

I.37

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Das Biking-Bus-Konzept – sicher mit dem Fahrrad zur Schule

Dr. Hagen Wulff, Melanie Glienke und Dr. Petra Wagner



© RAABE 2021

© Shironosov/iStock/Getty Images Plus

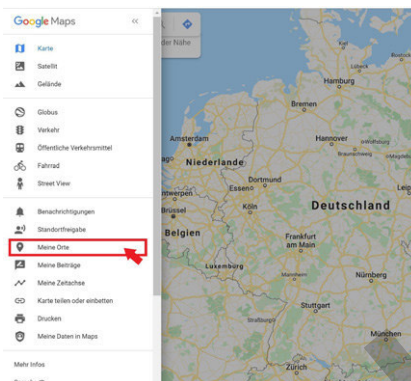
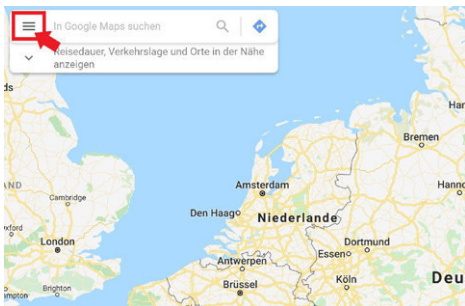
Das Biking-Bus-Konzept ermöglicht Kindern die Bewältigung des Schulwegs mit dem Fahrrad in einem geschützten Rahmen. Dabei werden die für das Radfahren spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult sowie die körperliche Aktivität, Gesundheit und Eigenständigkeit der Schülerinnen und Schüler gefördert.

KOMPETENZPROFIL

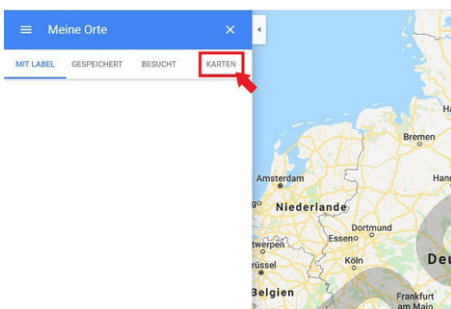
Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	3–5 Einheiten oder in einer Projektwoche
Kompetenzen:	Koordination, Gleichgewicht und Fahrradbeherrschung; Kommunikation, Kooperation und Perspektivübernahme; Erkennen von Risiken und Problemlösungsfähigkeit
Thematische Bereiche:	Fahrradfahren, Verkehrserziehung, Gleichgewichtsschulung
Medien:	Checklisten, Übungen, Infomaterial für Eltern

Um einen einzelnen Punkt, also eine Adresse auf einer Google-Maps-Karte einzutragen, müssen Sie Google Maps (www.google.de/maps) öffnen und folgende Schritte absolvieren:

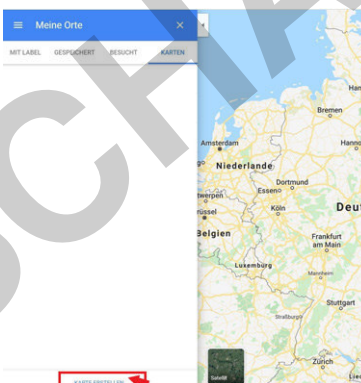
1. In der linken oberen Ecke den Menübalken anklicken:
2. „Meine Orte“ auswählen:



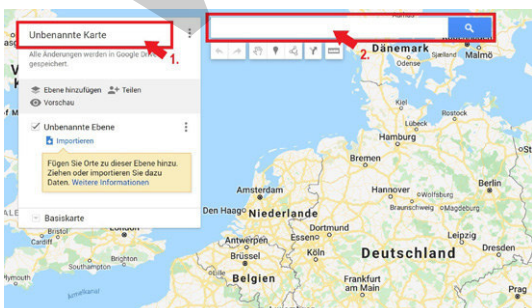
3. Auf „Karten“ klicken:



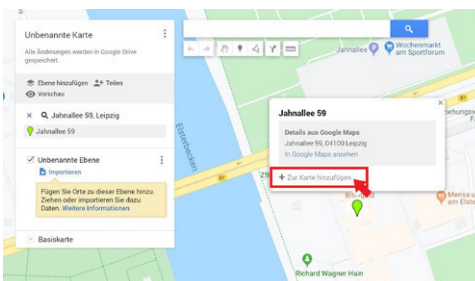
4. „Karte erstellen“ auswählen (es öffnet sich ein neuer Tab):



5. Links oben mit Klick auf „Unbekannte Karte“ den Namen der Karte ändern:



6. Im Suchfeld die gewünschte Adresse eingeben und mit Enter bestätigen:



M 3 Übungen mit Fahrrad – Anfänger

Übung: Hin und her

Ziel: Die Gewöhnung an das Fahrrad und praxisnahe Situationen sollen durch die Übungen spielerisch trainiert werden.

Benötigt: 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm pro Kind, 4 Hütchen, 2 Linien oder Markierungen, ggf. kleine Gegenstände

Organisation

Die Kinder stellen sich mit ihren Fahrrädern nebeneinander an einer Startlinie auf. Auf der Strecke zur gegenüberliegenden Linie stehen 4 Hütchen.

Beschreibung

Die Kinder fahren mit ausreichend Abstand zueinander langsam bis zum ersten Hütchen. Auf der Strecke zum nächsten Hütchen sollen sie eine Bewegungsaufgabe ausführen (siehe unten). Danach fahren die Kinder bis zur gegenüberliegenden Linie und drehen dort mit ihrem Fahrrad um. Auf dem Rückweg wird die gleiche Übung nochmals durchgeführt.



Hinweise

- Am Anfang ist es am besten, wenn die Kinder absteigen und das Fahrrad beim Umdrehen schieben. Nach ein paar Runden kann die Drehung im Fahren vollzogen werden.
- Ist der Abstand zwischen den Fahrern nicht groß genug, fahren die Kinder in zwei Gruppen.
- Steht nicht für jedes Kind ein Fahrrad zur Verfügung, werden Paare gebildet. Der Partner wartet an der zweiten Linie und übernimmt das Fahrrad.

Aufgaben, die die Kinder zwischen den Hütchen erfüllen sollen, könnten sein:

- Das Fahrrad schieben und einen Gegenstand vom Boden aufheben.
- Das Fahrrad schieben, dabei abwechselnd nach links und rechts schauen (z. B. dem Nebenmann etwas erzählen).
- Das Fahrrad schieben und dabei Knieheben, Anfersen usw.
- Das Fahrrad einhändig schieben (mal mit links, mal mit rechts).
- Aufsteigen, ein paar Meter fahren, absteigen und schieben.
- Mal langsam, mal schnell fahren.
- Punktuelleres Bremsen üben.
- Langsam fahren, abwechselnd kurz nach links und rechts winken.
- Einhändig fahren.

Checkliste für die Lehrkraft

M 10

- Ich habe mich gründlich auf den Biking Bus vorbereitet und alle Abläufe durchdacht.
- Ich habe die Übungen mit den Kindern durchgeführt und die Fahrrad-Checkliste mit ihnen besprochen.
- Ich habe die Eltern ausreichend über das Projekt informiert, sie begeistert und die Teilnahme (Begleitpersonen) am Projekt gesichert.
- Ich habe alle benötigten Unterlagen zur Routenplanung abgearbeitet und den Begleitern zukommen lassen.
- An der Schule sind ausreichend Abstellmöglichkeiten für die Fahrräder der Kinder vorhanden. Jedes Kind hat ein Fahrradschloss bei sich.
- Pro Route ist mindestens ein Erste-Hilfe-Set vorhanden, das ein Begleiter mit sich führt.
- Die Fahrräder der Kinder wurden geprüft. Die Begleitpersonen fühlen sich in der Lage, die Kinder zur Schule zu bringen.



VORSCHAU