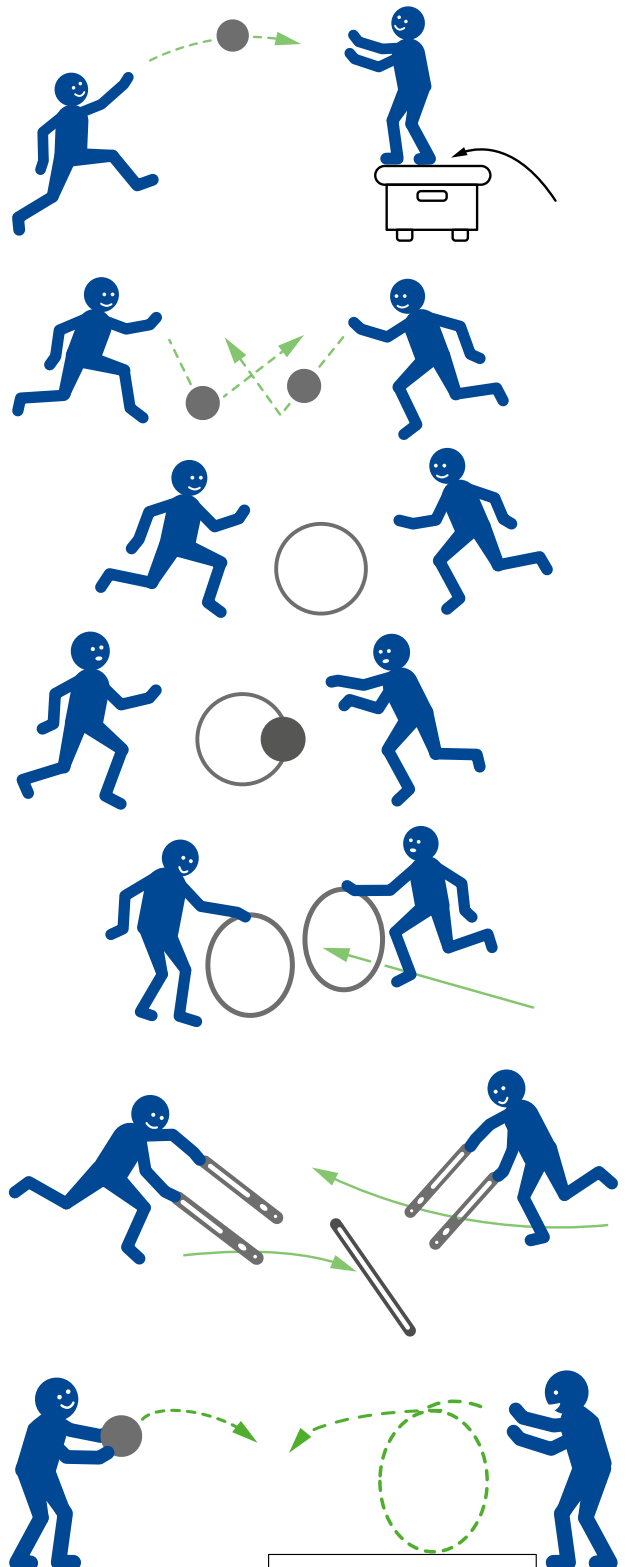


# Blickkontakt

Der Blickkontakt ist die visuelle Verständigung mit dem Gegenüber, um die beiderseitigen Bewegungsvorgänge aufeinander abzustimmen. Nicht nur im Sport, sondern auch im Straßenverkehr ist die Verständigung durch Blickkontakt eine wesentliche Sicherheitsmaßnahme auch für den, der nach den Regeln im Recht ist.

## Mit Ball, Reifen und anderen Geräten:

- Zuwerfen des Balles nach Blickkontakt und Andeutung der Fangbereitschaft durch
  - Handzeichen oder Zuruf
  - Einnahme der Fangposition in einem Reifen bzw. auf Matte, Kasten oder Bank
- Ballprellen und den springenden Ball einem anderen Kind überlassen
  - ein Kind mit Ball
  - beide Kinder mit Ball
- Reifenrollen und den rollenden Reifen dem anderen Kind überlassen
- Ballprellen und Reifenrollen mit Gerätetausch in der Bewegung
- Beim Reifenrollen durch Blickkontakt „Vorfahrt“ gewähren
- Rollenden Stab dem anderen Kind überlassen
- Ballfangen nach Rolle vorwärts
- Ballwerfen/-fangen wechselseitig aus der Rückenschaukel

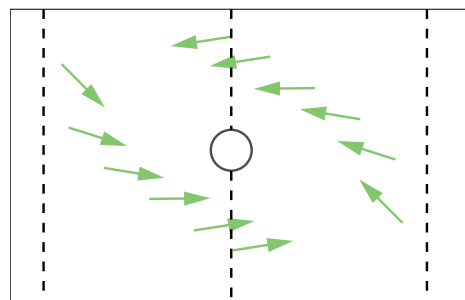
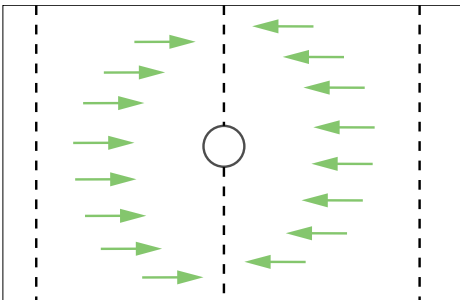


# Überqueren

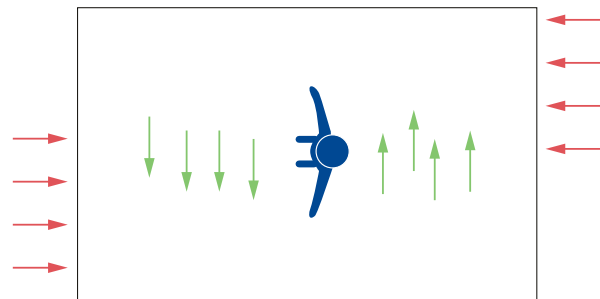
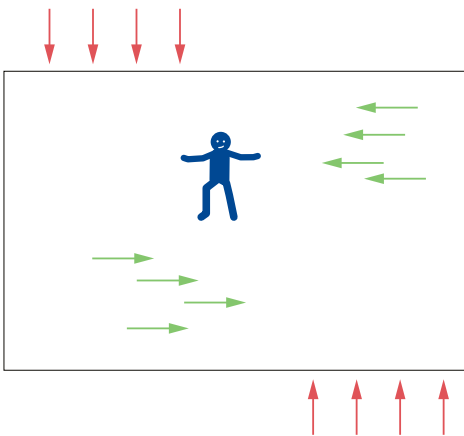
Bewegungen kreuzen sich

## Durchqueren der Turnhalle bzw. des Spielfeldes (Schulhof) im Gehen und Laufen:

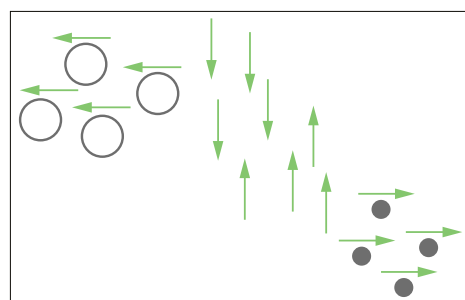
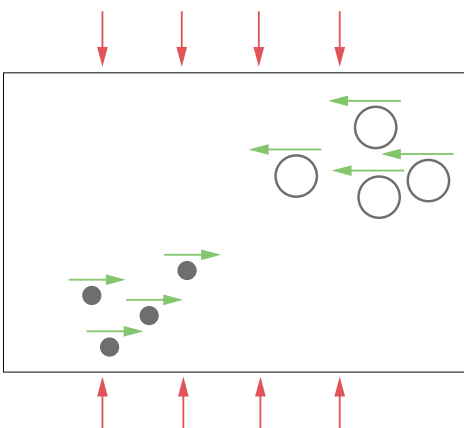
- Seitenwechsel zweier Gruppen ohne gegenseitige Berührung
- Eckenwechsel (diagonal) von zwei bis vier Gruppen



- Kreuzverkehr mit „Verkehrspolizist“



- Ein Spielfeld (Straße) mit „Straßenverkehr“ (Schüler, die einen Ball prellen, Reifen rollen oder Seilchenspringen) überqueren (s. auch Seite 9)

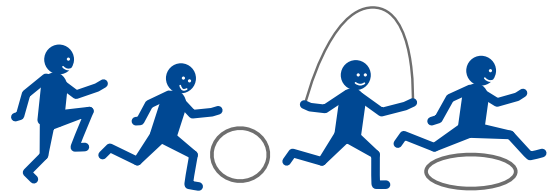
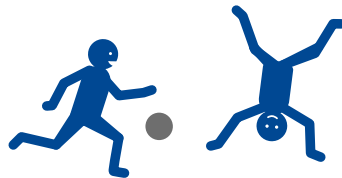


# Reagieren

## auf optische Zeichen

In sportlichen Spiel- und Übungsformen kann die Bedeutung der Farben „rot“ und „grün“ für den Straßenverkehr eingepägt werden:

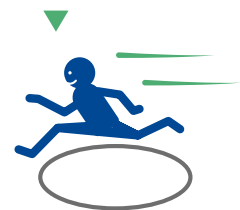
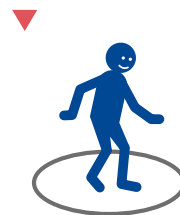
- ▼ rot = Stop, anhalten, warten, stehen bleiben, keine Bewegung, Pause;
- ▼ grün = laufen, gehen, bewegen, weitermachen usw.



### Rote und grüne Bälle

Die Lehrkraft hält einen roten oder grünen Ball hoch.

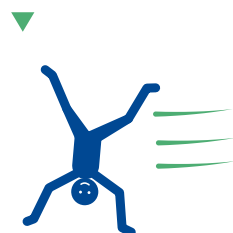
- roter Ball: Pellen am Ort (ggf. im Sitzen)
- grüner Ball: Pellen in der Bewegung, Werfen in Körbe oder auf Ziele.



### Rote und grüne Bänder

Die Lehrkraft hält ein rotes oder grünes Band hoch.

- rotes Band: Übungen am Ort (z. B. Kerze, Brücke, Zappelhandstand)
- grünes Band: Laufen, Hopselauf, Rad schlagen, Rollen auf Matten



### Rote und grüne Reifen Teil 1

Rote und grüne Reifen sind auf dem Hallenboden verteilt.

- roter Reifen: hineinspringen und kurz anhalten
- grüner Reifen: überspringen oder umlaufen

### Rote und grüne Reifen Teil 2

Rote und grüne Reifen sind in der Halle verteilt. Die Kinder versuchen die Reifen in Bewegung zu halten.

- roter Reifen: auf der Stelle trudeln lassen
- grüner Reifen: den Reifen rollen lassen

# Reagieren

## auf unerwartete Ereignisse

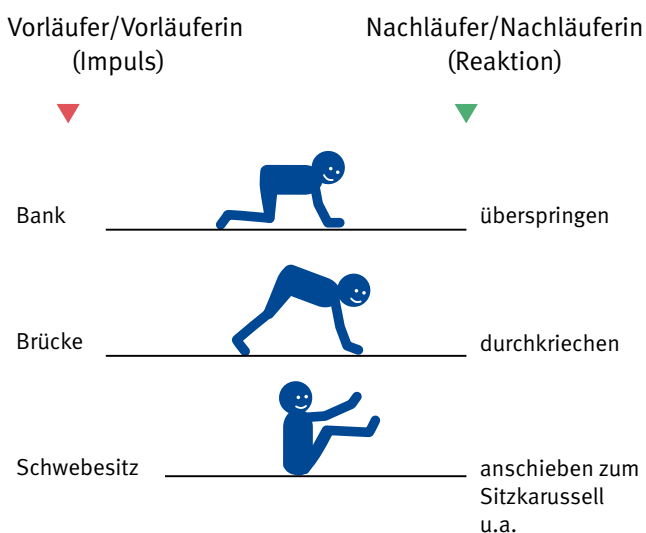
Im Sport wird das Reaktionsvermögen der Schülerinnen und Schüler in zweierlei Hinsicht geschult:

- Reagieren auf erwartete Aktionen
- Reagieren auf unerwartete Aktionen

Das Reagieren auf unerwartete Aktionen verstärkt die intuitive Erwartungshaltung gegenüber nicht vorherzusehenden Ereignissen und kann somit bereits das Entstehen von Konfliktsituationen verhindern.

### Reagieren auf optische oder akustische Signale:

- Startübung aus verschiedenen Körperstellungen
- Richtungsänderungen beim Laufen auf akustische Zeichen
- Laufunterbrechungen (Anhalten) auf Zeichen
- Schattenlaufen – Reagieren auf den Partner oder die Partnerin
- Reagieren auf die Impulse (Aufgabenstellung) eines Partners oder einer Partnerin:



### Reaktionsspiele:

#### • Tag und Nacht

Zwei gleichstarke Mannschaften stehen sich in der Mitte eines Spielfeldes im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Jeder Gruppe ist ein Signalwort, z. B. Tag oder Nacht, zugeordnet. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte. Sobald eines der beiden Signalwörter genannt wird, drehen sich die Schülerinnen und Schüler der entsprechenden Gruppe um und versuchen über eine Markierung zu laufen. Die Schülerinnen und Schüler der anderen Gruppe versucht die weglaufenden Schüler abzuschlagen bevor diese die Markierung erreicht haben.

#### Variationen:

- Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen z. B. aus dem Liegen oder Sitzen
- Auf ausreichend große hindernisfreie Auslaufzone hinter der Markierung achten

#### • Krakenfangen

Eine „Krake“ steht am Hallenrand, der Rest der Klasse am anderen. Auf ein Zeichen der „Krake“ versuchen alle Kinder eine Linie in einigem Abstand zur gegenüberliegenden Hallenwand zu erreichen, ohne von der „Krake“ abgeschlagen zu werden.

#### Variationen:

- Wer abgeschlagen wurde, hilft der „Krake“.
- Wer abgeschlagen wurde, hilft der „Krake“ – aber nur auf allen Vieren.
- Wer abgeschlagen wurde hilft der „Krake“, aber nur aus dem Stand oder Sitz von dem Ort, wo der Abschlag erfolgte.



## Ballspiele:

- **Ball gegen die Wand**
- **Ball über die Matte**
- **Ballfangen**

Ein Kind (A) steht eine Armlänge im Rücken eines anderen Kindes (B) und hält einen Ball. A lässt den Ball los. Sobald B den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf es sich umdrehen und versuchen, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.

### Variationen:

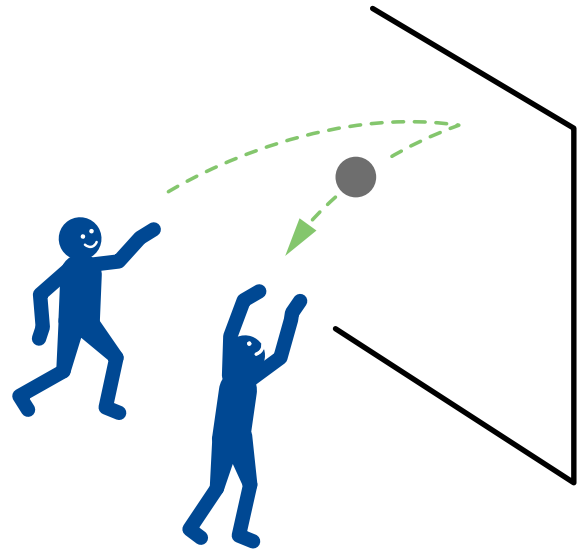
- B wirft den Ball über A. Fängt es ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung.
- Als Ausgangsposition sitzt oder liegt A auf dem Bauch.

- **Völkerball**

Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern. Jeweils ein Kind pro Mannschaft geht in den „Himmel“ (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische Spieler abzuwerfen. Wer getroffen wird, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen, Kinder der anderen Mannschaft abzuwerfen. Wer den Ball fangen kann, scheidet nicht aus. Die Partei, die zuerst keine Spielerinnen und Spieler mehr im Feld hat, verliert.

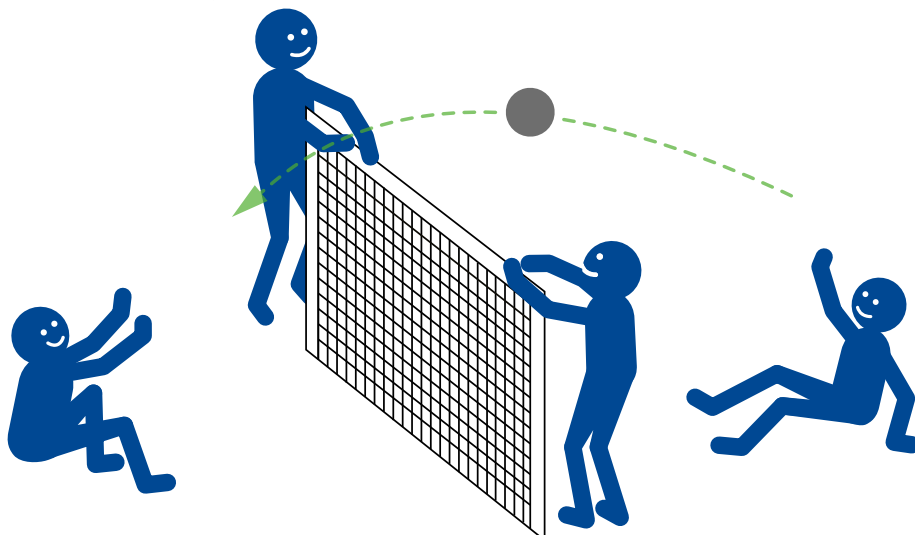
### Variationen:

- Wer im „Himmel“ ist und ein Kind der anderen Mannschaft abwirft, darf zurück ins Innenfeld
- Die letzte Spielerin oder der letzte Spieler hat zwei Leben (Anzahl der Leben variierbar)



- **10er-Ball**

Zwei Mannschaften spielen sich ohne Tore einen Ball mit der Hand zu bzw. versuchen, sich gegenseitig daran zu hindern. Wer zuerst 10 Wurffolgen hat, ohne dass die gegnerische Mannschaft zwischendurch den Ball abgefangen hat, erhält einen Punkt. Jedes Mal, wenn die gegnerische Mannschaft den Ball abgefangen hat oder dieser zu Boden fällt, darf sich die gegnerische Mannschaft den Ball zuspielen. Und die Zählung beginnt wieder bei eins. Welche Mannschaft erreicht zuerst eine vorgegebene Punktzahl?



# Konzentrieren

und rechtzeitig die Absicht erkennen (Antizipation)

Das Reagieren auf unerwartete Situationen kann dadurch verbessert werden, dass sich der Reagierende bzw. die Reagierende so auf den Partner bzw. die Partnerin konzentriert, dass die Absicht bereits frühzeitig erkannt wird (Antizipation).

## Ohne Bewegungsverzögerung auf Impulse des Gegenübers reagieren:

Kind A (ohne Ball) läuft und ...

... macht eine Brücke

... bleibt im Grätschstand stehen

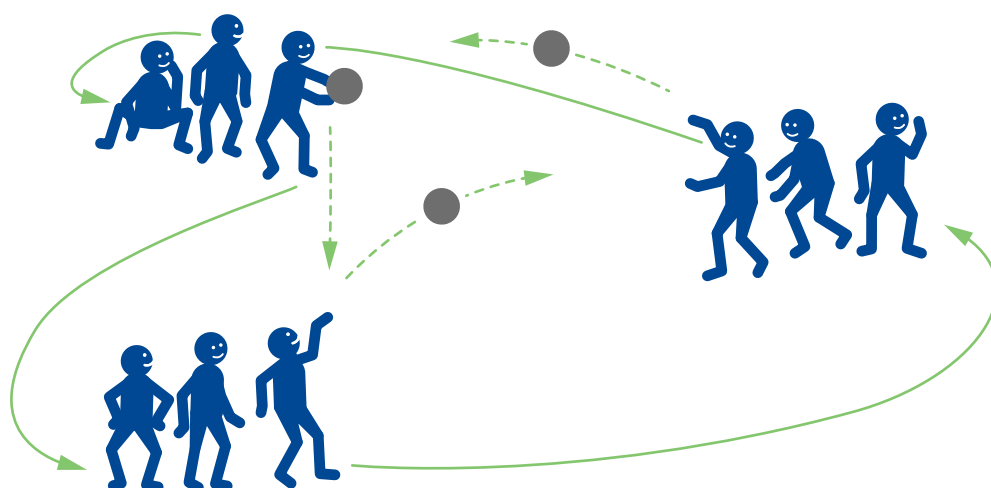
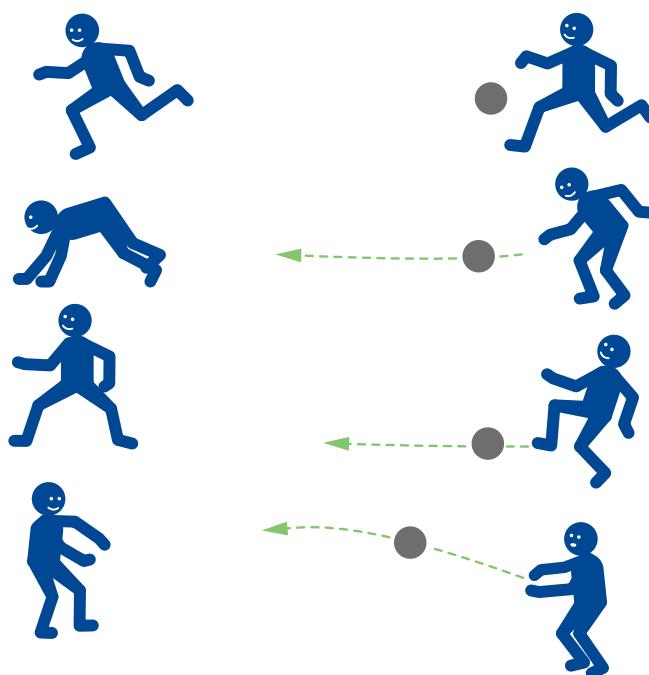
... bildet mit den Armen einen Korb

Kind B (mit Ball) dribbelt, beobachtet Partner A und ...

... rollt den Ball unter der Brücke durch

... rollt, prellt oder schießt den Ball durch das „Tor“

... wirft den Ball in den „Korb“



Laufweg \_\_\_\_\_

Ballweg - - - - -

Das erste Kind der Gruppe links oben wirft den Ball zu dem ersten Kind der Gruppe links unten und wechselt dann entsprechend den Platz. (Zuerst mit einem Ball, dann ggf. mit zwei Bällen).

# Tempowechsel

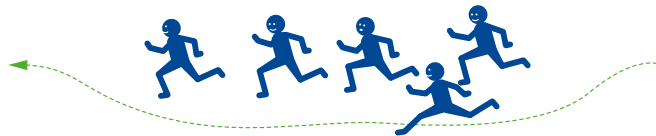
Anpassung an die Bewegung anderer

## Laufen in der Reihe:

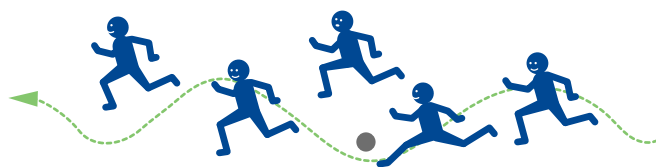
- Mit Richtungs- und Tempowechsel



- Änderung der Schrittfolge (Hopselauf)
- Der Letzte überholt die Reihe und setzt sich an die Spitze



- Das letzte Kind überholt die Reihe und gibt ein Gerät an das erste Kind ab, das das Gerät nach hinten weiterreicht, bis es wieder beim letzten Kind angekommen ist usw.
- Das letzte Kind läuft Slalom bis an die Spitze der Reihe
- Das letzte Kind läuft Slalom bis an die Spitze der Reihe, indem es einen Ball prellt



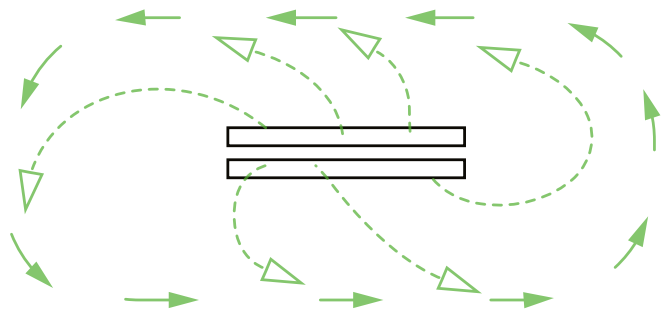
- Abstand verändern, um Hindernisse zu bewältigen
- Ohne abruptes Abstoppen oder Anhalten die Seilchenstationen durchlaufen



# Einfädeln und Überholen

Anpassung an die Bewegung anderer

Das Anpassen und Variieren der eigenen Bewegung an eine Fremdbewegung kann mit den nachfolgenden Übungsformen realisiert werden:

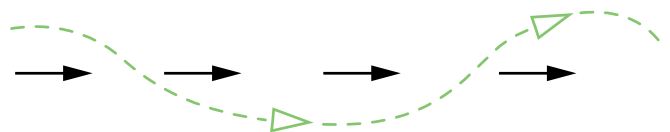


→ = Schülergruppe, mit konstanter Geschwindigkeit gehend oder langsam laufend (Kreis oder Reihe)

- - - ▷ = Schüler und Schülerinnen, die sich in den gehenden/laufenden Kreis einfädeln sollen (die Markierung der Schülergruppen mit farbigen Bändern erleichtert die Übersicht und den Wechsel)

## Variationen:

- Mehrfaches Einfädeln durch Überholen innen und außen herum



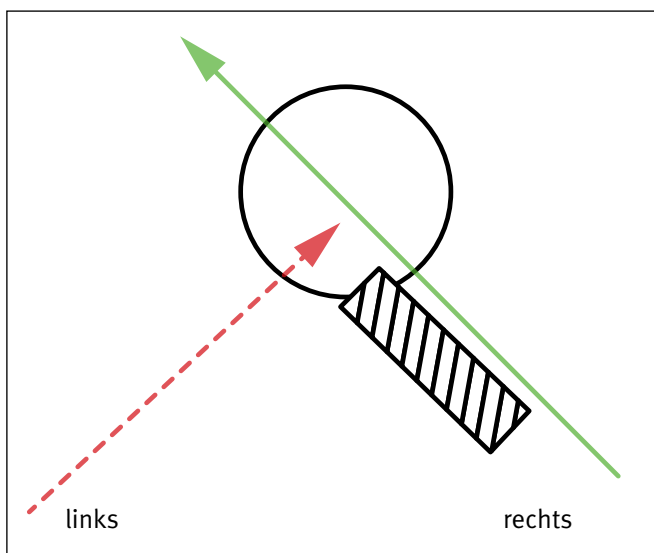
- Schlangenlauf (Slalom) durch die stehende und die sich bewegende Reihe

- Mit Handgeräten, z. B. Ballprellen, Reifenrollen, Seilchenspringen u. a.

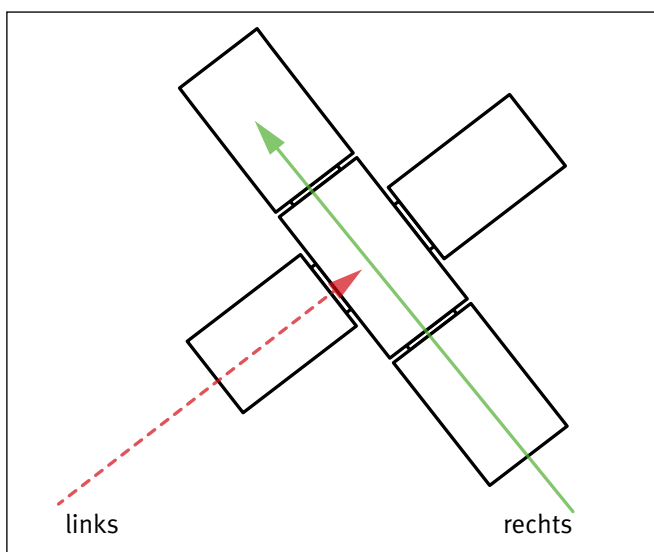
# Rechts vor links

## Reihenfolge beachten

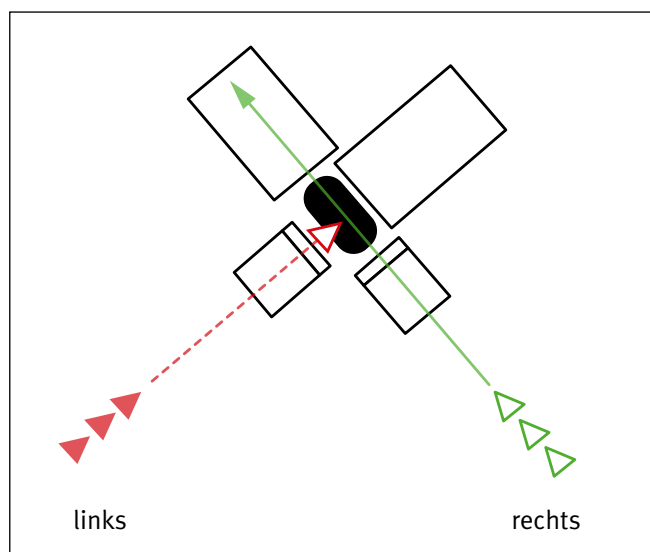
Die Vorfahrtsregeln nach dem System „rechts vor links“ müssen erlebt und geübt werden. Noch so gute Belehrungen und Anschauungsmittel helfen nur wenig, stiften sogar manchmal Verwirrung, weil die Bildebene nicht der Realität entspricht. Die nachfolgenden spielerisch-sportlichen Übungen können dazu dienen, die Automatisierung des Vorgangs „rechts vor links“ zu beschleunigen, ohne darüber zu reden.



Laufen über einen zentralen Punkt, auch mit Sichteinschränkung (Kasten, Weichboden)



Rollen u.Ä. auf zwei sich kreuzenden Mattenbahnen, auch mit gleichzeitigem Ablauf (links verzögert)

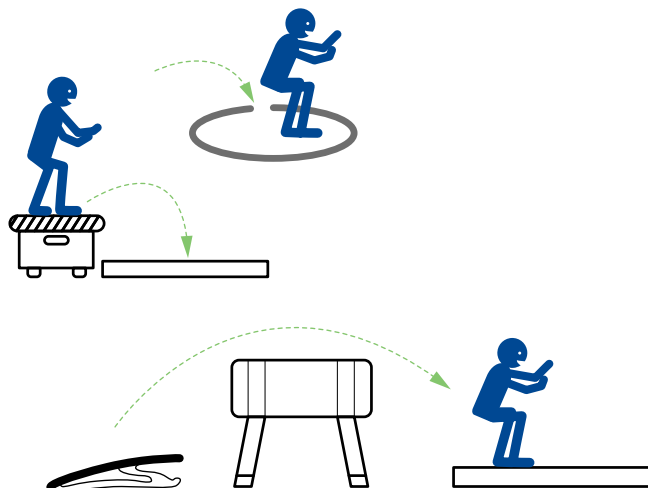


Springen (Grätsche) über einen gemeinsamen Bock

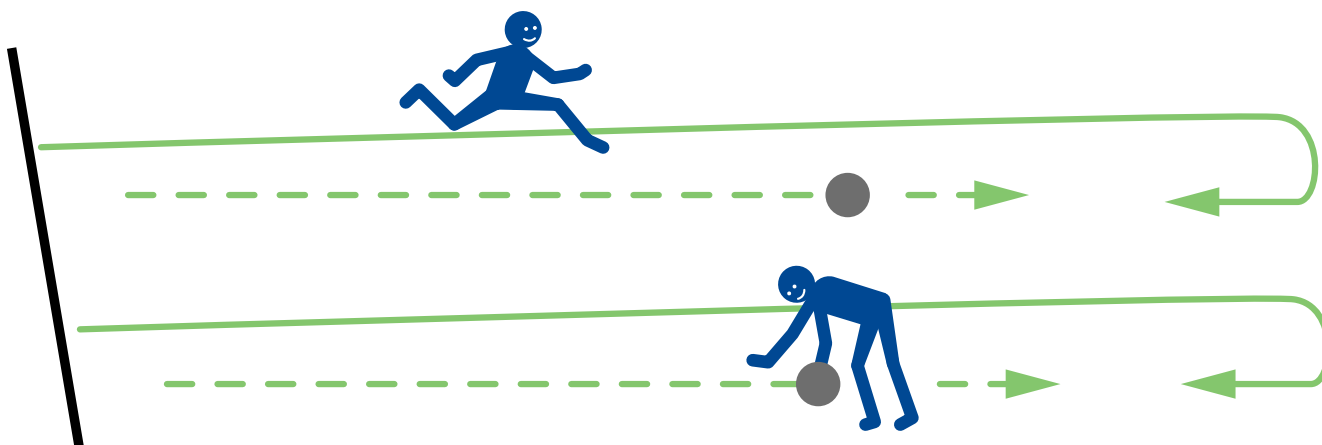
# Bewegungskontrolle

Bei den nachfolgenden Spiel- und Übungsformen lernt man auf akustische oder optische Zeichen reagierend die Bewegung des eigenen Körpers zu kontrollieren:

- Gehen/Laufen und auf Zeichen anhalten
- Erstarrungsspiel „Zauberer und Erlöser“
- Mitgeführte Handgeräte z. B. Ball, der geprellt wird, Reifen der gerollt wird, auf Zeichen „unter Kontrolle bringen“
- Aus dem Stand, aus dem Angehen oder mit Anlauf in den sicheren Stand springen:
  - in einen Reifen
  - auf eine Matte
  - auf den Kastendeckel
  - vom kleinen Kasten herab
  - über den Bock (Grätsche)
- Völkerball/Jägerball (wer im Ballbesitz ist, darf nicht mehr laufen)
- Beschleunigen und abbremsen:
  - Überholen einer laufenden Reihe
  - Steigerungsläufe auf akustische Zeichen
  - Steigerungsläufe auf optische Zeichen
  - Ball/Reifen wegrollen, überholen und vor dem Aufnehmen durch eine „Brücke“ rollen lassen



- Ball wegrollen, einholen und in Höhe des Balles eine Markierung überlaufen
- Ball wegrollen, überholen und kurz vor der Markierung aufnehmen
- Ball wegrollen, überholen, durch eine Grätsche laufen lassen, noch einmal überholen und unmittelbar hinter der Markierung aufnehmen



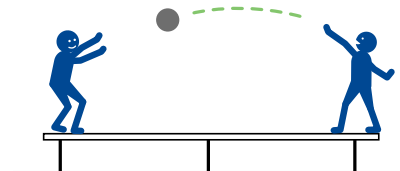
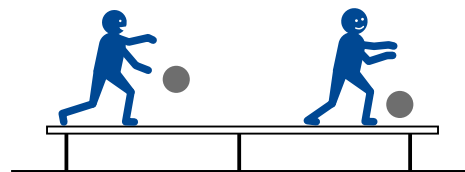
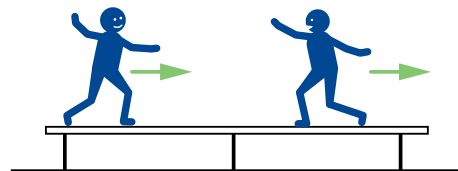


# Gleichgewicht

Eine der wichtigsten koordinativen Fähigkeiten ist die Gleichgewichtsfähigkeit. So ist z. B. das Radfahren die exakte Praktizierung der Definition „den eigenen Körper und mit ihm gekoppelte Gegenstände im Gleichgewicht halten“. Diese Zielsetzung wird durch einen stufenweisen Aufbau von Gleichgewichtsübungen erreicht.

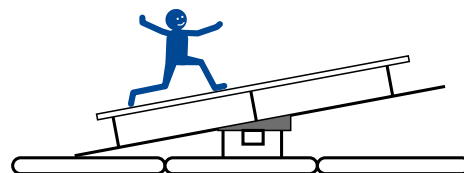
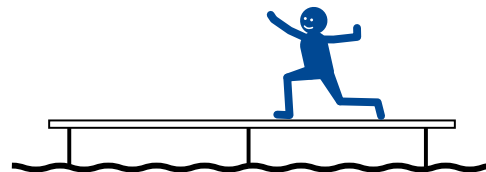
## Auf stabiler Unterlage:

- balancieren – vor-, rück- und seitwärts  
... über einfache Hindernisse
- beim Balancieren Ballprellen  
... einen Stab balancieren
- zwei Personen werfen sich einen Ball zu



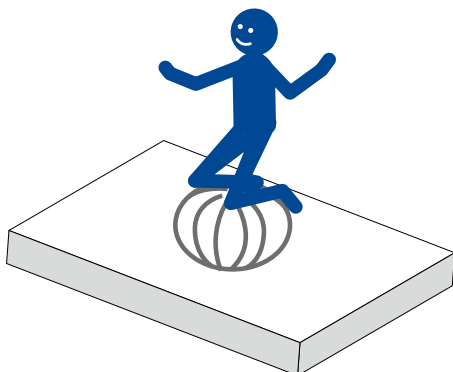
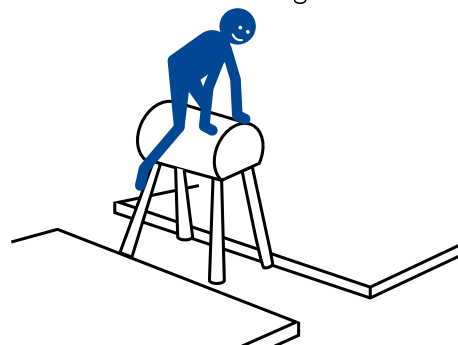
## Auf instabiler Unterlage:

- Wackelbank
- Wippe
- Medizinball (Hockstand)
- Pedalo



## Gleichgewichtsübungen im Sitzen:

- „Reitersitz“ auf dem Barrenholm  
(Außenquersitz – auch freihändig)
- Mühlumschwung am Reck
- In den Grätschsitz springen (Bock, Pferd)
- Sitzübungen auf dem Schwebebalken
- „Kissenschlacht“ auf dem Schwebebalken
- Kniestand auf einem Medizinball



# Fliehkraft

## bei Drehungen und Kurven

Durch ausgewählte sportliche Übungsformen und Spiele kann das Kurvenfahren erfahren und das Verhalten dafür beeinflusst werden. Hierbei wird die Bedeutung und Auswirkung der Fliehkraft „erlebt“.

### Kreisspiele mit schnellem Umlaufen eines Kreises:

- **Komm mit, lauf weg**

Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Ein Kind wird bestimmt, das beginnen darf. Es geht um den Kreis herum. Dabei tippt es einem anderen Kind auf den Rücken und ruft: „Komm mit!“ Nun versuchen beide schnellstmöglich um den Kreis herumzulaufen und die freie Lücke, in der das angetippte Kind stand, zu erreichen. Wer dies zuerst schafft, darf sich dort hinstellen. Das andere Kind geht danach weiter herum und tippt ein anderes Kind an.

**Variationen:**

Das Spiel an sich bleibt das gleiche, nur statt „Komm mit!“ kann der Spieler ebenso „Lauf weg!“ rufen. Nun läuft das erste Kind in seiner Richtung weiter und das angetippte Kind läuft in entgegengesetzter Richtung zur Lücke.

- **Drittenabschlagen**

Ein Kreis wird gebildet aus möglichst vielen Dreiergruppen von Kindern, die sich hintereinander aufstellen. Das letzte Kind einer Dreiergruppe läuft als „Läufer“ um den Kreis und wird von einem „Fänger“ verfolgt, der es fangen soll. Damit dies nicht geschieht, stellt sich der „Läufer“ als erstes vor eine der Dreiergruppen. Jetzt läuft das letzte Kind dieser Dreiergruppe los, wird dabei zum Fänger, während der bisherige Fänger zum Läufer wird. Die Rollen wechseln also ständig.

- **Plumpsack**

Ein Kind spielt den Plumpsack. Alle Kinder außer dem Plumpsack sitzen oder stehen mit dem Gesicht zur Mitte in einem weiten Kreis. Der Plumpsack geht außen um den Kreis herum. Die Kinder singen: „Dreht Euch nicht um, der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel blau gemacht“. Der Plumpsack geht um den Kreis und lässt das Tuch, den Socken oder die Mütze unauffällig hinter einem Kind fallen. Dieses Kind muss den Gegenstand ganz schnell bemerken und versuchen, den Plumpsack zu erwischen, bevor dieser den Platz des von ihm markierten Kindes erreicht.

Erwischt es den Plumpsack, muss dieser in die Mitte des Kreises (ins „faule Ei“). Das Kind, das den Plumpsack erwisch hat, ist nun selbst der Plumpsack. Bemerkte das Kind jedoch nicht rechtzeitig, dass der Gegenstand hinter ihm liegt, oder dreht es sich um, ohne dass etwas hinter ihm liegt, muss es selber ins „faule Ei“ und löst das Kind ab, das dort eventuell schon sitzt.

### Fang- und Staffelspiele:

- **Kettenfangen (Vorsicht!)**

Zwei Kinder werden als Fänger bestimmt. Beide halten sich an den Händen und versuchen nun die anderen Gruppenmitglieder abzuschlagen. Das abgeschlagene Gruppenmitglied wird weiteres Glied der Fängerkette. Die beiden äußeren Teilnehmenden sind die Fänger. Die Kette darf nicht reißen. Reißt die Kette, muss sie so schnell wie möglich wieder zusammen finden, und darf so lange niemanden fangen. Das Spiel ist vorbei, wenn alle Teilnehmer eine lange Kette gebildet haben und nur noch ein Mitspieler gefangen werden muss.

**Variationen:**

Besteht die Kette aus vier Kindern können die Fänger sich in zwei Ketten aufteilen

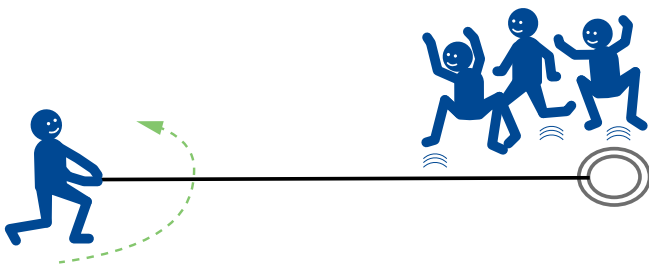
- **Kreisstaffel (auch als Nummernstaffel)**

Je nach Gruppengröße laufen zwischen zwei und fünf Mannschaften mit jeweils 4 bis 6 Kindern um eine Kreisbahn von etwa 50 Meter. Die Mitglieder einer Mannschaft halten ein Sprungseil gefasst und sind in Kreisform aufgestellt. Auf ein Startsignal startet das erste Kind jeder Mannschaft und umläuft an der Außenseite des Kreises alle Gruppen. Hat es seine Mannschaft wieder erreicht, startet das zweite Kind und so weiter. Welche Mannschaft ist als erstes wieder komplett?

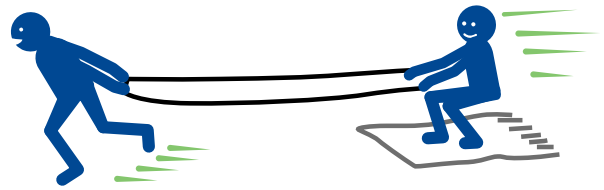
- **Kurvenfahren mit dem gezogenen Schlitten (Schlittenstaffel)**

## Weitere Spiele:

- **Springender Kreis**



- **„Römisches Wagenrennen“ mit Seil und umgedrehter Teppichfliese**

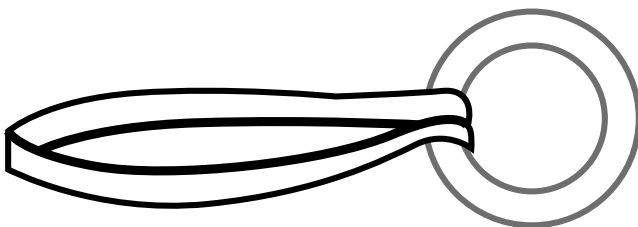


- **Kurvenlauf auf einer kleinen Rundlaufbahn**

- **Werfen mit dem Schleuderball**

Für die methodische Einführung sind folgende Ersatzgeräte zu empfehlen:

- Springseil (vierfach) mit Knoten am Ende
- Parteiband (Schärpe) mit Tennisring



Die Wirkung der Fliehkraft wird verstärkt durch Temposteigerung bei der Drehung und durch mehrere Drehungen hintereinander.

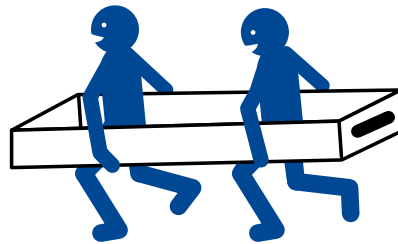
# Bewegung mit Handicap

## Gehen und Laufen mit Handgeräten:

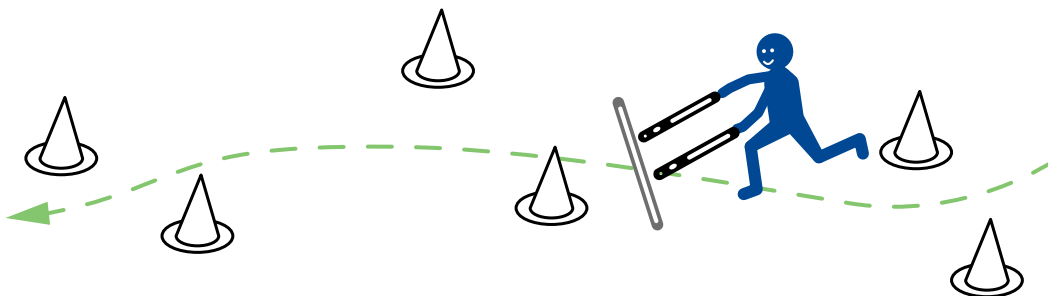
- Seilspringen
- Stab balancieren
- Ball prellen oder führen
- Reifenrollen

## Weitere Bewegungsmöglichkeiten:

- Laufen seitwärts, Laufen rückwärts (auch mit Partner)
- Dauerlaufen in geschlossenen Gruppen mit Handfassung
- Mattenbergstaffel
- Kastendeckeltransport
- Gerätetransport ohne „anzuecken“
- Kurvenlauf mit Seil und Tennisring



- Laufen mit dem rollenden Stab
- Torlauf mit dem rollenden Stab



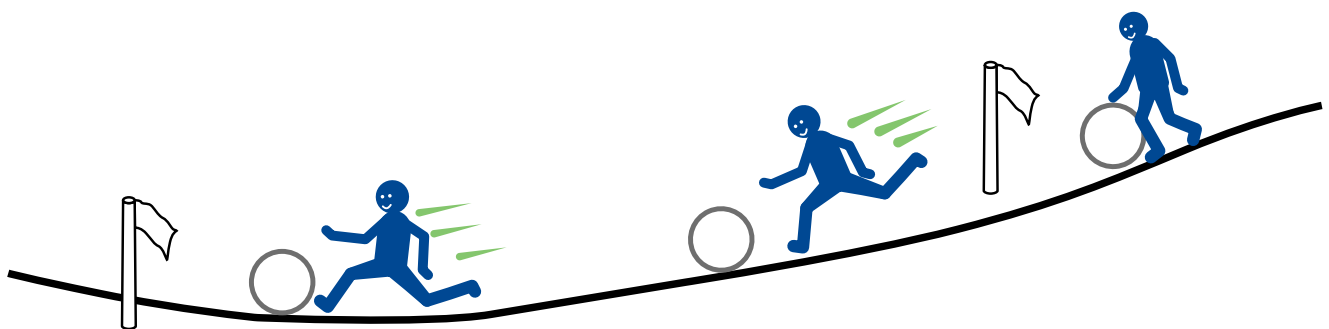
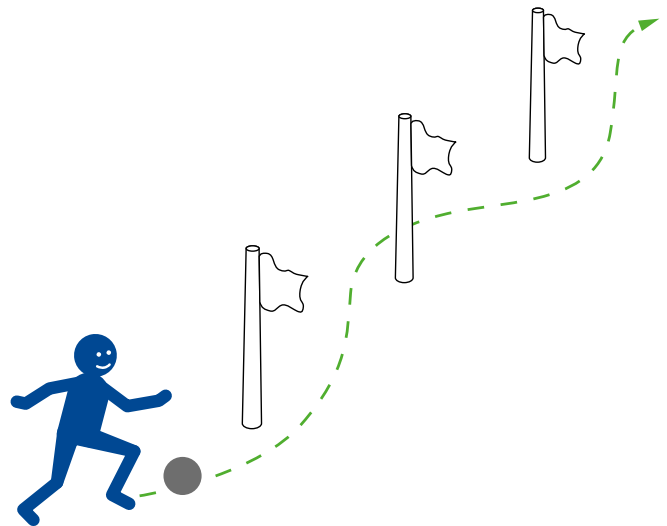
- Pendelstaffeln mit Gerätetransport über Hindernisse

# Steigung und Gefälle

## Bewegung und Tempo dem Gelände anpassen

Mit dem Hinweis „Bergablaufen ist verboten“ schafft man zwar auf einfache Art ein Unfallproblem aus der Welt, aber Schülerinnen und Schüler sammeln nicht die notwendige Erfahrung, die ihnen einmal sehr hilfreich sein kann. Vielmehr sollten sie es erleben, wie sich die Geschwindigkeit eines bergab laufenden Menschen sehr schnell bis ins Unkontrollierte steigern kann. Damit dies für sie ohne Schaden abläuft, müssen entsprechende Übungen sorgfältig ausgewählt und kontrolliert durchgeführt werden. Sofern ein Wiesenhang, Rasenhügel eine abschüssige unbefahrene Bewegungsfläche o.Ä. erreichbar ist, bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Einen Ball bergauf werfen oder schießen und den zurückrollenden Ball am Fuße des Hügels wieder unter Kontrolle bringen (fangen bzw. abstoppen); auch als Partnerübung möglich.
- Mit dem Ball einen Slalomkurs bergauf laufen (prellen oder mit dem Fuß führen) und einem anderen Kind den Ball von oben zum Standpunkt zurückspielen.
- Einen Ball bei leichtem Gefälle kontrolliert bergab führen, ihn aber laufen lassen (Partnerhilfe erforderlich), sobald er außer Kontrolle gerät.
- Einen Reifen bei leichtem Gefälle bergab rollen und einholen, bevor er eine bestimmte Ziellinie erreicht hat.

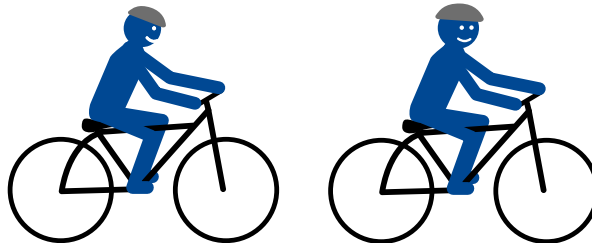


- Rodeln und Skischussfahrt mit Gegenhang

# Das Fahrrad in der Schule

## Spiel- und Sportgerät

Der Weg vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren führt zwangsläufig zu einem Punkt, an dem das Fahren zum Unterrichtsinhalt und das Fahrrad zum Unterrichtsgegenstand wird.



Bei entsprechender Vorbereitung im Hinblick auf die Schulung motorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten in Verbindung mit der Erziehung zu partnerschaftlichem Verhalten bestehen keine Bedenken, das Fahrrad neben seiner bisherigen Verwendung zur Vorbereitung auf die „Radfahrprüfung“ auch als Spiel- und Sportgerät im Unterricht einzusetzen. Im Sinne einer optimalen Beherrschung des Fahrrades als Verkehrsmittel erscheint dies sogar notwendig.

Die Schule legt unter Beachtung landesrechtlicher Vorgaben (z.B. Schulerlasse) fest, unter welchen organisatorischen Bedingungen die Übungen stattfinden. Das Helmtragen im schulischen Kontext gehört dazu. Kinder sollten frühzeitig an das Tragen eines Fahrradhelmes gewöhnt werden. Deswegen sollten sie bei der Durchführung der Übungen und bei schulischen Veranstaltungen unbedingt einen Helm tragen. Es ist darauf zu achten, dass der Helm passt und richtig eingestellt ist (siehe DGUV Information 202-094).



Das verkehrssichere Fahrrad (siehe DGUV Information 202-025)

# Zum Einsatz des Fahrrades im Unterricht

Das Fahrrad ist in Theorie und Praxis Unterrichtsgegenstand im Rahmen der schulischen Verkehrserziehung. Daneben kann aber das Fahrrad auch den Schulalltag bereichern. Dies könnte im Rahmen der Verkehrserziehung, des Sachunterrichtes, des Sportunterrichtes und innerhalb von Schülersportgemeinschaften erfolgen.

Die nachfolgenden Übungsbeispiele sind eine unsystematische Auflistung von Möglichkeiten, die je nach der räumlichen Situation einer Schule und ihres Umfeldes durchgeführt werden können.

Den Schülerinnen und Schülern sollen vielfältige Gelegenheiten geboten werden, das Fahrrad kennen und beherrschen zu lernen. Hinter dieser Impulsgebung steht auch die Absicht, den Unterricht im Freien – außerhalb von Klassenzimmer und Sporthalle – zu aktivieren.

Mit der vielseitigen Verwendung des Fahrrades im koordinativen Bereich können Voraussetzungen geschaffen werden, die zur Sicherheit bei der Benutzung des Fahrrades als Transportmittel im öffentlichen Straßenverkehr beitragen. In besonderer Weise werden die koordinativen Fähigkeiten geschult, die für die Bewältigung heikler Situationen im Straßenverkehr von Bedeutung sind.

Das Leitmotiv „Beherrschung des Fahrrades“ wird durch die Aspekte Partnerschaft, Rücksichtnahme und Miteinander ergänzt und fördert somit das notwendige Selbstverständnis fairen Verhaltens, das für die Sicherheit im Straßenverkehr unabdingbar ist.

Letztlich macht es Spaß, mit dem Fahrrad spielerisch umzugehen, und das sollte nicht Nebensache sein!

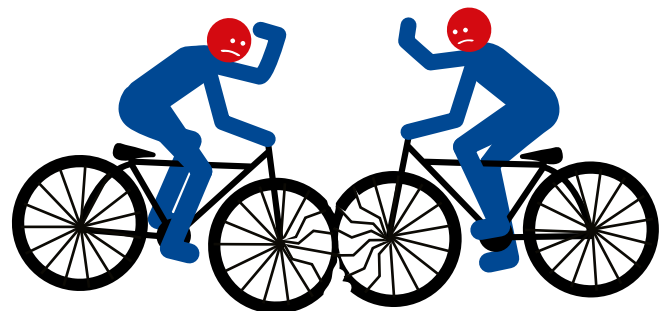
Wie bereits im Vorwort erwähnt, ist bei pädagogischer Anleitung ein Übertragen der spielerischen Übungen in den Bereich des Straßenverkehrs nicht zu befürchten.



# Ohne Regeln geht es nicht!

Wenn mehrere Radfahrerinnen und Radfahrer gleichzeitig auf relativ engem Raum ohne vorgegebene „Straßen“ fahren, sind einige Grundregeln zu beachten. Die nachfolgenden Regeln mögen als Beispiele dienen:

- Immer so viel Abstand halten, dass bei normalem Bremsen noch rechtzeitig ein „Zusammenstoß“ vermieden werden kann!
- Kein Recht auf Vorrang (Vorfahrt) für sich in Anspruch nehmen!
- Keine ungesicherten Wettfahrten durchführen!
- Niemanden durch nicht erkennbare Fahrmanöver erschrecken!
- Besondere Rücksicht auf Fußgänger und Fußgängerinnen nehmen!
- Zuerst den Blickkontakt mit den Partnern oder der Partnerin aufnehmen, dann handeln!



# Radfahren üben

## und das Fahrrad beherrschen lernen

Die nachfolgenden Seiten enthalten Impulse für die Unterrichtsgestaltung mit dem Fahrrad. Dabei muss nicht jeder Schüler und jede Schülerin im Besitz eines Fahrrades sein. Oftmals sind sie ohne Fahrrad als Helferinnen und Helfer erforderlich. Bei einer Anzahl der angebotenen Übungen genügt es sogar, wenn auf vier bis sechs Schülerinnen und Schüler ein Fahrrad kommt.

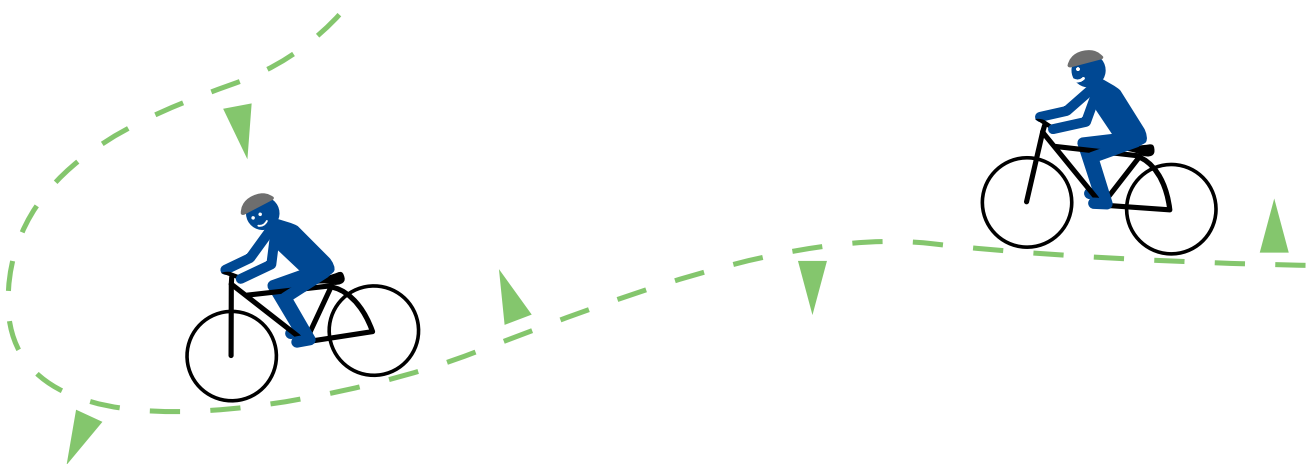
	Seite		Seite
Nach links und rechts absteigen .....	32	Fahren und laufen .....	45
Ratespiel per Rad.....	33	Slalom per Fahrrad .....	46
Spur einhalten .....	34	Rechts vor links .....	47
Zielfahren .....	35	Synchronfahren .....	48
Schattenfahren .....	36	Rad fahren mit Handicap .....	49
Anhalten, ohne den Boden zu berühren .....	37	Duathlon: Rad fahren und Werfen .....	50
Turmbau per Fahrrad .....	38	Nonstop-Fahrfelder .....	51
Langsam-Rennen .....	39	Fahrradturnier .....	54
Alles im Eimer .....	40		
Weiterrollen .....	41		
Reitturnier .....	42		
Engpass .....	43		
Ringe aufhängen .....	44		
Rad fahren und Ball prellen .....	45		



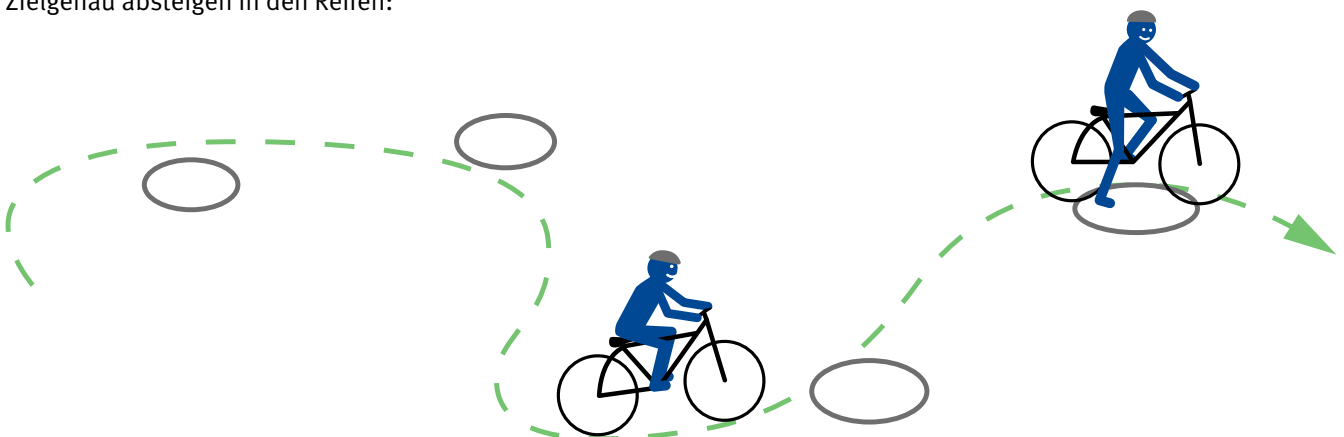
# Nach links und rechts absteigen

Das Absteigen auf der „falschen“ Seite ist ebenso ungewohnt wie das Werfen mit dem „verkehrten“ Arm. Das Erlernen dieser Fähigkeit kann jedoch dazu beitragen, entsprechende Situationen beim alltäglichen Radfahren problemlos zu meistern.

Nach den ersten erfolgreichen Übungsversuchen könnte auf dem Schulhof eine Teststrecke markiert werden. Neben einfachen Bodenmarkierungen eignen sich auch verschieden farbige bzw. verschiedenartige Kleingeräte zur Markierung der jeweiligen Absteigstelle, so dass auf eine vorgegebene Fahrspur verzichtet werden kann.



Zielgenau absteigen in den Reifen:

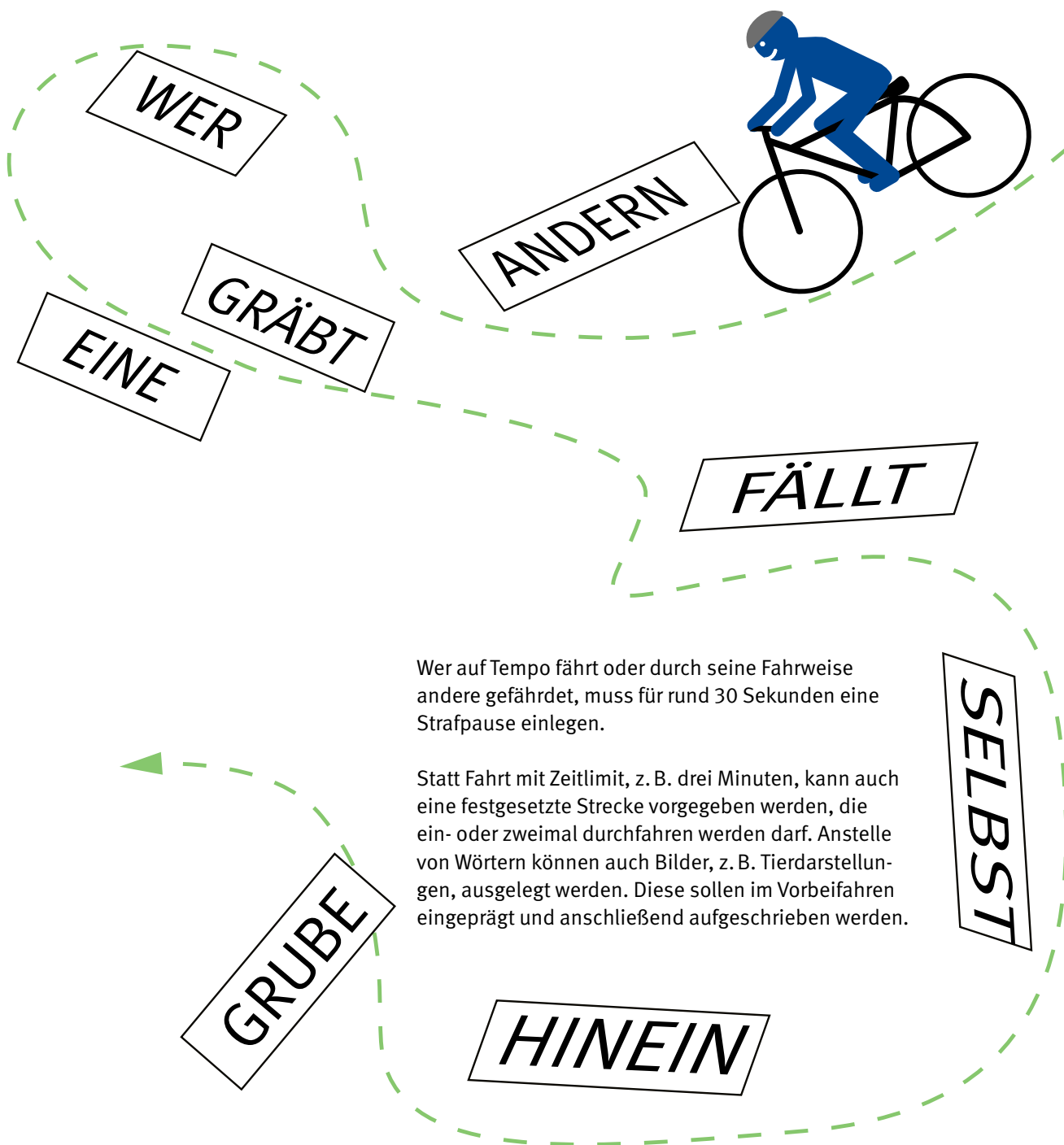


Variationen:

- Auf akustische Zeichen nach links und rechts absteigen; zunächst in regelmäßigem, später in unregelmäßigem Wechsel.
- Nach beiden Seiten absteigen und wieder aufsteigen, ohne dass das Fahrrad zum Stillstand kommt.

# Ratespiel per Rad

Etwa zehn Plakate mit den Wörtern eines Satzes oder eines Sprichwortes in ungeordneter Reihenfolge im Schulhofbereich aufhängen oder auf den Boden legen. Während der Fahrt müssen sich die Schülerinnen und Schüler die Wörter einprägen und den Satz bzw. das Sprichwort „erraten“ und dem Spielleiter mitteilen.



Wer auf Tempo fährt oder durch seine Fahrweise andere gefährdet, muss für rund 30 Sekunden eine Strafpause einlegen.

Statt Fahrt mit Zeitlimit, z. B. drei Minuten, kann auch eine festgesetzte Strecke vorgegeben werden, die ein- oder zweimal durchfahren werden darf. Anstelle von Wörtern können auch Bilder, z. B. Tierdarstellungen, ausgelegt werden. Diese sollen im Vorbeifahren eingepreßt und anschließend aufgeschrieben werden.

# Spur einhalten

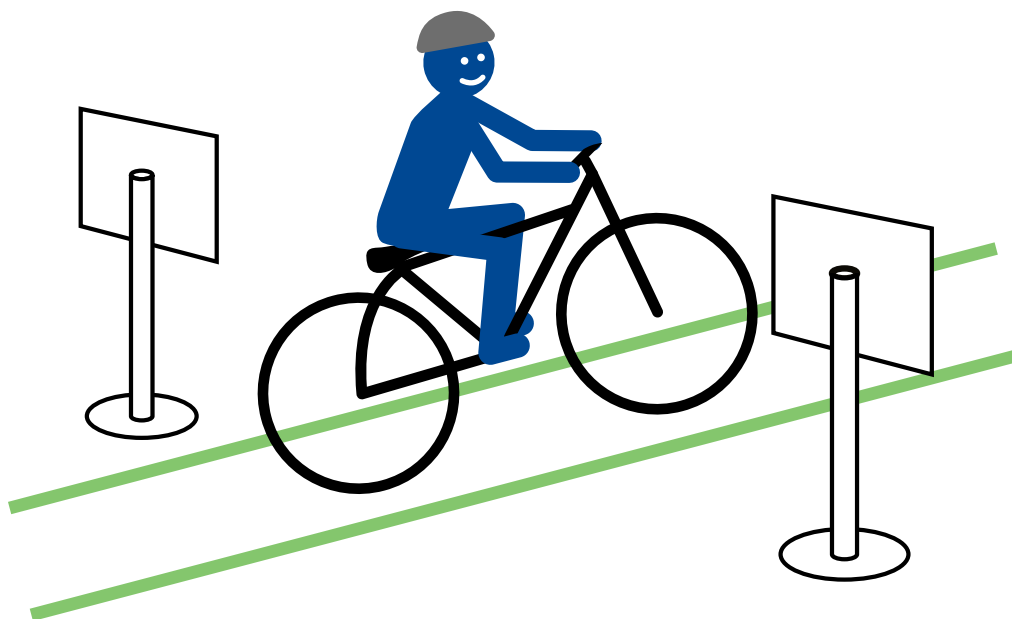
Geradeaus fahren – in der Spur bleiben – ist leichter gesagt als getan. Dazu ist ein hohes Maß an Gleichgewichtsfähigkeit erforderlich. Diese Fähigkeit, den Körper und mit ihm gekoppelte Gegenstände im Gleichgewicht zu halten, sollte bereits vor dem Erlernen des Radfahrens erworben werden.

## Übungsmöglichkeiten mit dem Fahrrad:

- in einer Spur von rund 50 Zentimetern Breite fahren
- in einer Spur, die allmählich schmaler wird, fahren
- auf geraden und bogenförmigen Linien fahren, z. B. Spielfeldmarkierungen
- über ein flaches Brett fahren
- über mehrere flache Bretter, die richtungsversetzt auf dem Boden liegen, fahren
- über ein bergab führendes Brett fahren
- über eine Brettwippe fahren
- an einer Bank entlang fahren und dabei die auf der Bank liegenden Gegenstände (Bälle, Dosen, u.Ä.) mit dem Fuß von der Bank stoßen
- in einer relativ schmalen Spur fahren und dabei durch schnelles Zurückschauen die neben der Fahrspur angebrachten Informationen beachten, ohne die Spur zu verlassen



Die oben beschriebenen Übungen können auch mit einhändiger Fahrweise durchgeführt werden.

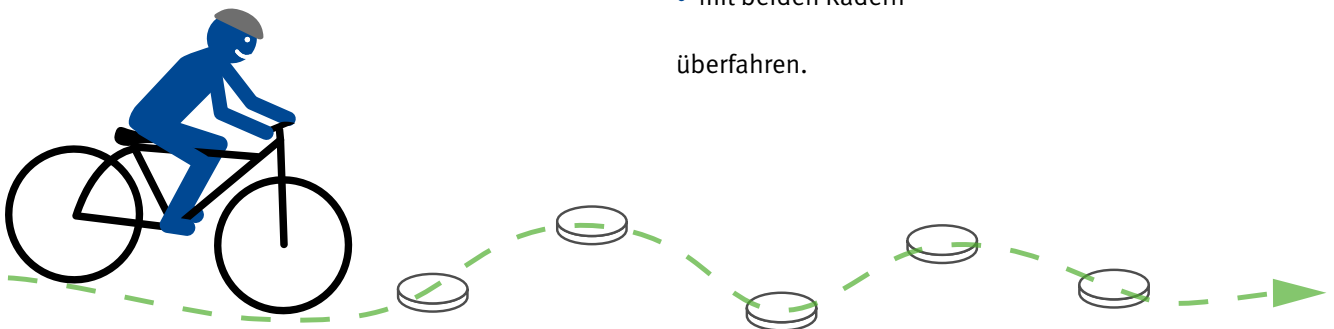


# Zielfahren

Auf dem Schulhof unregelmäßig ausgelegte kleine Gegenstände (Pappscheiben, Bierdeckel, Holztäfelchen o.Ä.)

- mit dem Vorderrad,
- mit dem Hinterrad oder
- mit beiden Rädern

überfahren.



Die Gegenstände sollten so beschaffen sein, dass das Überfahren sichtbar, spürbar und eventuell auch hörbar ist.

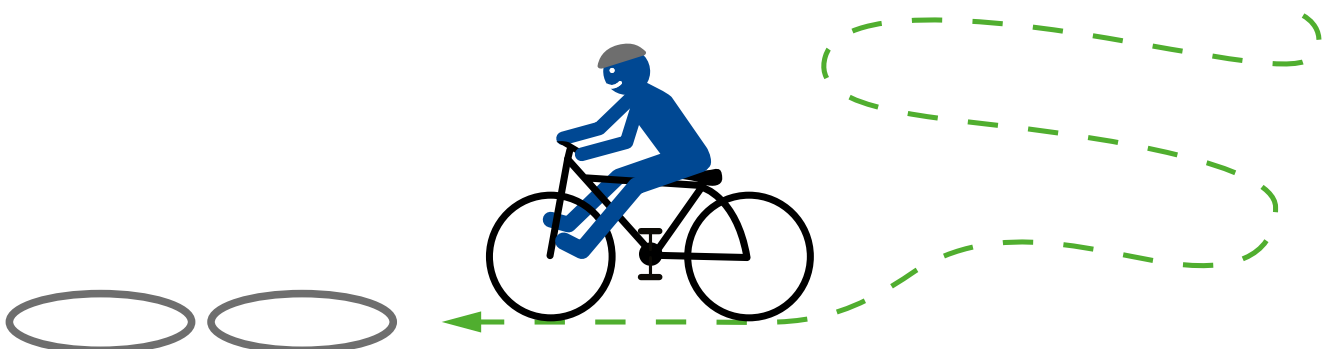
Aus einer mittleren Geschwindigkeit das Fahrrad so abbremsen, dass Vorder- oder Hinterrad in einem Zielfeld mit geringem Durchmesser zum Stehen kommt.



Nach vorsichtigem Heranfahren einen aufgelegten Medizinball beim Anhalten frontal mit dem Vorderrad herabschubsen.



Nach mehrmaligem Pedalantritt das Fahrrad so ausrollen lassen, dass es ohne Benutzung der Bremsen und Pedale in einem auf dem Schulhof markierten Zielkreis oder Zielfeld zum Stehen kommt. Die FüÙe dürfen nicht zum Bremsen, sondern nur zum Vermeiden des Umkippens mit dem Boden in Berührung kommen; sie dürfen also nicht über den Boden schleifen, sondern lediglich einmal zum endgültigen Stand aufgesetzt werden.



# Schattenfahren

In mäßiger Geschwindigkeit und mit gebotenen Sicherheitsabstand hinter einem Partner herfahren und dessen Fahrspur möglichst genau einhalten.

## Aufgabenwechsel:

- nach einer bestimmten Strecke
- nach Zeit, z. B. zwei bis drei Minuten
- auf akustische Zeichen

## Hinweis für die vorfahrende Person:

Wer schüttelt seinen Partner bzw. seine Partnerin durch geschickte Fahrmanöver (Richtungsänderungen, Tempowechsel) ab? Übertriebene Temposteigerung und blockierendes Bremsen (rutschendes Hinterrad) sind regelwidrig!

## Variationen:

Neben dem möglichst genauen Einhalten der Fahrspur des Vorfahrenden soll der Verfolger auch zusätzliche Bewegungen nachmachen:

- mit einer Hand lenken
- Beine grätschen
- vom Sattel abheben
- ab- und aufsteigen
- auf den Gepäckträger setzen
- usw. ...



# Anhalten, ohne den Boden zu berühren

Mehrmals während einer Fahrt durch Abstützen mit einer Hand oder einem Fuß an verschiedenen Gegenständen, z. B. Baum, Laterne, Stuhl, Zaun, anhalten (bis zum Stillstand). Anschließend weiterfahren, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Dabei kommt es auf den richtigen Pedalstand an!

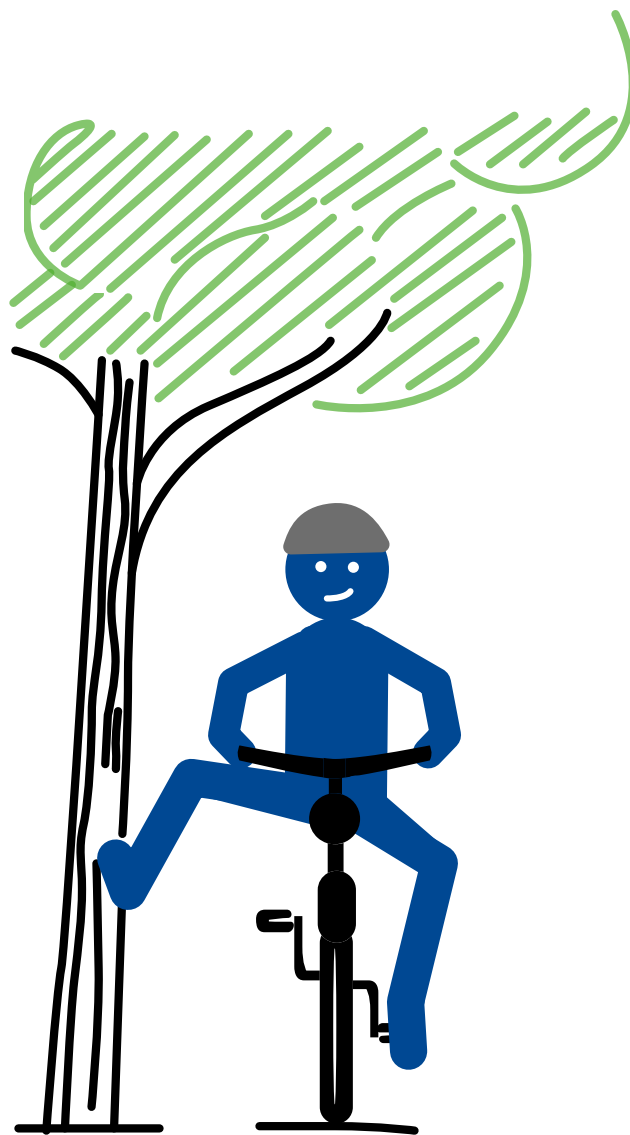
## Spielformen:

- Während der Fahrt auf einem mit mehreren Anhaltmöglichkeiten versehenen Fahrbereich (Schulhof/ Schulgelände) auf ein akustisches Zeichen reagierend einen Halteplatz suchen und zum Stillstand kommen (wie oben beschrieben).
- Wer einen Fehler macht (Bodenberührung) und wer als letztes einen Halteplatz gefunden hat, scheidet aus dem Wettbewerb aus. Wer hat letztlich gesiegt? Die ausgeschiedenen Fahrer und Fahrerinnen dürfen auf einem Nebefeld für den nächsten Durchgang üben.
- Wie oft gelingt das Anhalten und Weiterfahren ohne Bodenkontakt mit dem Fuß innerhalb von zwei Minuten an verschiedenen Gegenständen (Haltepunkten)? Dabei darf der jeweilige Haltepunkt nur einmal benutzt werden!

## Spitzenleistung:

Sich einen Partner bzw. eine Partnerin suchen, an der Hand fassen und – sich gegenseitig stützend – halten

- beim Nebeneinanderfahren oder
- beim Aufeinanderzufahren.





# Turmbau per Fahrrad

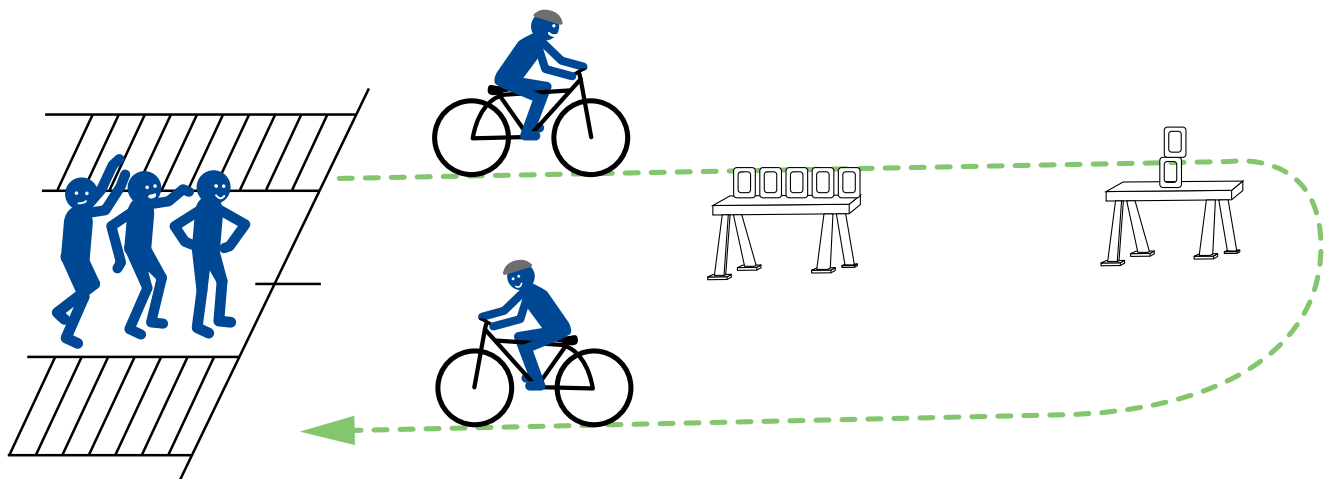
Im Vorbeifahren von einem Tisch einen stapelfähigen Gegenstand (Dose, Büchse oder Karton) wegnehmen und auf einem zweiten Tisch wieder aufstellen. Beim zweiten, dritten usw. Durchgang ebenso verfahren und die Gegenstände zu einem Turm aufeinander stapeln.

## Wettbewerb:

Wer bzw. welche Gruppe baut den höchsten Turm oder benötigt die geringste Zeit, die vorhandenen Gegenstände aufzustapeln?

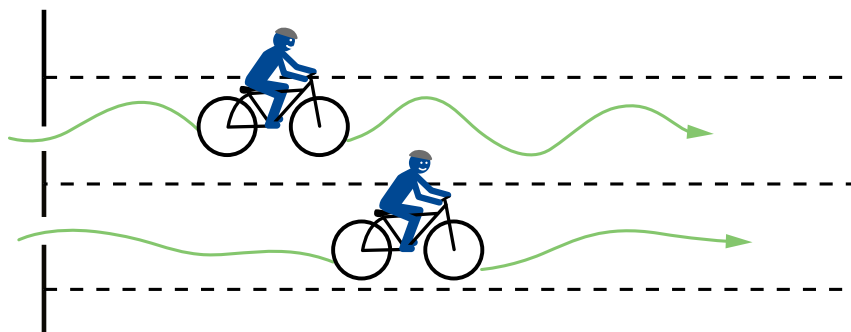
Mehrere Schülerinnen und Schüler können das gleiche Fahrrad benutzen. Fahrspur, Warte- und Wechselraum sollten sichtbar getrennt werden!

## Übungsstrecke:



# Langsam-Rennen

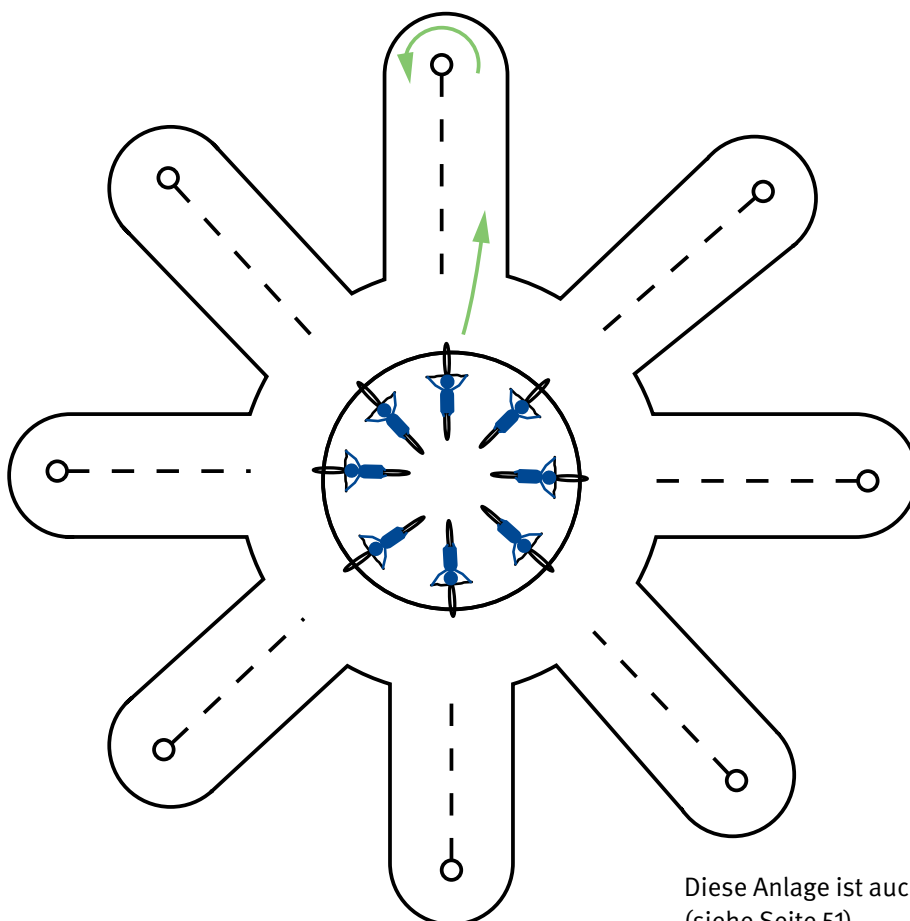
Eine Fahrstrecke von etwa 10 bis 20 Metern soll in einem etwa zwei bis drei Meter breiten Fahrstreifen möglichst langsam zurückgelegt werden. Wer zuletzt ankommt, hat gewonnen!



Der Boden darf mit den Füßen nicht berührt werden.  
Ebenfalls darf der Fahrstreifen nicht verlassen werden.

**Variationen:** Sternfahrt

Wer ist als letzte Person mit dem Vorderrad im Kreis?



Diese Anlage ist auch als Nonstop-Fahrfeld geeignet  
(siehe Seite 51)



# Alles im Eimer

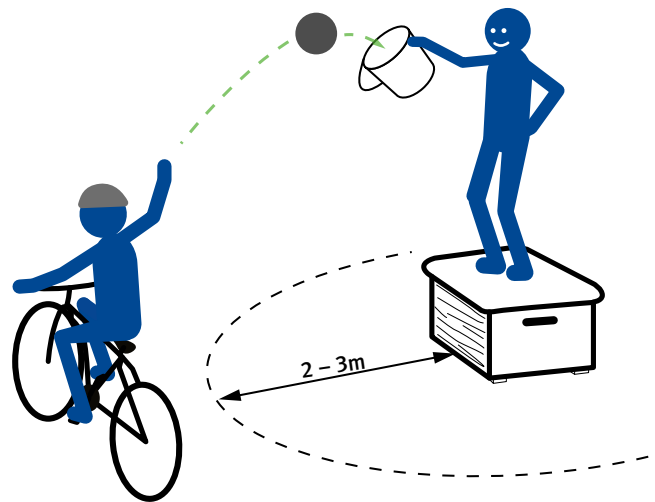
Während der Fahrt mit dem Fahrrad Gegenstände (z. B. Tennisbälle, Jonglierbälle, Bohsensäckchen) in einen von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler gehaltenen Eimer (Korb) werfen. Der „Eimerhalter“ darf mithelfen, die Bälle aufzufangen, ohne jedoch seinen Standort zu verlassen.

- Welche Gruppe oder welches Kind schafft die meisten „Eimertreffer“ in einer festgesetzten Zeit?
- Welche Gruppe oder welches Kind erreicht zehn Treffer in kürzester Zeit?
- Fahrerwechsel, wenn ein Fehlwurf erfolgt ist!

Als Organisationsform wird die Dreiergruppe empfohlen: Eine Person fährt, eine Person hält den Eimer und eine Person sammelt den Ball ein.

## Variationen:

- Korbballständer statt beweglicher „Eimerhalter“
- der Ball muss während der Fahrt einmal auf den Boden geprellt werden, bevor er in den Eimer/Korb geworfen wird
- Rechts- und Linkskurve im Wechsel



# Weiterrollen

Wer rollt mit seinem Rad am weitesten?

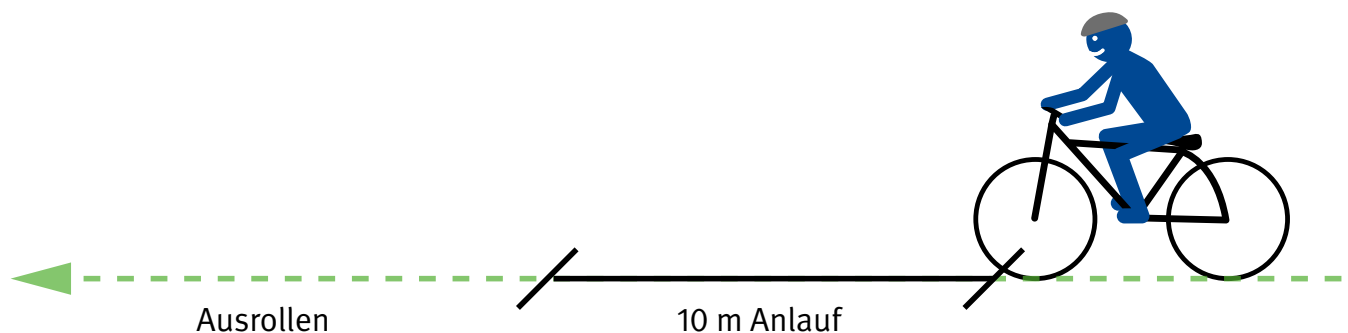
## Die Abfahrt erfolgt:

- von einem kleinen Hügel
- von einer Rampe
- von einem Sprungbrett
- mit einmaligem Pedalantritt
- mit drei Schritten Anlauf
- mit zehn Metern Anlauf
- auf dem Gepäckträger sitzend
- auf der linken oder rechten Pedale stehend

Während des Rollens dürfen die Pedale nicht mehr zur Fortbewegung betätigt oder nicht mehr berührt werden. Um die „Siegerin“ oder den „Sieger“ zu ermitteln, gilt als Endpunkt die Stelle, wo der Fuß aufsetzt, um ein Umkippen zu verhindern.

## Variationen:

Wer rollt die längste Zeit? Balancieren am Ende des Rollvorganges ist gültig!



# Reitturnier

Der Parcours für das „Reitturnier“ mit dem Fahrrad besteht aus einfachen Holzlatte, die innerhalb des „Turnierfeldes“ (Schulhof) auf den Boden gelegt werden.

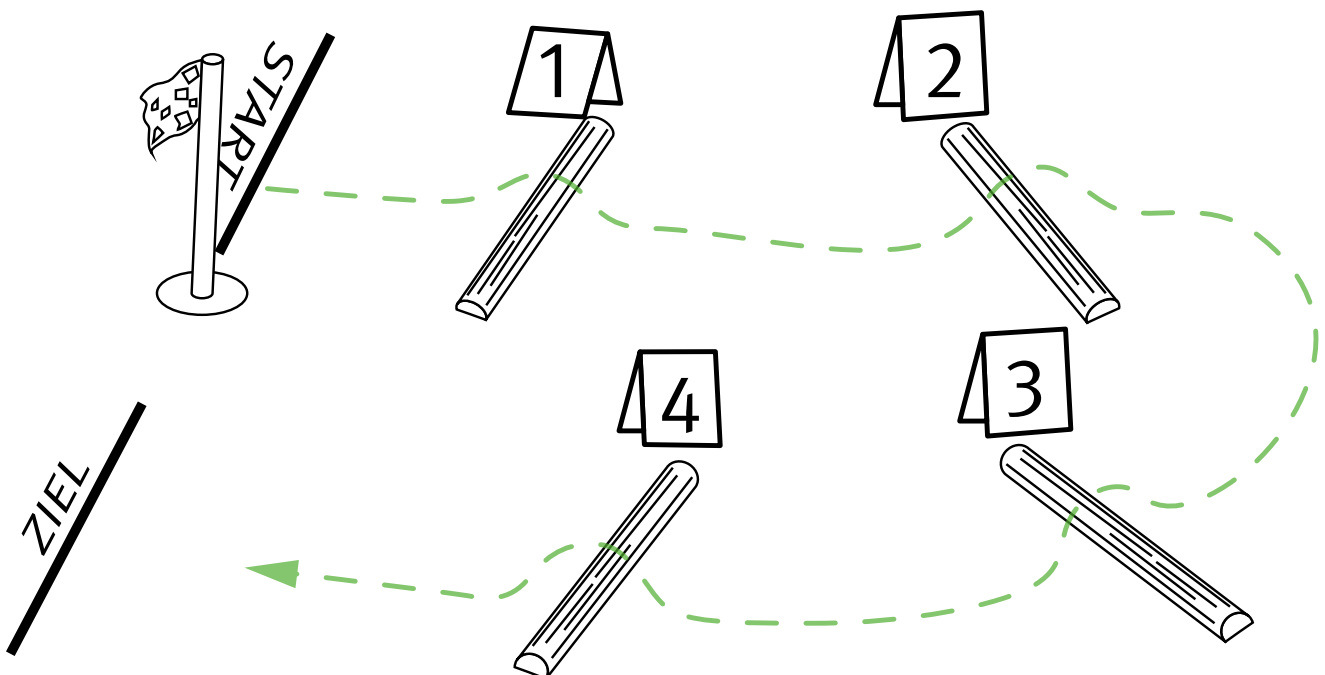
Ein Hindernis gilt als übersprungen, wenn das Vorderrad die Latte nicht berührt. Dies wird durch ruckartiges Anheben des Vorderrades mit der Lenkstange erreicht. Die Hindernislatte sollten halbrund sein. Auch Springseilchen o.Ä. sind für die Durchführung geeignet.

## Hilfe für den ersten Versuch:

Aus spitzem Winkel an das Hindernis heranzufahren!  
Möglichst keine Fahrräder mit geringem Raddurchmesser (Klappräder) verwenden – Gefahr des Umkippen nach hinten!



Beispiel für einen einfachen Parcours, z. B. auf dem Schulhof:



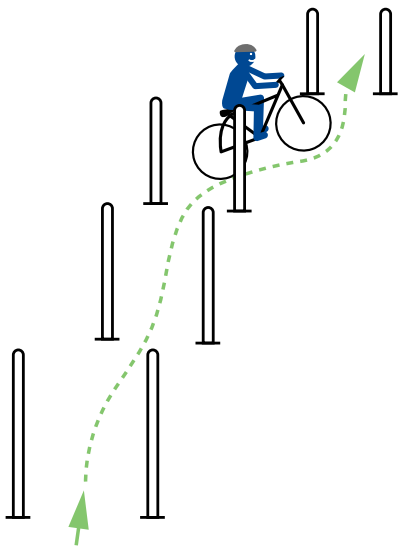
# Engpass

Zwischen zwei beweglichen Hindernissen, die mit einem zusätzlichen geringen Spielraum (in Lenkstangenbreite) auseinanderstehen oder -hängen, hindurchfahren, ohne die Hindernisse zu berühren.

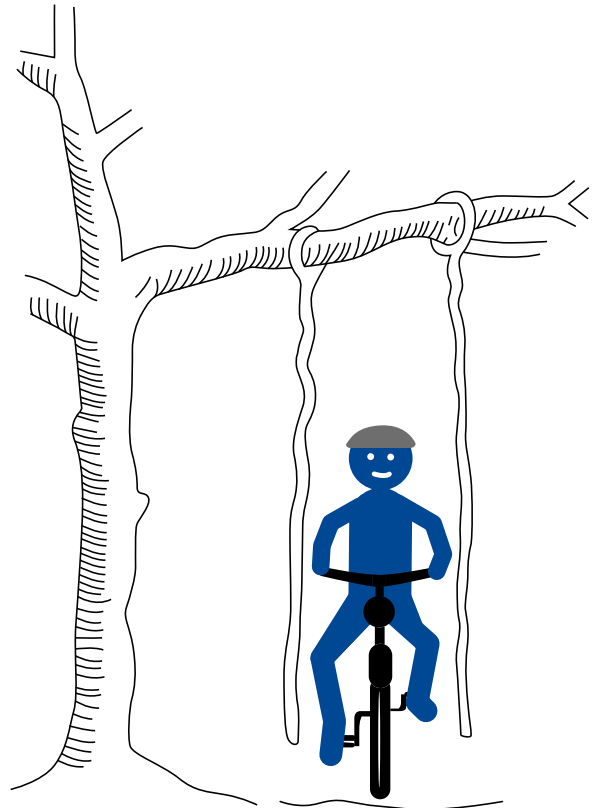
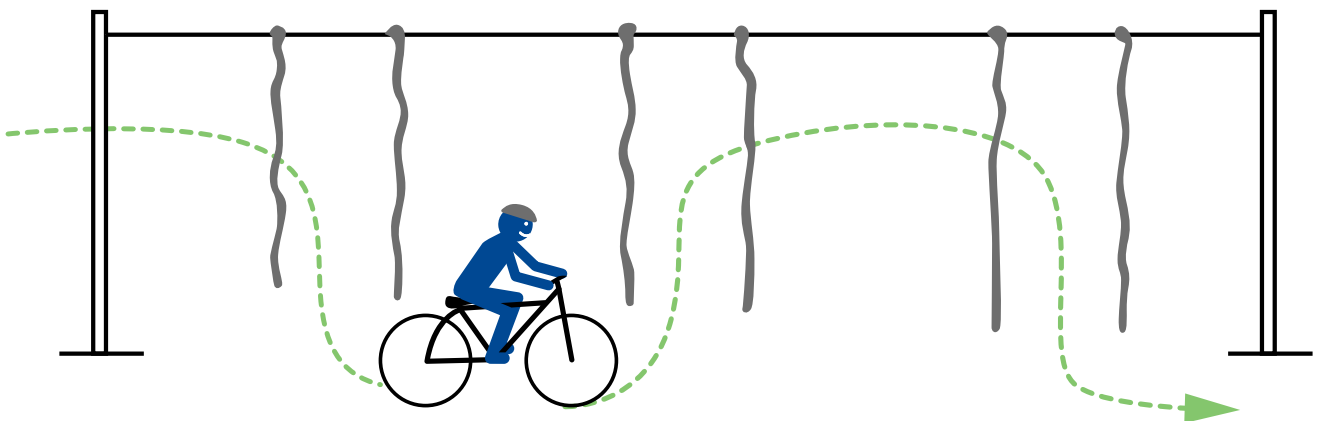
## Als Hindernisse eignen sich:

- elastische Stäbe, die bei Berührung nachgeben
- Stäbe, die aufgehängt werden können
- Tellerfahnen
- Seilchen bzw. Bänder, die aufgehängt sind
- Tapetenstreifen, die über eine quer gespannte Leine gehängt werden können

Die Tore (Tellerfahnen) werden allmählich enger und zueinander versetzt aufgestellt:



Die Engpassdurchfahrt erfolgt unmittelbar nach einer Kurve.

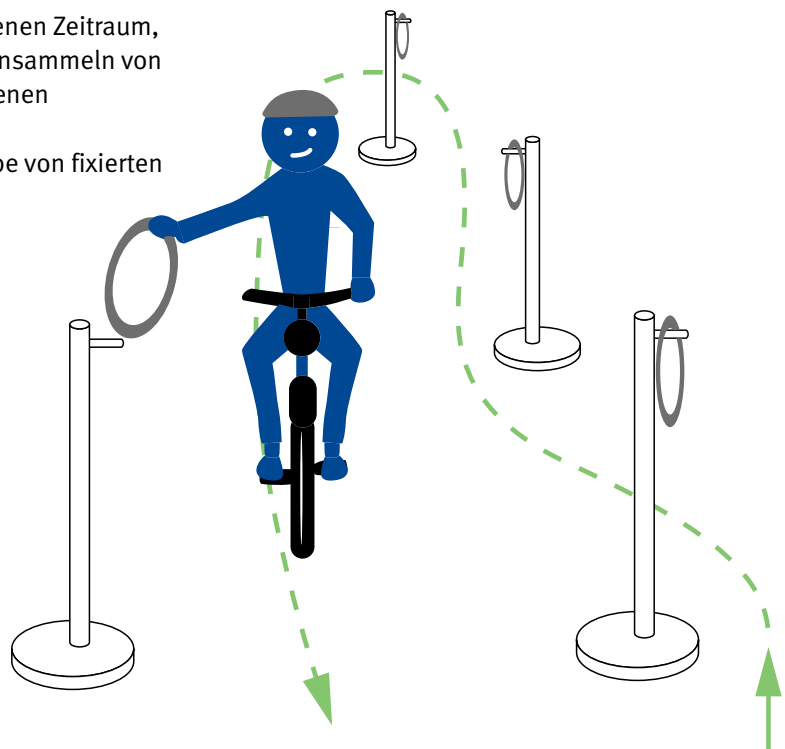


# Ringe aufhängen

Während der Fahrt eine Anzahl Ringe beliebiger Größe oder ähnliche aufhängbare Geräte an Gegenständen aufhängen, umhängen oder einsammeln.

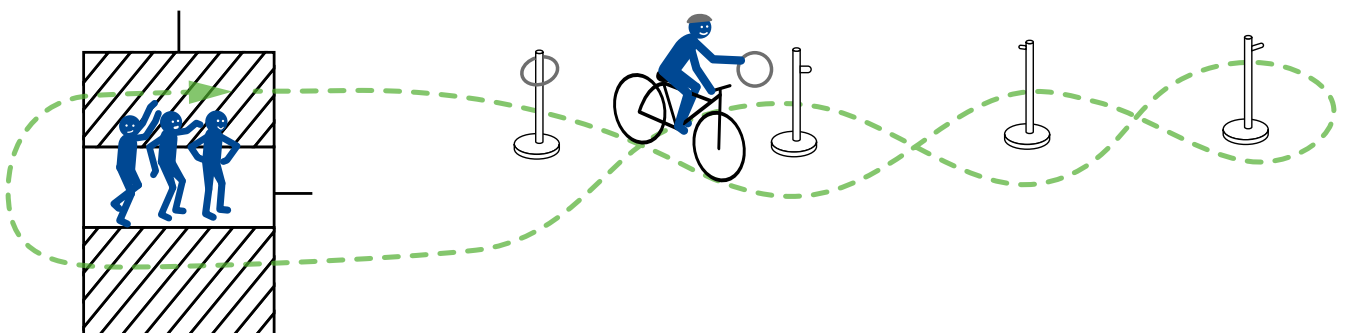
## Paarspiele:

- Welches Paar schafft in einem vorgegebenen Zeitraum, z. B. einer Minute, das Aufhängen und Einsammeln von x Ringen an und von den dafür vorgesehenen Aufhängevorrichtungen?
- Das gleiche Partnerspiel ohne die Vorgabe von fixierten Aufhängevorrichtungen.



## Staffelform:

Vier Personen, ein Fahrrad, vier Ständer, vier Ringe. Die beiden ersten Fahrenden hängen jeweils zwei Ringe auf die Ständer. Die beiden letzten Fahrenden sammeln die Ringe ein. Durch den „Slalomzwang“ bleibt die Geschwindigkeit gering.





# Rad fahren und Ball prellen

Eine Schülerin oder ein Schüler versucht bei langsamer Fahrt einen gut springenden Ball neben sich auf den Boden zu prellen. Eine zweite Schülerin bzw. ein zweiter Schüler – ohne Fahrrad – begleitet die oder den Fahrenden und gibt nach den Fehlversuchen beim Prellen den verlorenen Ball wieder zurück. Der Partnerwechsel erfolgt nach vorher festgesetzter Zeit (ca. zwei bis drei Minuten) oder nach zwei bis drei Fehlversuchen.



## Weitere Übungsformen:

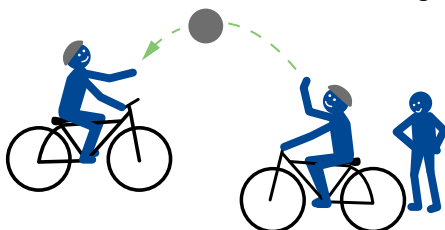
- Wer prellt den Ball am häufigsten?
- Wer legt die längste Strecke zurück?
- Wer kann sogar Kurven fahren?
- Wer kann die Geschwindigkeit ändern?

Zwei Kinder versuchen, bei langsamer Fahrt sich einen Ball zuprellen, wenn sie sich beim Fahren begegnen. Wie oft gelingt das z. B. bei drei oder fünf Versuchen. Ein drittes Kind – ohne Rad – gibt nach einem Fehlversuch den Ball an einen der Fahrenden zurück.

## Zehnerfang:

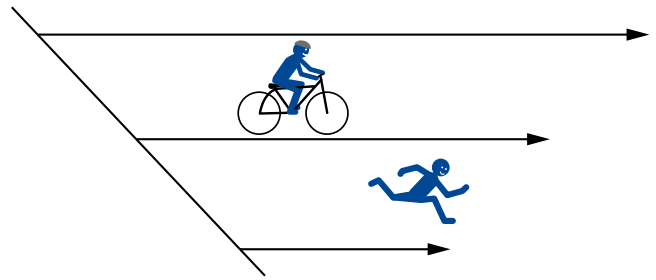
Welches Paar kann sich zehnmal einen Ball zuwerfen und fangen?

- Ein Partner oder eine Partnerin mit und einer bzw. eine ohne Rad,
- beide mit Rad,
- in der Dreier- oder Vierergruppe (jeweils mit einem helfenden Kind, das nach einem missglückten Fangversuch den Ball dem fahrenden Kind zurückgibt).



# Fahren und laufen

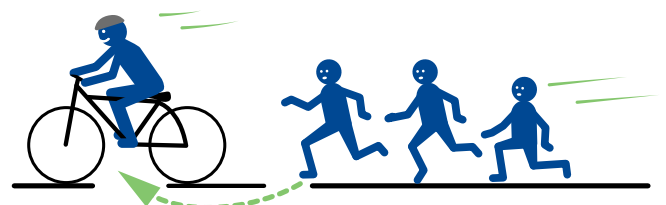
Wer ist schneller? Eine radfahrende Person oder eine Person, die läuft, wenn beide zur gleichen Zeit von gleicher Stelle aus starten?



Eine interessante Aufgabe zum Experimentieren!

## Dauerlauf mit Fahrpause:

Ein Kind fährt und drei Kinder laufen im Dauerlaufftempo. Jeweils nach etwa einer Minute erfolgt ein „fliegender Wechsel“: das fahrende Kind steigt rechts ab, und das schnellstlaufende Kind steigt von links auf das Fahrrad auf, ohne dass das Fahrrad zum Stillstand kommt.



## „Bahnrekord“:

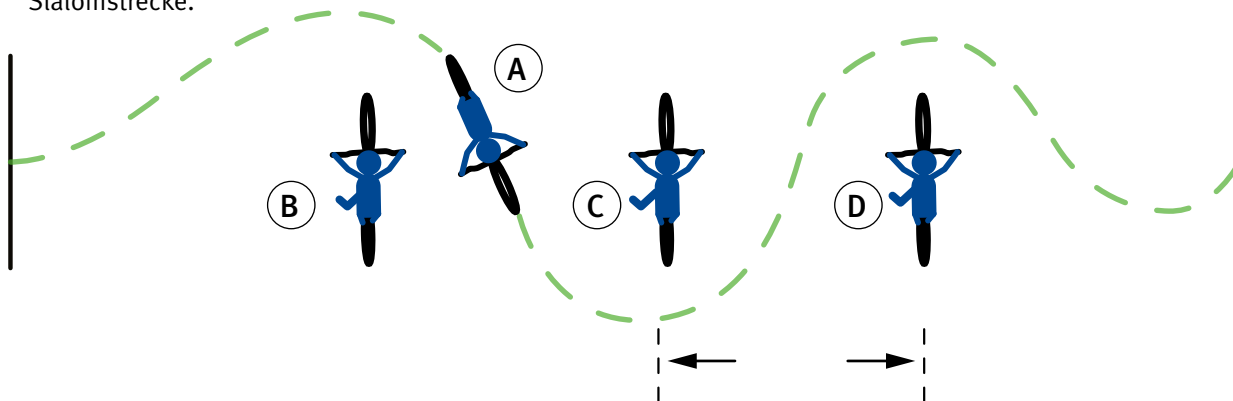
Vier Kinder sollen mit Hilfe eines Fahrrades auf der 400-m-Rundlaufbahn einen neuen „Bahnrekord“ aufstellen:

- wie bei der 4 x 100 m Staffel, wobei das Fahrrad den Staffelstab ersetzt
- Staffel: laufende gegen radfahrende Personen  
Die Laufgruppe wechselt mit Staffelstab; die andere Staffel hat ein Fahrrad zum Wechsel.
- die Schüler oder Schülerinnen können sich die Strecke selbst einteilen, z. B.: 120 m – 110 m – 90 m – 80 m.
- Alle vier Schüler oder Schülerinnen müssen die gesamte Strecke (z. B. 1000 m) laufen; wer „müde“ ist, darf fahren!

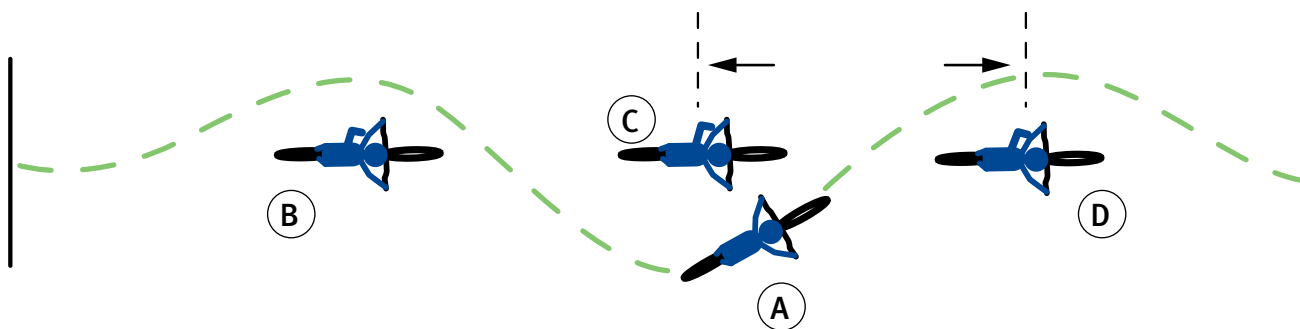
# Slalom per Fahrrad

Kind A fährt durch die von den Mitschülerinnen und Mitschülern gebildeten Slalomtore:

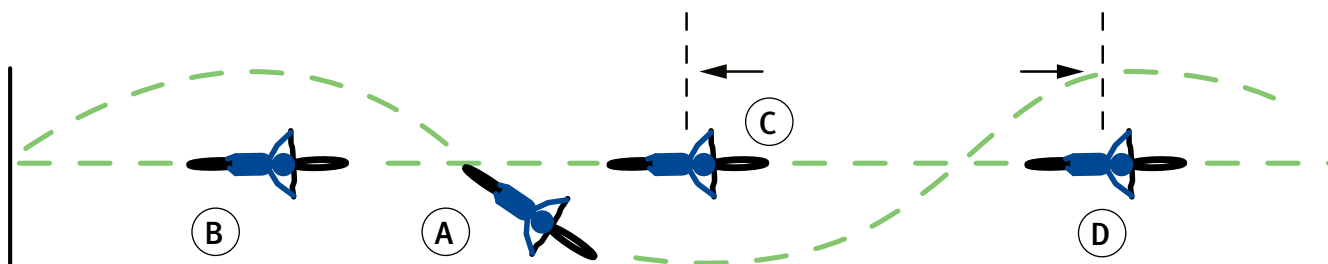
- Die Kinder B, C, D usw. bilden quer stehend zur Fahrtrichtung Tore. Nach der Durchfahrt bildet das Kind A ein weiteres Tor, und das Kind B durchfährt die Slalomstrecke.



- Die Schüler und Schülerinnen B, C, D usw. bilden in Fahrtrichtung stehende Tore (Fahrfolge wie bei 1).



- Die Schüler und Schülerinnen B, C, und D bilden langsam weiterfahrend in Fahrtrichtung Tore. Schüler oder Schülerin A durchfährt die Tore und setzt sich, die Fahrt verlangsamt, mit dem entsprechenden Abstand an die Spitze.



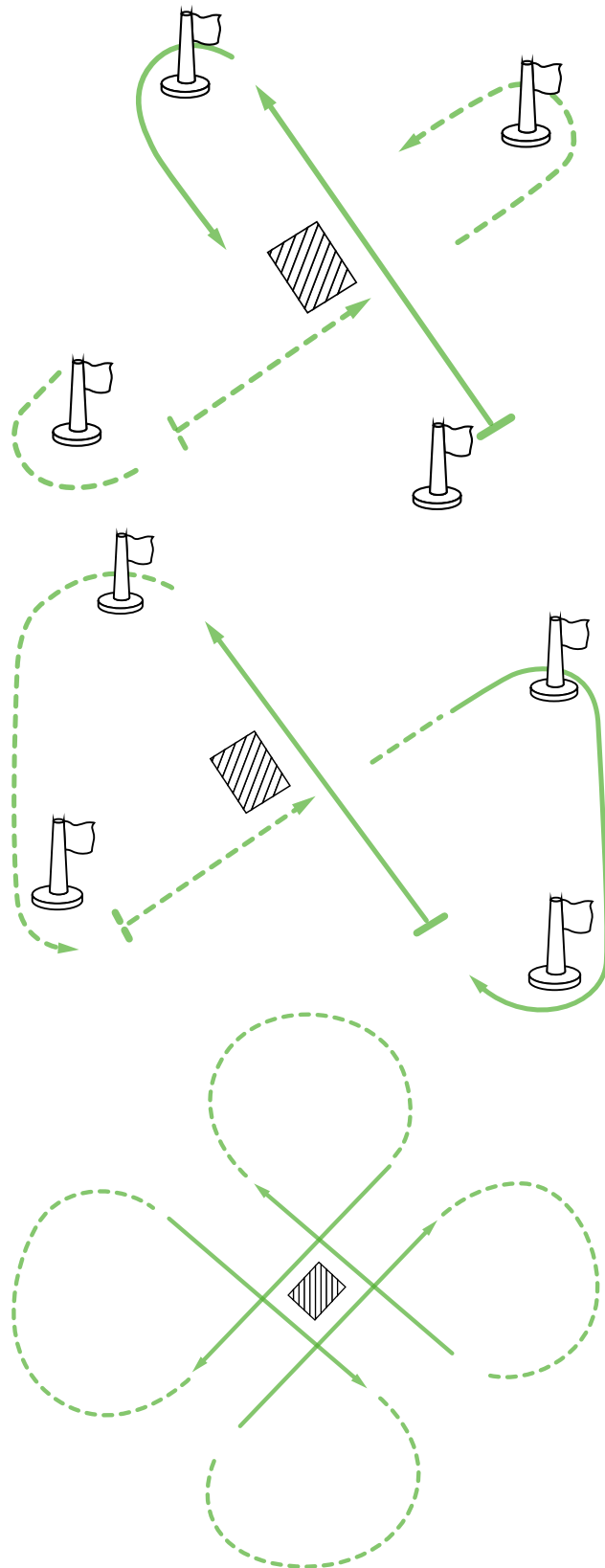
# Rechts vor links

Die Vorfahrtsregelung „rechts vor links“ lässt sich nicht durch theoretische Belehrungen und Planspiele befriedigend vermitteln. Sie muss erlebt und geübt werden. Um diesen Bewegungsvorgang, der ein hohes Maß an Konzentration und Anpassungsfähigkeit verlangt, einzuüben, kann folgende Übung gewählt werden:

- Radfahrer bzw. Radfahrerin A kommt immer von rechts – auch nach dem Passieren der Wendemarken!

- Radfahrer bzw. Radfahrerinnen A und B fahren auf der vorfahrtsberechtigten Spur im Wechsel!

- Erhöhte Konzentration ist erforderlich, wenn gleichzeitig vier Radfahrer und Radfahrerinnen einen zentralen Punkt nach dem System „rechts vor links“ überqueren. Dabei ist die Verständigung darüber erforderlich, wer als Nr. 1 fährt. Diese „Kreuzung“ kann ohne Unterbrechung – unter Beachtung der Regelung „rechts vor links“ – durchfahren werden, wenn die gestrichelten Linien als Fahrstrecke gewählt werden.

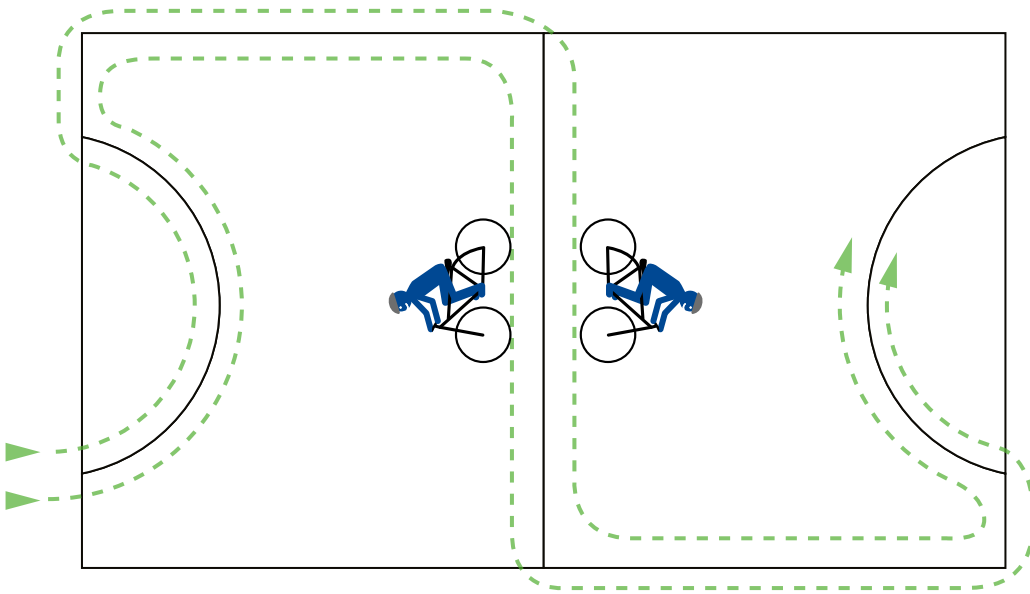




# Synchronfahren

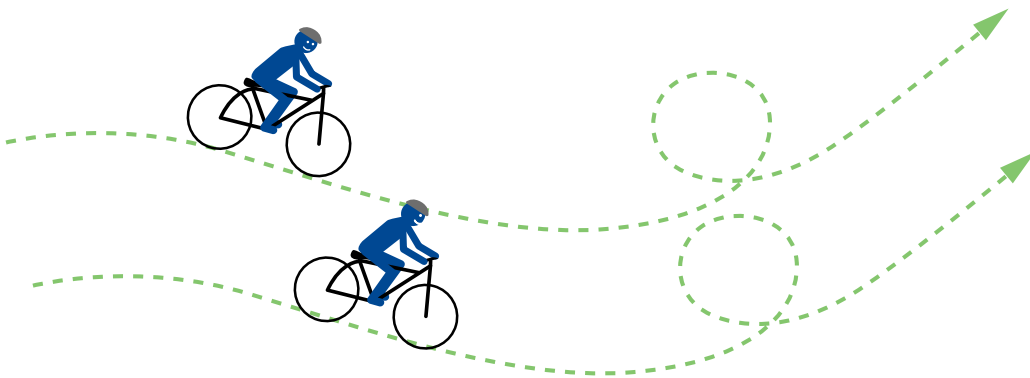
Zwei Kinder fahren mit gleicher Geschwindigkeit und gleich bleibendem Abstand:

- auf einer vorgezeichneten Spur (z. B. Spielfeldmarkierungen)



- auf einer durch Gegenstände markierten Spur
- mit Richtungsänderungen auf akustische oder optische Zeichen

Die Schüler und Schülerinnen stellen eine „Kür“ zusammen und entwerfen einen entsprechenden „Fahrplan“.

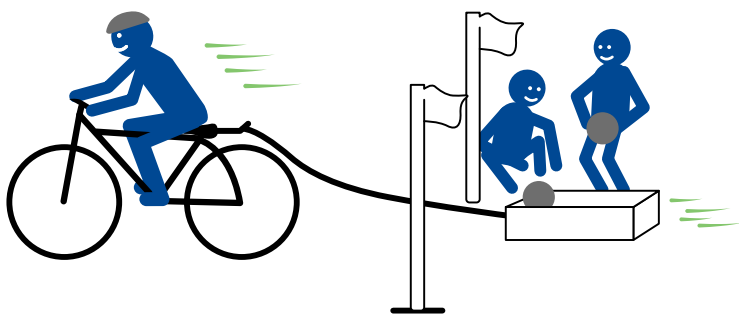


Die Schüler bzw. Schülerinnen erfinden eine Polonaise auf Fahrrädern.

# Rad fahren mit Handicap

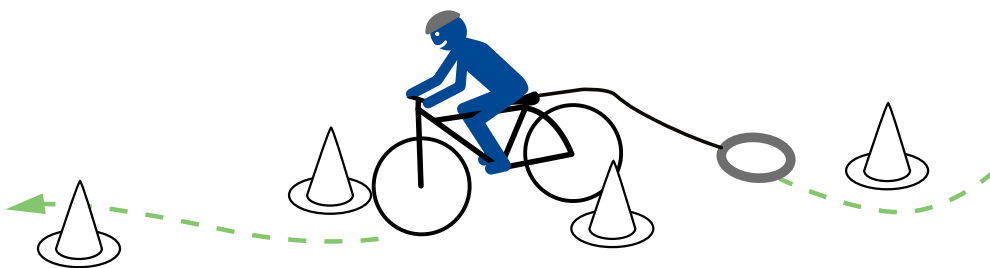
## Macht den Karton voll:

Ein Kind fährt eine vorgegebene Strecke, z. B. durch vier festgelegte Tore. Hier stehen andere Kinder in sicherer Entfernung und versuchen, Gegenstände in den Karton zu werfen, den es hinter sich herzieht. Wer bringt die meisten bzw. die wenigsten Gegenstände ins Ziel?



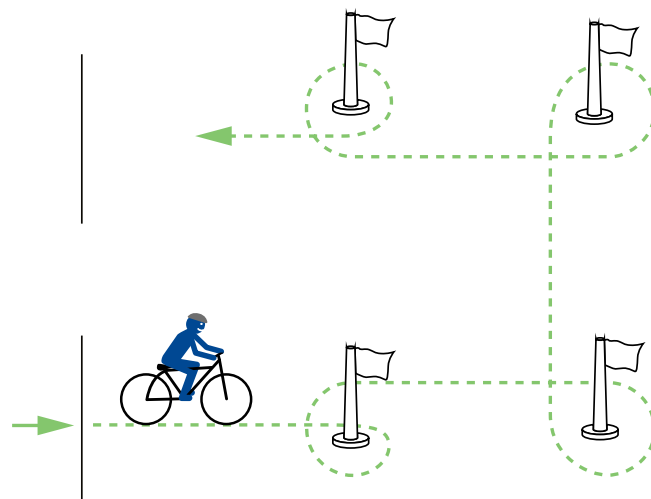
## Handicap-Slalom:

Mit dem Fahrrad und einem an einem Seil angebundenen Gegenstand Slalom fahren, ohne die Markierungen zu berühren.



## Rad-„Rennen“:

Eine abgegrenzte Fahrstrecke in möglichst kurzer Zeit durchfahren, dabei ist jedoch etwa alle 20 Meter eine Markierung zu umrunden. Bremsvorgänge mit rutschenden Rädern werden mit Strafsekunden geahndet!

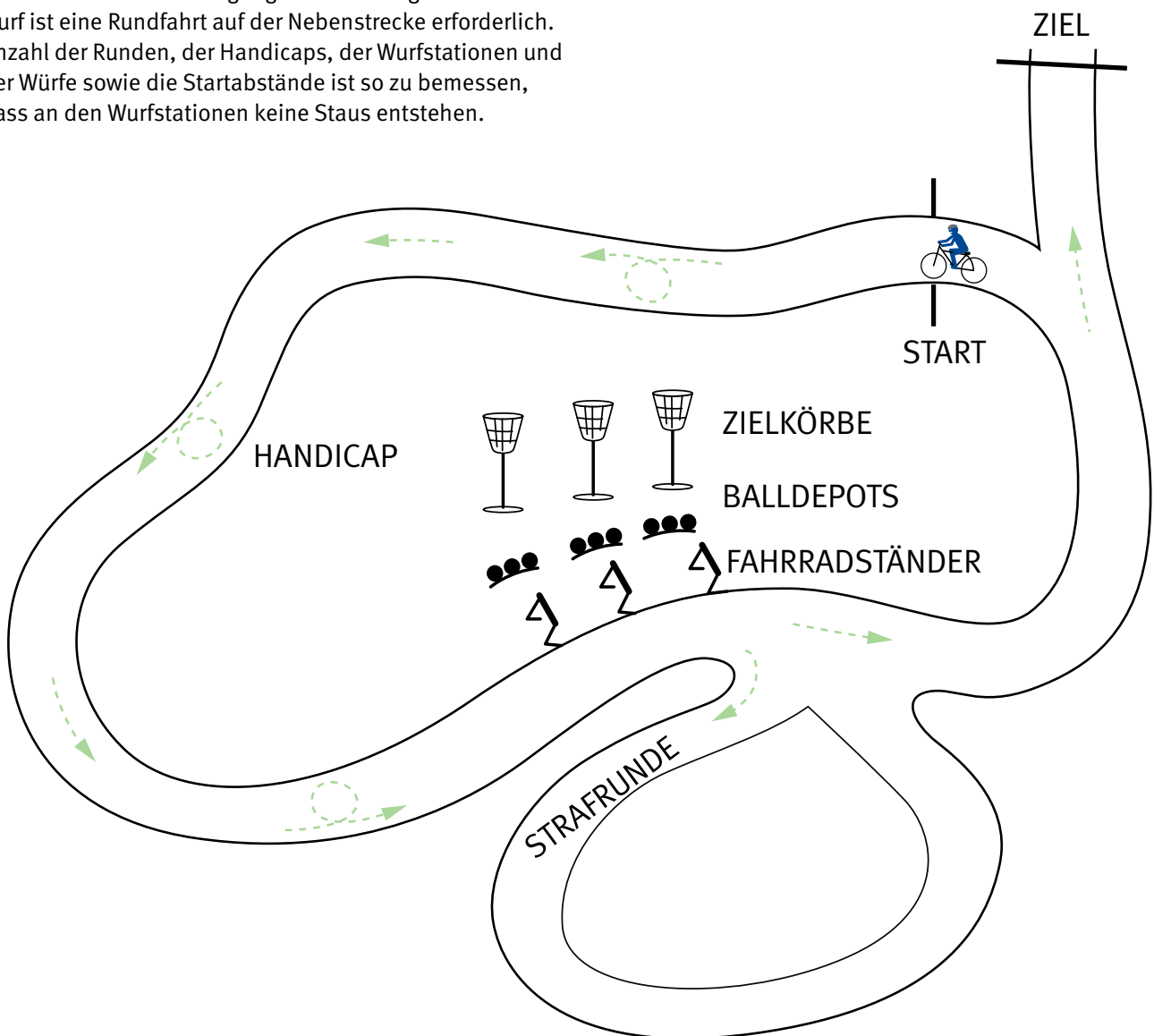


# Duathlon: Radfahren und Werfen

Wettbewerbe mit dem Fahrrad sind attraktiv. Anstelle von „Laufen und Schießen“ könnte „Radfahren und Zielwerfen“ ebenso spannend sein.

Die dazu erforderliche Streckenanlage ist dem jeweiligen Schulgelände anzupassen. Für Schulen mit minimaler Schulhoffläche ist die Übertragbarkeit auf Sportanlagen (Kampfbahn, Sportplatz) in Erwägung zu ziehen.

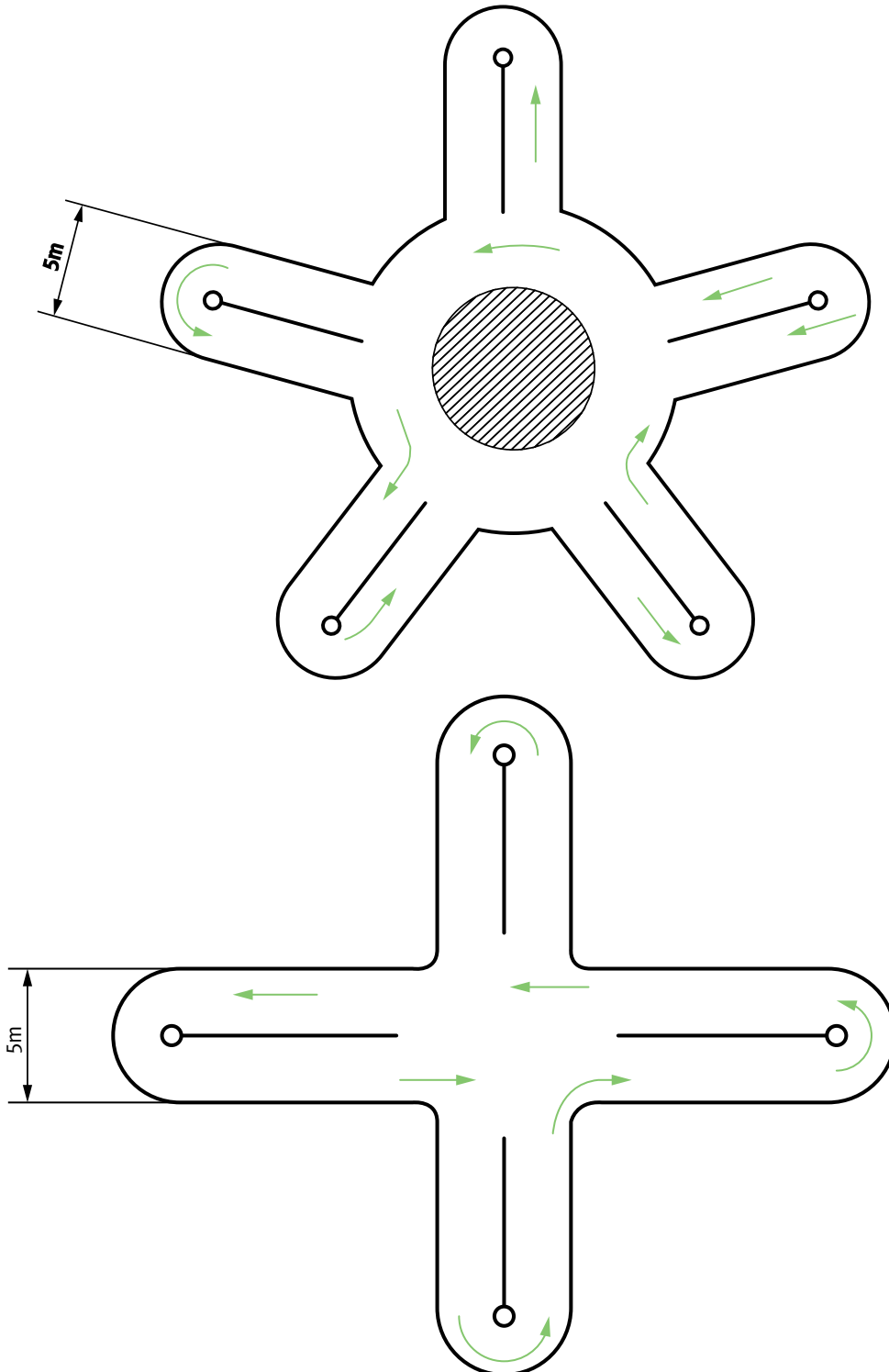
Um ein unkontrolliertes Tempofahren zu vermeiden, sollten in längere Fahrstrecken Handicaps eingebaut werden. Die eigentliche Entscheidung fällt an den Wurfstationen, wo Helfer für die Bereitstellung der Bälle sorgen. Pro Fehlwurf ist eine Rundfahrt auf der Nebenstrecke erforderlich. Anzahl der Runden, der Handicaps, der Wurfstationen und der Würfe sowie die Startabstände ist so zu bemessen, dass an den Wurfstationen keine Staus entstehen.



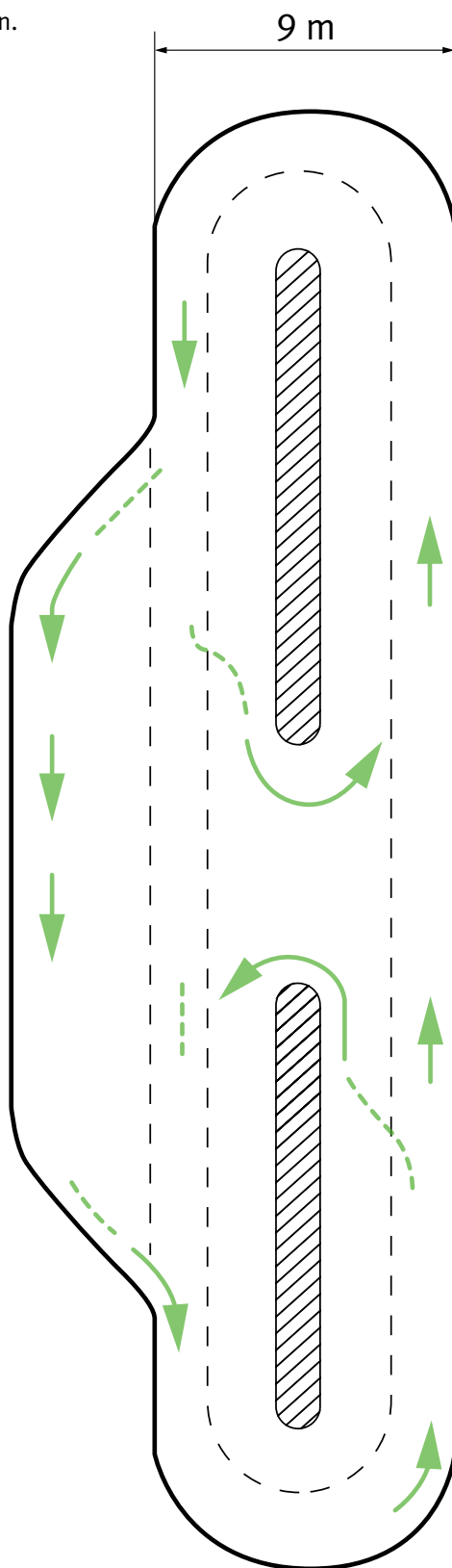
# Nonstop-Fahrfelder

Fahrfelder, die auf Schulhöfen aufgezeichnet werden können, ermöglichen ein pausenloses Fahren, so dass auch Klassen mit hohen Schülerzahlen effektiv üben können.

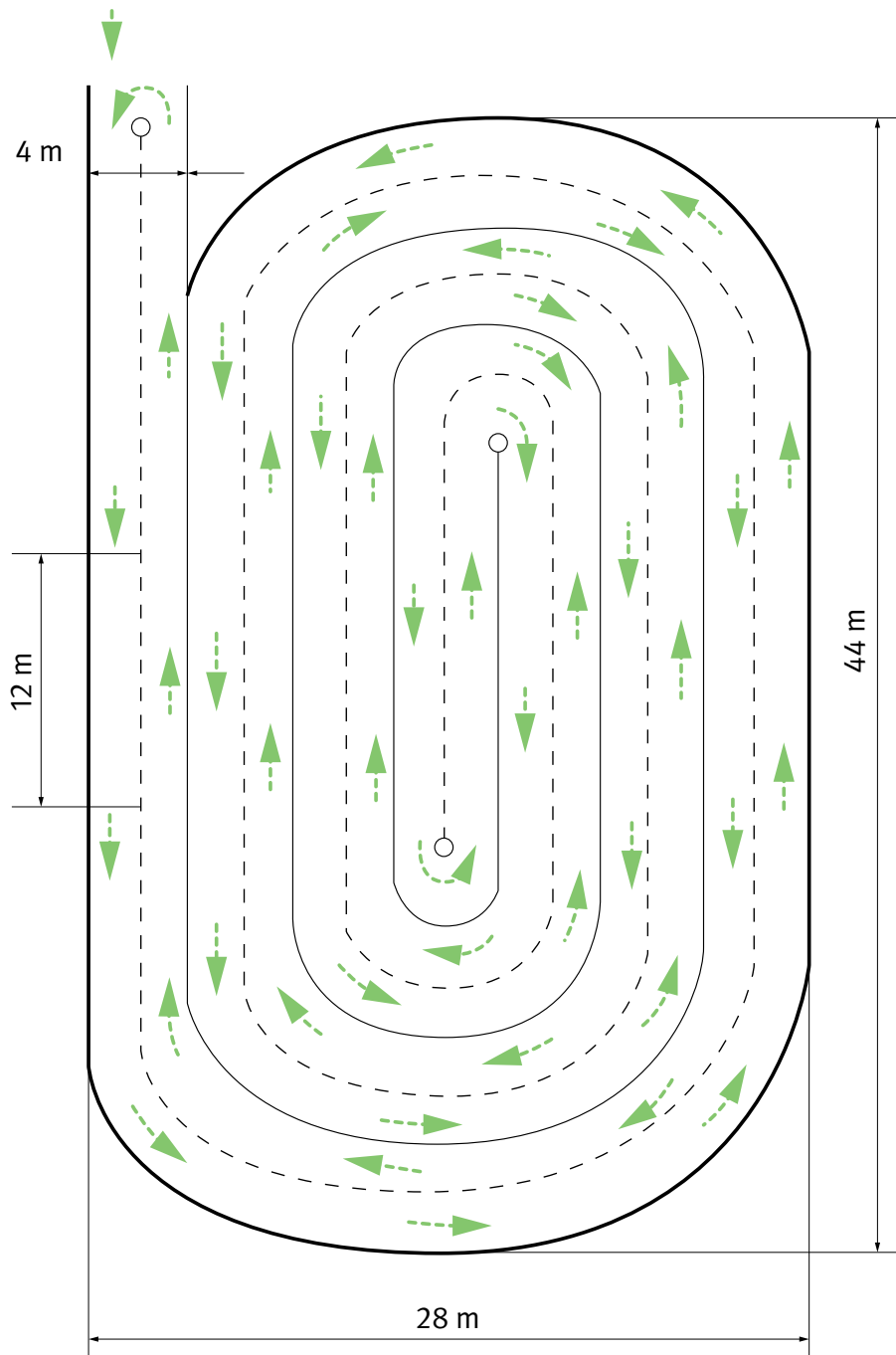
Kreis mit fünf Armen (je nach Flächengröße auch mit drei, vier oder mehr als fünf Armen möglich). Fahrregelung wie beim offiziellen Kreisverkehr.



Einfädel-Übungsfeld mit Haltestreifen.  
Es kann beliebig verlängert werden.



Die Markierung sollte das notwendige Überholverbot innerhalb der Spirale erkennbar machen.



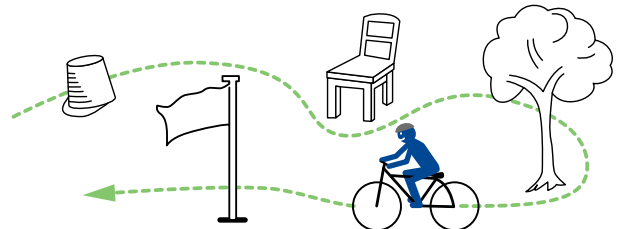
Beim Vorhandensein dieser drei Fahrfelder auf einem Schulhof könnten etwa 30 bis 40 Schülerinnen und Schüler gleichzeitig Radfahren üben.

# Fahrradturnier

1

Mit dem Fuß an vier verschiedenen Gegenständen anhalten und wieder abfahren, ohne den Boden zu berühren!

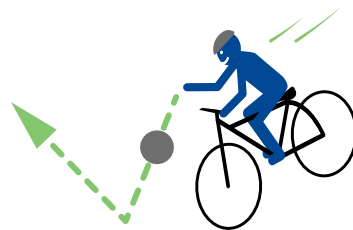
**Je gelungenen Versuch = ein Punkt**



2

Beim Fahren einen Ball achtmal hintereinander auf dem Boden aufprellen!

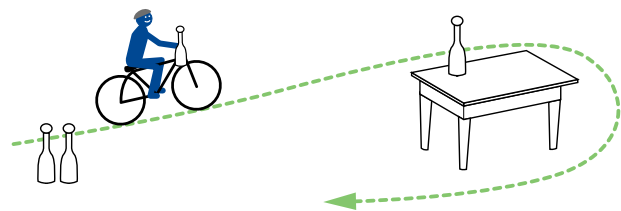
**Je zwei gelungene Versuche = ein Punkt**



3

Im Vorbeifahren vier Keulen oder ähnliche Gegenstände auf einer ebenen Fläche aufstellen!

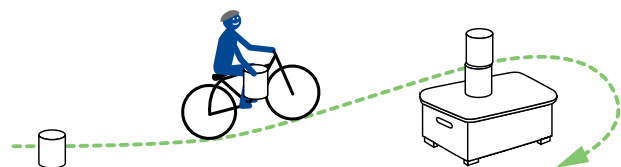
**Je aufgestellte Keule = ein Punkt**



4

Im Vorbeifahren vier Dosen oder ähnliche Gegenstände zu einem Turm aufeinander setzen!

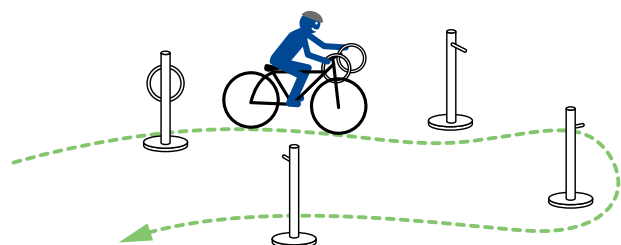
**Je aufgesetzte Dose = ein Punkt**



5

Im Vorbeifahren vier Ringe aufhängen und auf dem Rückweg wieder abnehmen!

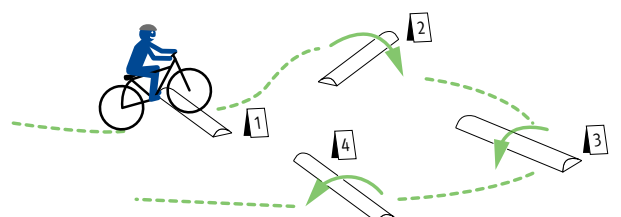
**Je Ring (auf und ab) = ein Punkt**



6

Über vier auf dem Boden liegende Holzplatten so fahren, dass das Vorderrad durch ruckartiges Anheben die Latte nicht berührt!

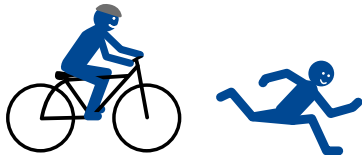
**Je gelungenen Versuch = ein Punkt**



Statt Schlussbemerkung(en):

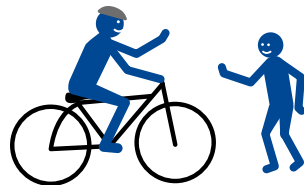
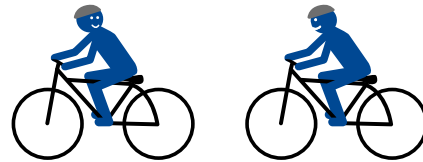
# Miteinander bedeutet

Toleranz



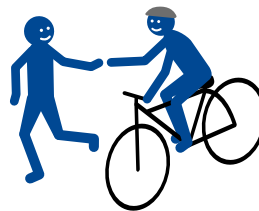
Rücksichtnahme

mal auf einen Vorteil verzichten



Blickkontakt suchen

Fehler des Gegenübers akzeptieren



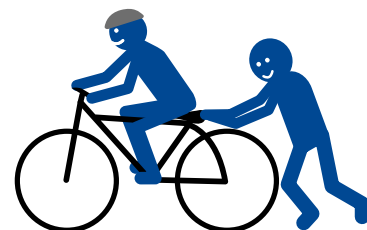
Fairness



behilflich sein



sich in die Lage des Anderen versetzen





**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-6132  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)