

Kann ich, was mein Fahrrad kann?

– Radfahren im Sportunterricht

Tina Urnau und Thomas Linnemann, Biebertal

Zeit	5 Doppelstunden
Niveau	ab Klasse 7
Ort	Schulgelände, sonstige verkehrsberuhigte Übungsstätten
Ziele	sich selbst verbessern und gemeinsam mit der Klasse Rad fahren
Kompetenzen	Regeln einhalten, verantwortungsvolles Handeln
Vorkenntnisse	durchschnittliche Radbeherrschung

Fachliche Hinweise

Mobilität ist eine zentrale Eigenschaft unserer modernen Gesellschaft. Kinder haben große Freude, wenn sie zum ersten Mal mit dem Rad fahren können, und die Eltern sind stolz. In den folgenden Jahren wird das Fahrrad noch regelmäßig genutzt, verschwindet dann aber zunehmend aus dem alltäglichen Leben vieler Schüler. Ein neues passendes Fahrrad ist nicht mehr selbstverständlich. Der Sportunterricht kann dieser Entwicklung entgegenwirken, wenn es gelingt, Radfahren in der Schule zu etablieren.

Die Schüler sollen in dieser Unterrichtseinheit neue Impulse bekommen, die Interesse für das Radfahren anfachen können. Mit einem solchen Thema hat es der Sportunterricht leicht, Inhalte aus der Schule in den persönlichen Alltag zu transportieren. Es mag banal erscheinen, aber die Kinder und Jugendlichen haben oft mit dem Radfahren aufgehört, weil sie es ihrer Meinung nach gut genug kennen und können, sie aber nicht mehr gefördert werden und/oder kein passendes Fahrrad besitzen.

Durch einfache, aber zum Teil ungewohnte Fahrübungen wird die Radbeherrschung geschult, sodass die individuellen Fertigkeiten ausgebaut und damit das Fahren in der Gruppe sicherer wird. Eine gemeinsame Radausfahrt könnte ein schönes Ziel für den Abschluss der Unterrichtseinheit sein.

Der engen Taktung des Schulalltags mit 90 Minuten Sportunterricht in der Woche, großen Klassen, schlechtem Material, Verletzungsgefahr und fehlender externer Hilfe stehen motorisches Lernen, Übernahme von Verantwortung, Gesundheit und Spaß entgegen. Nicht zu vergessen ist die Intention vom lebenslangen Sporttreiben und der Teilhabe an Mobilität auch bei beschränkten finanziellen Möglichkeiten.

Praktische Tipps

Radfahren birgt in vielen Bereichen Verletzungsrisiken, weshalb in jeder Unterrichtsstunde vorbeugend wirksame Regeln eingehalten werden müssen. Grundsätzlich gilt: „Sicherheit geht vor.“ Je besser die Planung, umso sicherer verläuft der Unterricht. Unfälle sind nicht immer vermeidbar und dämpfen häufig die Bemühungen, Radfahren in der Schule zu etablieren. Dennoch will der Unterrichtsvorschlag Mut machen, es auszuprobieren.

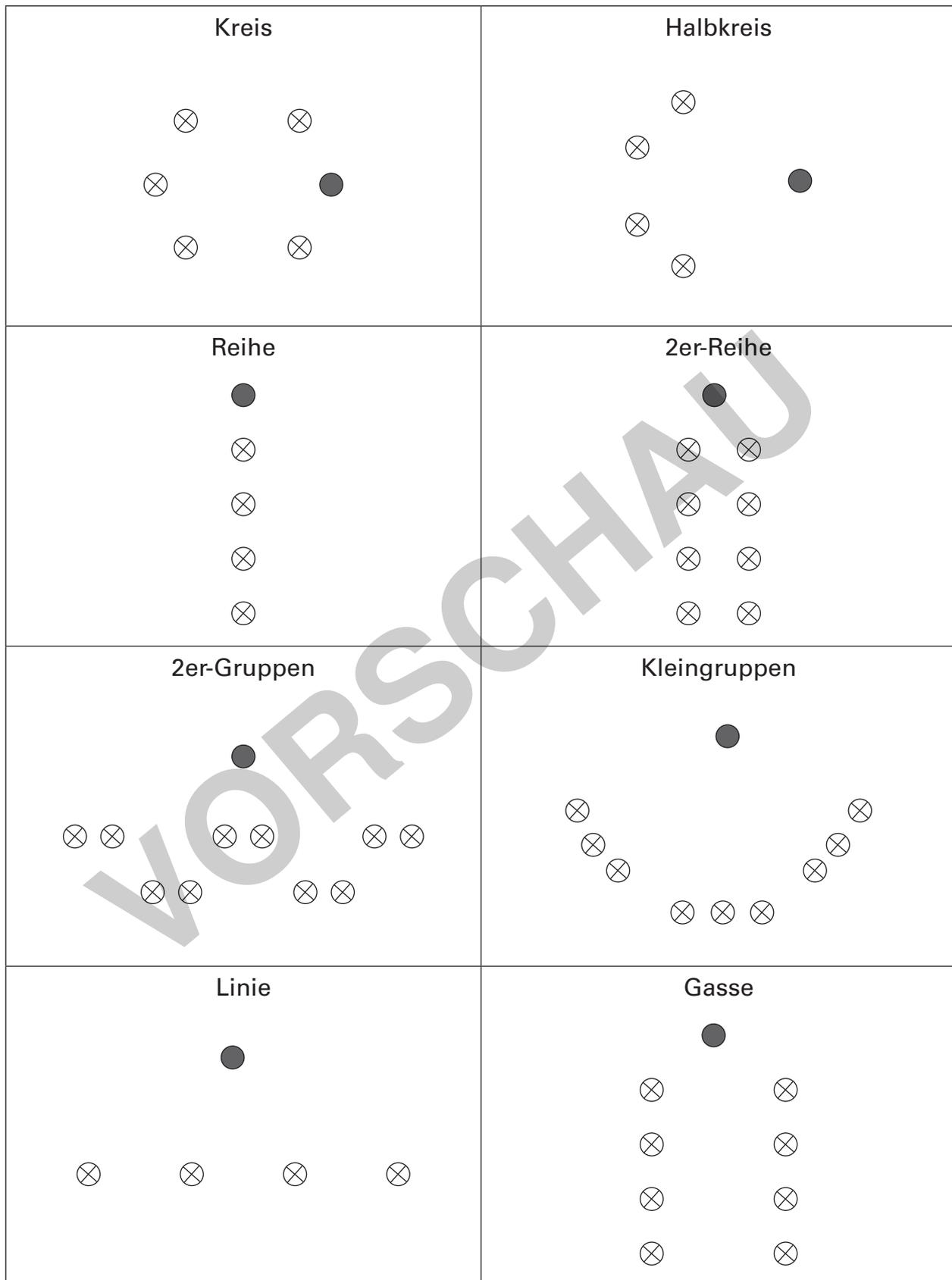
Solange Schüler mit einzelnen Bewegungsaufgaben so beschäftigt sind, dass ihre gesamte Konzentration in die Aufgabe einfließt, haben sie kaum einen Blick für das, was um sie herum stattfindet. Sorgen Sie deshalb für geordnete Abläufe. Nicht selten überschätzen sich Schüler, werden unachtsam und bringen dadurch Mitschüler in Gefahr. Regelverstöße sollten sofort unterbunden werden, bevor ein richtiger Unfall entsteht. Mit zunehmender Sicherheit werden auch das Blickfeld und die Achtsamkeit der Schüler sich selbst und anderen gegenüber größer.

Die Schulleitung sowie die Eltern müssen vor Beginn der Einheit informiert und es muss deren Einverständnis eingeholt werden (siehe M 1). Innerhalb des Fachbereichs Sport sind Absprachen

M 2

Aufstellung und Positionierung

Vorlage



● = Lehrkraft ⊗ = Schüler



Tretkurbel



Pedal



Umwerfer



Gabel

M 5

Passendes Werkzeug

Vorlage



Innensechskantschlüssel-Set (alternativ: Minitool),
Maulschlüssel (12–15), Seitenschneider, Kabelbinder,
passender Ersatzschlauch, Montierhebel, passende Pumpe,
Reifenreparaturset

M 6

Die Sattelhöhe einstellen

Übung

Material je nach Fahrrad entsprechendes Werkzeug (Minitool)

Organisation Partnerarbeit

Beschreibung Setze dich auf dein Fahrrad und lehne dich an einer Hauswand oder hohen Mauer an. (Du kannst dich auch auf der Schulter deines Partners abstützen.) Stelle deine Ferse auf das untere senkrecht gestellte Pedal.

Beachte

- Der Sattel hat die richtige Höhe, wenn die Ferse mit durchgestrecktem Bein gerade auf dem Pedal steht.
- Das untere Pedal muss exakt in der Senkrechten sein.



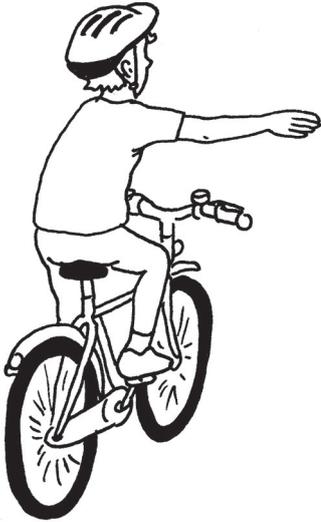
M 8 Der Fahrrad-Check

		✓
	festgelegte Schutzkleidung vorhanden	
	Helm (geschlossen, Riemen eng genug platziert)	
	keine Schals, keine langen Bänder/Schnüre usw.	
A	Bremsfunktion rechts/links	
B	Lenker und Griffe fest	
B	Steuerlager fest	
C	keine Beschädigungen an der Lauffläche oder an den Flanken der Reifen	
C	Laufräder richtig eingesetzt und Schnellspanner (falls vorhanden) richtig verschlossen	
C	angemessener Luftdruck in den Reifen	
D	Pedale fest	
D	Kette geschmiert	
D	Sattel fest	



M 9

Die wichtigsten Handzeichen



Richtungswechsel



Straßenschäden



Tempo raus!



Achtung, Hindernis!



Stopp, anhalten!