

Forschungsbericht Nr. 69

Ganzheitliche Verkehrserziehung für Kinder und Jugendliche

Teil 5: Konzept Radfahrausbildung (Sekundarstufe I)

Stefan Voll
Larissa Moritzer
Tina Gehlert

Forschungsbericht Nr. 69

Ganzheitliche Verkehrserziehung für Kinder und Jugendliche Teil 5: Konzept Radfahrausbildung (Sekundarstufe I)

Bearbeitet durch:

Forschungsstelle für angewandte Sportwissenschaften (FfAS)
der Universität Bamberg

Prof. Dr. Stefan Voll
Larissa Moritzer



Projektleitung bei der UDV:

Dr. Tina Gehlert

Impressum

Herausgeber

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.
Unfallforschung der Versicherer

Wilhelmstraße 43 / 43 G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin
Tel. 030 / 20 20 – 50 00, Fax 030 / 20 20 – 60 00

E-Mail: unfallforschung@gdv.de
Internet: www.udv.de
Facebook: www.facebook.com/unfallforschung
Twitter: [@unfallforschung](https://twitter.com/unfallforschung)
YouTube: www.youtube.com/unfallforschung

Redaktion

Dr. Tina Gehlert

Bildnachweise

UDV und siehe Quellenangaben

Erschienen

04/2020

ISBN-Nr.

978-3-939163-99-2

Inhalt

	Einleitung	7
	Überblick über die Trainingseinheiten	8
1	Einheit 1	10
2	Einheit 2	15
3	Einheit 3	20
4	Einheit 4	25
5	Einheit 5	32
6	Einheit 6	37
7	Einheit 7	44
8	Einheit 8	51
9	Einheit 9	56
10	Einheit 10	61
11	Benötigte Materialien	66
12	Hinweise für die Umsetzung in Schulen	68
13	Quellennachweis	70
14	Literaturverzeichnis	73

Einleitung

Fast jeder zweite junge Mensch im Alter zwischen zehn und 15 Jahren verunglückt im Straßenverkehr mit dem Fahrrad. Das Fahrrad entwickelt sich in diesem Alter zu einem wichtigen Verkehrsmittel für die selbständige Mobilität. Daher hat die Forschungsstelle des Universitätssportzentrums/Sportdidaktik der Otto-Friedrich Universität Bamberg im Auftrag der Unfallforschung der Versicherer (UDV) ein Radfahrtraining für die Sekundarstufe I entwickelt und an einer Mittelschule erprobt. Die wissenschaftlichen Grundlagen und die Ergebnisse der Erprobung sind in einem separaten Bericht veröffentlicht (UDV Forschungsbericht Nr. 67 „Ganzheitliche Verkehrserziehung für Kinder und Jugendliche – Teil 5: Radfahrausbildung Sekundarstufe I).

In diesem Bericht wird das Trainingsprogramm selbst detailliert beschrieben. Das Fahrradtraining ist für die Durchführung als Nachmittagsangebot im Rahmen der Ganztagschule konzipiert. Es umfasst insgesamt zehn Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten. Zusätzlich sind noch zwei Testeinheiten vor und nach dem Training konzipiert (vgl. FB Nr. 67, Kap. 3 für einen Überblick). Jede Einheit besteht aus einer Übung zur kognitiven Aktivierung und radspezifischen Übungen, die auf einem Übungsplatz absolviert werden. Die Übungen folgen dem Prinzip vom Leichten zum Schweren. Setzt die Automatisierung ein, sollte das Niveau der Übung angehoben werden. Das Training wird intensiviert, indem die Zahl der verwendeten Items erhöht wird. Die Schwierigkeit wird stets individuell erhöht. Im Folgenden werden pro Einheit im Detail beschrieben:

- die Übung zur kognitiven Aktivierung (z.B. Kap. 1.1)
- der Ablauf der gesamten Einheit, inkl. einer Beschreibung der Übungen mit dem Fahrrad (z.B. Kap. 1.2.)
- der Aufbau des Stationsplans (z.B. Kap. 1.3).

Der Bericht endet mit allgemeinen Hinweisen zur Umsetzung des Fahrradtrainings in Schulen (vgl. Kap. 12). Das sind z.B. organisatorische Hinweise oder auch Möglichkeiten zur Anpassung des Trainings an die Gegebenheiten vor Ort. Des Weiteren werden die benötigten Materialien beschrieben (vgl. Kap. 11). Es wurde versucht, wenige Materialien heranzuziehen und wenn, dann überwiegend solche, die normalerweise in einer Schule bereits vorhanden sind.

Dieses Konzept soll es Ihnen als Lehrkraft ermöglichen, das Fahrradtraining einfach und unkompliziert umzusetzen. Wir wünschen dabei gutes Gelingen.

Überblick über die Trainingseinheiten

Einheit	Einheit 0
Inhalt	Test
Erklärung	Eingangsdagnostik: d2, ZVT, Parcours
Schwerpunkt	- Diagnostik
Einheit	Einheit 1
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Radgewöhnung - Bremsen - Gefahrensituationen erkennen und bewältigen
Einheit	Einheit 2
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Manövrieren - Fahrrad in schwierigen und unübersichtlichen Situationen sicher steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren
Einheit	Einheit 3
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Zusammenfassung und Wiederholung 2 und 3 - Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen
Einheit	Einheit 4
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Gleichgewicht - Fahrbahn sicher benutzen - Abbiegen und Sicheres Umfahren von Gegenständen
Einheit	Einheit 5
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Reaktionsfähigkeit und Bremsen - Schulung des kooperativen Verhaltens im Straßenverkehr

Einheit	Einheit 6
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierung - Kommunikation - Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen
Einheit	Einheit 7
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> - Manövrieren - Fahrrad in schwierigen und unübersichtlichen Situationen sicher steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren
Einheit	Einheit 8
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	- Zusammenfassung und Wiederholung 6, 7 und 8
Einheit	Einheit 9
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf, Radeln macht Spaß - Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden
Einheit	Einheit 10
Inhalt	Training
Erklärung	Kognitive Aktivierung + Fahrradtraining
Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> - Freude und Vielseitigkeit, Radeln macht Spaß - Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden
Einheit	Einheit 0
Inhalt	Test
Erklärung	Abschlussdiagnostik: d2, ZVT, Parcours
Schwerpunkt	Diagnostik
Anmerkung:	
d2-R-Konzentrationstest D2-R; ZVT - Zahlen-Verbindungs-Test; die Eingangs- und Abschlussdiagnostik ist im UDV Forschungsbericht Nr. 67 beschrieben.	

1 Einheit 1

1.1 Kognitive Aktivierung: Werfen und Fangen nach Zahlen



- Such dir bitte einen Mitübenden und stellt euch gegenüber (ein bis zwei Meter Abstand).
- Nehmt euch einen leichten Gegenstand (z.B. ein Sandsäckchen) und werft euch diesen Gegenstand abwechselnd von unten zu.
- Jeweils der Werfende zählt von eins bis drei. Danach beginnt das Zählen wieder bei eins.
- Ersetzt die Zahl eins jeweils durch ein Händeklatschen.
- Ersetzt die Zahl zwei durch ein kognitives Element z.B. (immer einen anderen) Gegenstand des Fahrrads.
- Ersetzt die Zahl drei durch ein weiteres kognitives Element (z.B. die Aufzählung des Siebener-Ein-Mal-Eins).
- Nehmt ein weiteres motorisches Element hinzu, z.B. bei der Zahl drei (oder deren kognitiven Ersetzung) werden abwechselnd der linke und der rechte Fuß seitlich ausgestellt.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

1.2 Ablaufplan

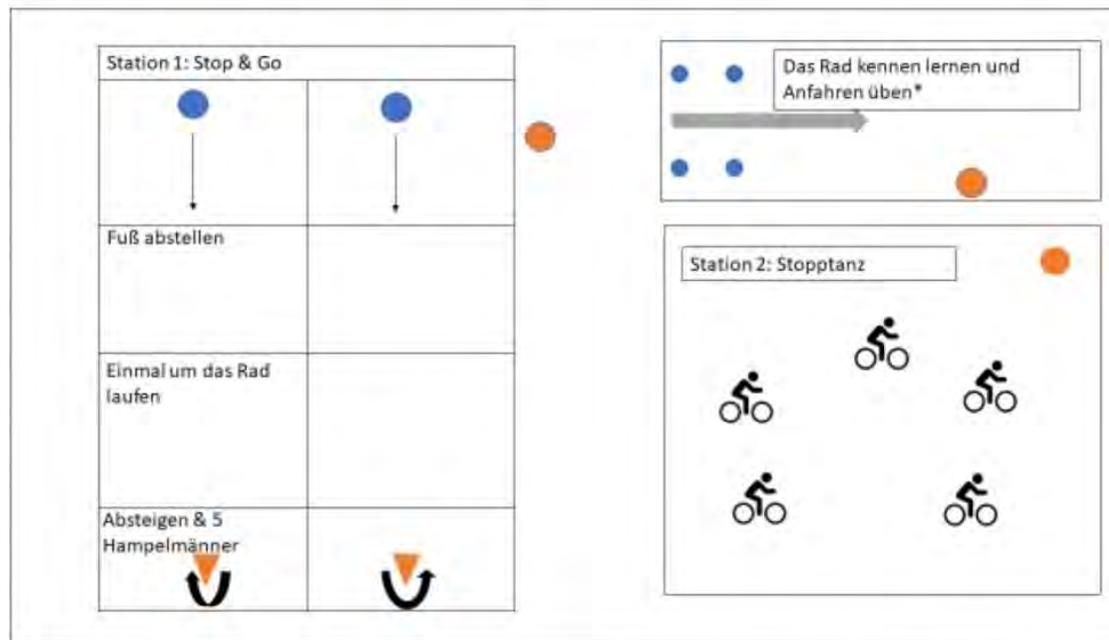
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Werfen und Fangen nach Zahlen
Erklärung	(siehe Kapitel 1.1) Kognitive Aktivierung: Werfen und Fangen nach Zahlen
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen
Erklärung	Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Fahrradtraining: gemeinsames Aufwärmen
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Das Fahrrad kennenlernen und das Anfahren üben.
Erklärung	Die SuS fahren von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden. Dabei lernen sie das Fahrrad kennen und probieren ggf. die Gänge aus. An der gegenüberliegenden Grundlinie warten die SuS und erhalten eine neue Aufgabe: mindestens einmal Bremsen, sich umschauchen, rechten/linken Arm heben, Schlangenlinien fahren, geradeaus fahren. Die SuS üben das Anfahren aus einem leichten Gang mit ggf. schalten.
Variationen	Alternativ kann diese Übung auch an einem Anstieg durchgeführt werden.
Hinweise	SuS werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Zuerst fährt Gruppe 1, dann Gruppe 2. Dadurch haben die SuS mehr Platz. An der anderen Grundlinie treffen sie sich wieder. Haben die Kinder eine Gangschaltung, so kann folgender

	Hinweis gegeben werden: lautloses Schalten; dies hat den Hintergrund, die Kurbel während des Schaltens zu entlasten, wobei pausenloses Treten wichtig ist.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Fahrradkompetenzen (hat jedes Fahrrad Gänge?) - Wie schaltet man richtig? - Hat das Rad eine Rücktrittbremse? - Einstellen des Sattels. - GF, RS, KF, OF, RF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Anfahren - Bergfahren - Rücksichtnahme auf andere VN - beschleunigen, abbremsen und anfahren
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	2 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Stopp und Go
Erklärung	Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Aufgabe ist es, an vorher durch Kreide/Hütchen festgelegten Markierungen zu Bremsen und erneut wieder anzufahren.
Variationen	An den Stoppllinien müssen verschiedene Aufgaben ausgeführt werden: beide Füße/einen Fuß abstellen, absteigen, Fahrrad abstellen und um das Rad laufen, Rad abstellen und fünf Hampelmänner machen. Diese Übungen sollten zu Beginn an jeweils jeder Linie durchgeführt werden, anschließend können die Übungen kombiniert und aneinandergereiht werden.
Hinweise	Diese Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden. Entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, RS, KF, kognitive Flexibilität, Inhibition (bei gelber Ampel bremsen, anstatt schneller zu werden, Bremsen wenn einem die Vorfahrt genommen wird)
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Zielbremsen - an Haltelinien vor Ampeln bremsen - an Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen - Anfahren üben.

Abschnitt	Station 2
Dauer in h	001:00 bis 01:15
Inhalt	Stopptanz
Erklärung	Die SuS fahren in einem begrenzten Spielfeld umher. Im Vorfeld wird ein Signal vereinbart, auf welches die Kinder stoppen müssen. Es kommt darauf an, möglichst schnell zu reagieren.
Variationen	Zu Beginn sollen die SuS mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, anschließend mit einem. Beherrschen die Kinder dies, so kann die Aufgabe gegeben werden, auf der Stelle zu balancieren. Gesteigert werden kann dies durch einen Wettkampf: Das Kind, das als letztes stoppt, erhält eine Zusatzaufgabe (z.B. fünf Hampelmänner). Die Signale sollten variieren (akustisch durch Pfeifen, visuell durch Heben des linken Arms). Die Signale können verschieden ausfallen, ebenso die Aufgaben, die zu erledigen sind.
Hinweise	Zu Beginn sollte das Spiel ohne "Strafen" durchgeführt werden, bis die SuS das Bremsen gut beherrschen. Das Spielfeld sollte für die Zahl der Kinder nicht zu groß sein, da sonst die Geschwindigkeiten zunehmen. Durch verschiedene Hinweise (akustisch, visuell) werden die Sinne der SuS geschult. Zu Beginn sollte die LK an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen, anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der SuS zu schulen (insbesondere bei visuellen Signalen).
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, RF, UF, OF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	- Aufmerksamkeit (visuell/auditiv), achten/reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) - ausreichend Abstand zu anderen VN halten - Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmenden
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

1.3 Stationsplan

Einheit	1. Einheit (18.09.2019)
Thema	Radgewöhnung; Bremsen; Gefahrensituationen erkennen und bewältigen
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Pfeife.

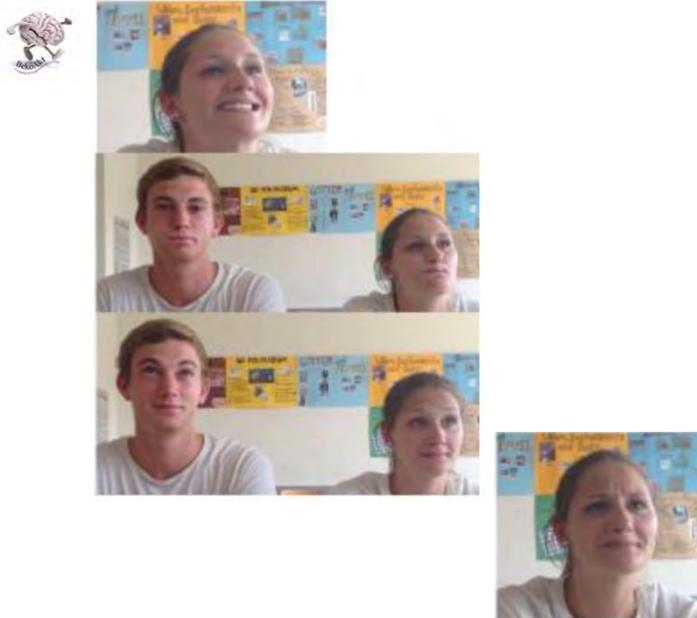


*Diese Übung wird zu Beginn von allen SuS gleichzeitig über die gesamte Länge des Platzes ausgeführt, anschließend folgen Station 1 und 2

Zeichen	Erklärung
	Lehrperson
	Schüler/innen auf dem Fahrrad
	Schüler/innen ohne Fahrrad
	Eimer
	gestapelte Plastikbecher
	Pylonen
	Hütchen
	Fahradreifenmantel
	Vier-Gewinnt-Spiel
	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
	Fußball
	Wippe
	Rüttelmatte
Anmerkungen	
Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife	
Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt	

2 Einheit 2

2.1 Kognitive Aktivierung: Gesichtsakrobatik



- Stell dich bequem hin und schneide folgende Grimassen:
 - (1) ziehe den linken Mundwinkel nach unten
 - (2) blase die rechte Wange auf
 - (3) ziehe die rechte Augenbraue hoch
 - (4) runzle die Stirn.
- Der neben dir Stehende oder die Lehrkraft sagt die Grimassen von (1) bis (4) an.
- Die Zahlen werden durch kognitive Elemente aus dem Unterricht ersetzt.
- Erweiterung: Mehrere Ansagen/kognitive Elemente werden nacheinander vorgegeben.
- Erweitert schrittweise die Grimassen mit je einem kognitiven Element:
 - Augenzwinkern
 - Mundwinkel nach oben oder unten ziehen
 - Nase rümpfen
 - Nasenflügel aufblähen
 - Augen aufreißen.

Blau = (motorisch) leichteste Übung

Rot = etwas höhere Herausforderung

Schwarz = komplexeste Übung

2.2 Ablaufplan

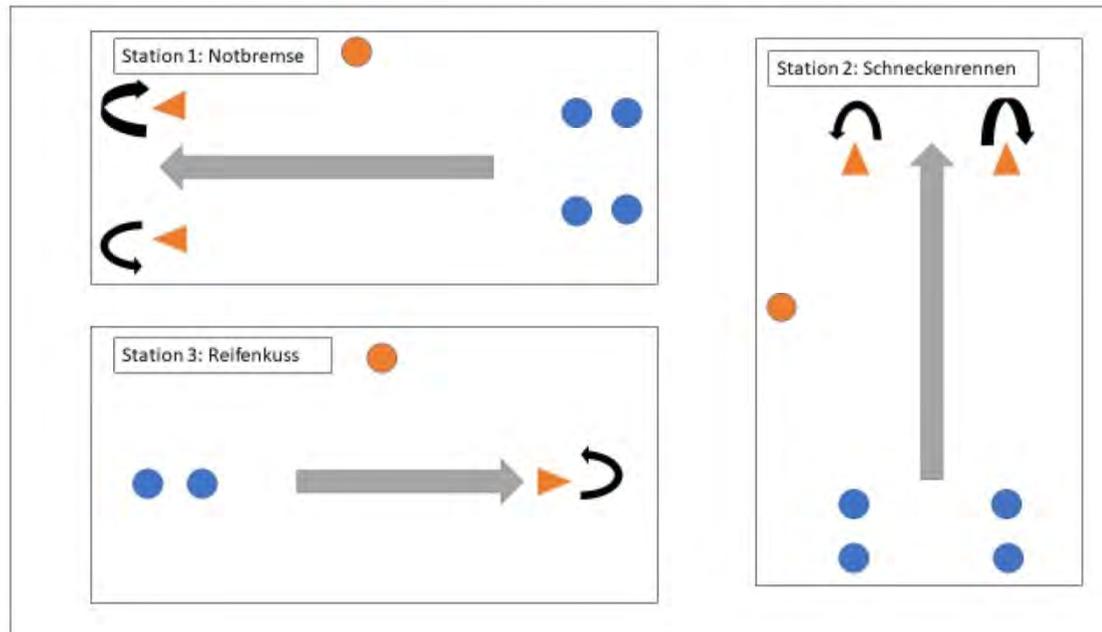
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Gesichtsakrobatik
Erklärung	(siehe Kapitel 2.1)
Variationen	Kognitive Aktivierung: Gesichtsakrobatik
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und einfahren
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15 h
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Notbremse
Erklärung	Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Auf ein Kommando, dass die LK gibt, müssen die Kinder reagieren und sofort stehen bleiben.
Variationen	Beim Stoppen müssen verschiedene Aufgaben erledigt werden, wie Rad abstellen, sich einmal im Kreis drehen, um das Rad laufen, dadurch wird gleichzeitig die Orientierung geschult. Die Kommandos sollten variiert werden (klatschen, pfeifen, Arm heben).
Hinweise	Entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren, im Vorfeld sollten Vorder- und Hinterradbremse besprochen werden. Zu Beginn sollte die LK an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen, anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der SuS zu schulen (insbesondere bei visuellen

	Signalen). Diese Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden: Wer reagiert am schnellsten?
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, OF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	- Aufmerksamkeit (visuell/ auditiv), achten/reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) - ausreichend Abstand zu anderen VN halten - Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Schneckenrennen
Erklärung	Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Dabei sollen die SuS wie eine Schnecke fahren: so langsam wie sie können.
Variationen	Dies kann in Form einer Staffel/Wettkampfes durchgeführt werden: wer schafft es, als Letzter ins Ziel zu kommen, ohne vom Rad abzusteigen? Alternativ kann die Übung einhändig/mit nur einem Fuß auf dem Pedal/im Sitzen/Stehen gefahren werden, oder kleine Aufgaben dabei erledigen: Hand heben, umblicken und eine gezeigte Zahl nennen. Als Herausforderung können die SuS gleichzeitig über ein schmales Holzbrett fahren und müssen die Spur halten.
Hinweise	Zum benachbarten Kind muss genügend Abstand gehalten werden; ggf. müssen im Vorfeld ein paar Gleichgewichtsübungen durchgeführt werden (z.B. auf einem Bein stehen).
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, KF, Inhibition, kognitive Flexibilität Geschwindigkeitskontrolle, Sensibilisierung
Bezüge zum Realverkehr	- Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungsbereiche/Einmündungen, Annäherung an rote Ampeln) - seitlich ausreichend Abstand zu anderen VN halten - einhändiges Fahren, um das Geben von Handzeichen zu üben - Alertness (visuell/auditiv) - auf ein akustisches Signal (z.B. Hupe, Fahrradklingel, Rufe, Martinshorn) die Aufmerksamkeit beibehalten, auf den Straßenverkehr achten und entsprechend handeln.

Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Reifenkuss
Erklärung	Es werden Zweierteams gebildet: Kind 1 fährt voraus und Kind 2 direkt hinterher. Dabei muss Kind 2 mit dem Vorderrad das Hinterrad von Kind 1 "küssen", während sie fahren.
Variationen	Dies kann auch als Teamwettkampf durchgeführt werden, in dem gezählt wird, wie oft sich die Reifen berührt haben. Beherrschen die Kinder dies gut, so kann auch in Dreier-/Viererteams gefahren werden. Die Übung kann anschließend auch im Stehen oder einhändig gefahren werden.
Hinweise	Im Vorfeld sollte eine Markierung den Kindern Hilfestellung geben, wo der Reifenkuss stattfinden soll. Die SuS müssen für das langsame Fahren sensibilisiert werden und müssen ggf. immer leicht bremsen.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RS, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Abstände besser einschätzen lernen - ausreichenden Abstand zu anderen VN wählen - Spurhalten - Kontrolle über das Rad behalten auch bei leichtem Kontakt mit anderen VN - Zusammenspiel von Kraft, Geschwindigkeit und Abstand
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmenden
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

2.3 Stationsplan

Datum	2. Einheit (23.09.2019)
Thema	Manövrieren; Fahrrad in schwierigen und unübersichtlichen Situationen sicher steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Pfeife (verschiedene Signale: Trommel, Flagge, etc.)



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
⬇	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte
Anmerkungen	
Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife	
Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt	

3 Einheit 3

3.1 Kognitive Aktivierung: Fang den Ball (1)



- Such dir bitte einen Mitübenden und stellt euch gegenüber (zwei bis zweieinhalb Meter Abstand).
- Nehmt euch einen leichten Gegenstand (z.B. ein Sandsäckchen), werft euch diesen von unten zu und fangt jeweils abwechselnd rechts und links mit einer Hand.
- Der Werfende gibt per Zahl eins oder zwei die Seite der fangenden Hand an.
- Beim Fangen wird das gegenüberliegende Bein nach vorn gestellt.
- Stelle nun den Fuß nach vorn, der auf der gleichen Seite ist, wie die Hand, mit der du fängst.
- Der vorgestellte Fuß wird ebenfalls vom Werfer mit eins oder zwei angesagt.
- Ersetzt die Zahlen durch kognitive Elemente, die die Lehrkraft aus dem Unterricht vorgibt, zuerst beim Fangen, dann beim vorgestellten Fuß.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

3.2 Ablaufplan

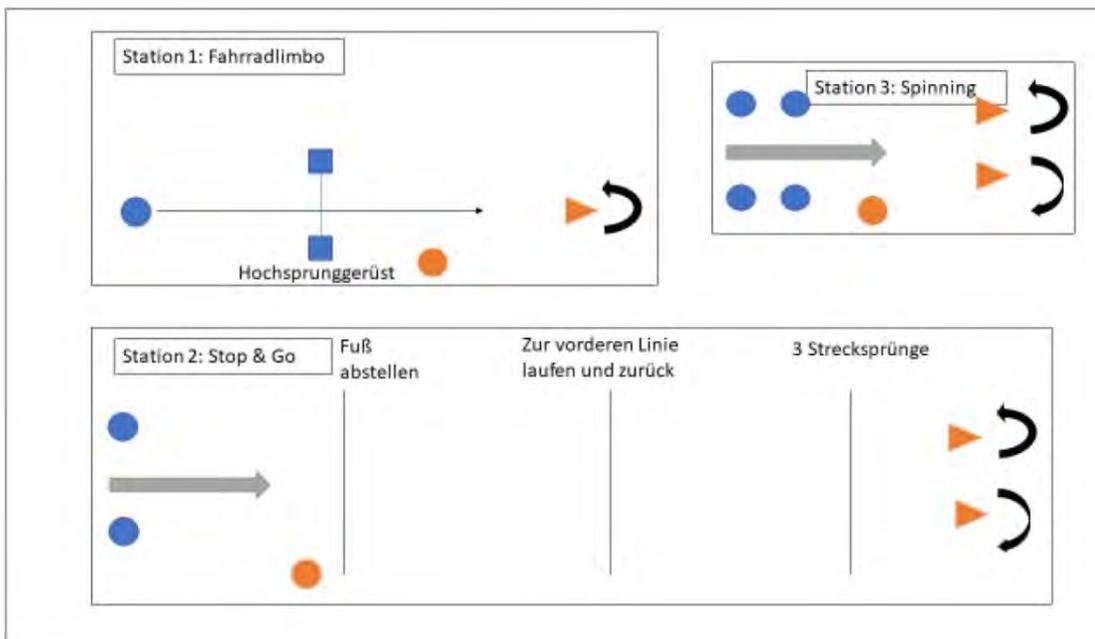
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Fang den Ball (1)
Erklärung	(siehe Kapitel 3.1) Kognitive Aktivierung: Fang den Ball (1)
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Fahrradlimbo
Erklärung	Die SuS fahren einzeln unter einem Hindernis (Hochsprungstange/Schwimmnudel) hindurch.
Variationen	Zuerst sollen die Kinder sich nur klein machen, nur noch auf den Pedalen stehen und sich klein machen oder vom Rad steigen und wie auf einem Roller unter dem Hindernis durchfahren.
Hinweise	Die Hochsprunganlage ist so aufzubauen, dass die Stange in Fahrtrichtung hinunterfällt. Besser eignet sich eine Schwimmnudel, da hier das Unfallrisiko gering ist. Zu Beginn wird mit einer großen Höhe begonnen und schrittweise die Höhe verringert.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RS, KF, OF, Rücksichtnahme

Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktion bei Ästen, etc. die auf den Radweg ragen - sicheres Ausweichen - sicheres Absteigen vom Fahrrad in beengten Situationen und ggf. auf einem Pedal weiterfahren - vorausschauendes Fahren um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen.
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Stopp und Go
Erklärung	Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Aufgabe ist es, an vorher durch Kreide/Hütchen festgelegten Markierungen zu Bremsen und erneut wieder anzufahren.
Variationen	An den Stoppllinien müssen verschiedene Aufgaben ausgeführt werden: beide Füße/einen Fuß abstellen, absteigen, Fahrrad abstellen, und um das Rad laufen, Rad abstellen und fünf Hampelmänner machen. Diese Übungen sollten zu Beginn jeweils an jeder Linie durchgeführt werden, anschließend können die Übungen kombiniert und aneinandergereiht werden.
Hinweise	Diese Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden; Entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, RS, KF, kognitive Flexibilität, Inhibition (bei gelber Ampel bremsen, anstatt schneller zu werden, Bremsen wenn einem die Vorfahrt genommen wird)
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Zielbremsen - an Haltelinien vor Ampeln bremsen - an der Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen - Anfahren üben
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Spinning
Erklärung	Die SuS fahren von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden. Die LK gibt einen Rhythmus vor, nach dem die Kinder fahren sollen: entscheidend ist dabei die Trittfrequenz.
Variationen	Das Tempo soll variiert werden ebenso das Geben der Signale (pfeifen, klatschen, trommeln). Anschließend fahren die Kinder in dem Spielfeld umher. Gesteigert werden kann dies, indem jeweils ein Kind den Rhythmus mittels

	"Schattenfahren" vorgibt: alle SuS fahren in einer Schlange hinter einem Kind her. Auch können weitere Angaben wie Hand ausstrecken, linker Arm wird zum Kopf geführt, gegeben werden. Dabei ist die Trittfrequenz jedoch entscheidend.
Hinweise	Anfangs sollten die SuS geradeaus fahren von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden, je nach Gruppengröße erst eine Gruppe, anschließend die zweite; danach kann die Übung auf ein begrenztes Feld ausgeweitet werden. Bewegt sich die LK im Spielfeld, so wird die Orientierung gleichzeitig geschult. Haben die Kinder keine Gangschaltung, so muss darauf geachtet werden, den Rhythmus recht langsam zu geben, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, RF, OF, Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Verbesserung des Handlings bei unterschiedlichen Beschleunigungen/Geschwindigkeiten - besseres Gefühl für das Schalten und die verschiedenen Gänge bekommen
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmenden
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

3.3 Stationsplan

Datum	3. Einheit (25.09.2019)
Thema	Zusammenfassung und Wiederholung 2 & 3; Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Hochsprungerüst/Schwimmnudel



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
◡	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

4 Einheit 4

4.1 Kognitive Aktivierung: A – B – C heißt Bewegung



- Stell dich bitte bequem hin und sprich die Buchstaben A – B – C mit jeder Bewegungsaufgabe nacheinander laut aus.
- Die Lehrkraft sagt für die ganze Klasse die Bewegungen an:
 - „Oben“: Streckt die Hände nach oben in die Luft
 - „Vorne“: Streckt die Arme waagrecht nach vorn aus
 - „Unten“: Geht in die Hocke und berührt mit den Händen eure Füße.
- Die Ansagen werden schrittweise durch kognitive Elemente aus dem Unterricht ersetzt/kodiert.
- Erweiterung: Mehrere Ansagen/kognitive Elemente werden nacheinander vorgegeben.
- Erweiterung: Neue kognitive Elemente kommen hinzu.
- A – B – C werden weiter bei jeder Bewegung laut ausgesprochen!
- Die Kodierungen werden verändert/gemischt.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

4.2 Ablaufplan

Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	A – B – C heißt Bewegung
Erklärung	(siehe Kapitel 4.1) Kognitive Aktivierung: ABC heißt Bewegung
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Kurvenparcours
Erklärung	Die SuS üben das richtige und sichere Durchfahren von Kurven. Hierfür wird ein kreuzförmiger Parcours aufgebaut, der jeweils vier Rechts- und vier Linkskurven beinhaltet. Das mittlere Hütchen muss dabei immer umfahren werden.
Variationen	Der Parcours kann als Wettkampf aufgebaut werden: Wer absolviert diesen am schnellsten? Wer hat am wenigsten Fehler? Der Kurvenparcours kann auch als "Schattenfahren" absolviert werden, indem zwei SuS hintereinander herfahren, wobei das hinter Kind das vordere "kontrolliert".
Hinweise	Die SuS müssen sich vor der Kurve korrekt umschaun und das Handzeichen muss gegeben werden. Dies muss ggf. im Vorfeld mit den SuS besprochen werden. Während

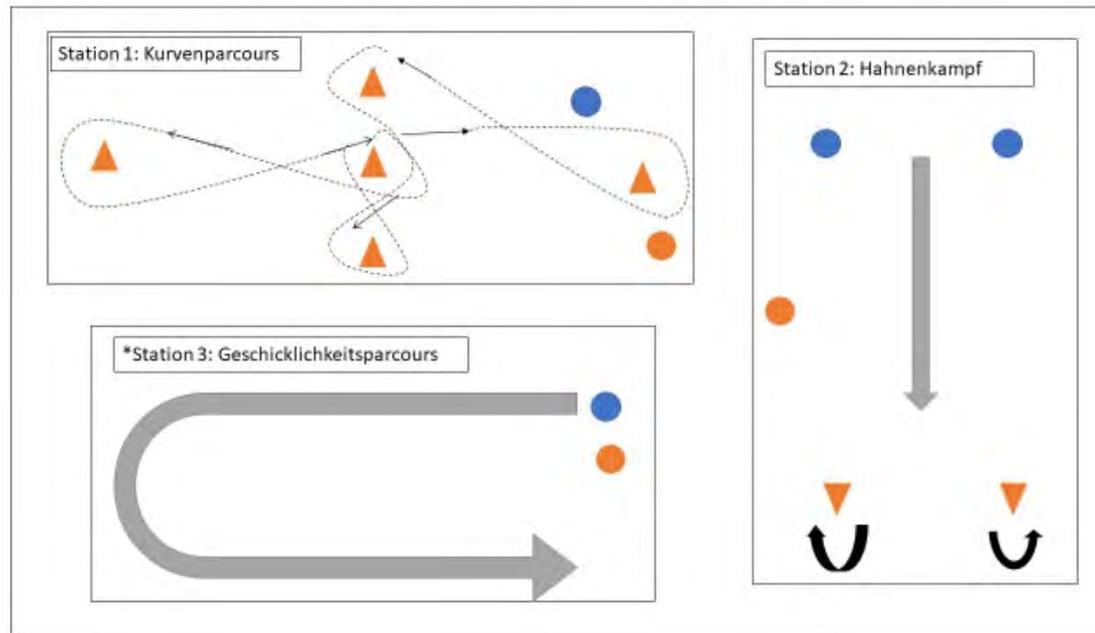
	<p>der Fahrt wird nicht getreten, das kurveninnere Pedal ist oben, beide Hände sind währenddessen am Lenker. Dies kann durch andere SuS kontrolliert werden. Bei mehreren gleichzeitig fahrenden SuS muss aufeinander Rücksicht genommen werden und eventuell vor dem mittleren Hütchen gewartet werden.</p>
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Rücksichtnahme, Kommunikation, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - sicheres Durchfahren einer Kurve - Handzeichen geben - Schulterblick durchführen - Vorfahrtsregeln beachten und Interaktion/Kommunikation mit anderen VN - Überholen anderer VN
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Hahnenkampf
Erklärung	<p>Zwei Kinder fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.</p>
Variationen	<p>Zu Beginn sollen die Kinder in dem Spielfeld allein fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfelds und versucht das fahrende Kind mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Dieser muss das Kind ausweichen. Anschließend fahren die SuS zu zweit nebeneinander und versuchen, sich mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Funktioniert dies, so kann die Übung ohne Schwimmnudel durchgeführt werden. Dies kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.</p>
Hinweise	<p>Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu überprüfen, wer das Spielfeld verlassen hat. Zu Beginn werden die Regeln kommuniziert: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmnudel wird verwendet) und geringe Geschwindigkeit, ggf. nur rollen. Die SuS sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (LK), die die SuS mit Schwimmnudel ablenkt, anschließend, drängen sich die SuS gegenseitig mit der Schwimmnudel ab. Erst wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmnudel beiseitegelegt. Dies ist wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld</p>

	recht kurz sein, die Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite
Bezüge zum Realverkehr	- Spur halten auch bei Einflüssen von außen - ein anderer Radfahrer überholt mit (zu) geringem Abstand
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Geschicklichkeitsparcours
Erklärung	Parcours, der verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten, zum Teil aber auch neue Aufgaben beinhaltet: Umschauen, richtiges Abbiegen, Treffsicherheit, Fahrradlimbo, Wurzelfahren, Slalomfahren, Wippe, enge Gassenfahrt
Variationen	Die Übungen können je nach Können der SuS variiert werden. Bei der engen Gassenfahrt, kann auch ein Holzbrett verwendet werden. Der Spaß steht im Vordergrund. Die kann auch als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden. Alternativ kann der Parcours auch in entgegengesetzte Richtung befahren werden.
Hinweise	<p>"<u>Umschauen</u>": auf das Kommando "umschauen", drehen sich die Kinder um und müssen eine gezeigte Zahl richtig benennen, dabei: Spur halten und gerade aus fahren.</p> <p>Beim "<u>Linksabbiegen</u>", müssen der Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden.</p> <p>Bei der "<u>Treffsicherheit</u>" erhalten die Kinder einen Gegenstand, den sie mit der rechten Hand aufnehmen und in einen Eimer werfen müssen. Dabei beträgt der Abstand 5 m (Fahrzeit ca. 3 Sek), um das korrekte Handzeichen zu geben (Variation linke Hand).</p> <p>Beim "<u>Fahrradlimbo</u>" wird ein Hindernis aufgebaut (Schwimmnudel) durch das die Kinder fahren müssen.</p> <p>"<u>Wurzeln</u>" werden durch Fahrradreifen symbolisiert und stehen für Hindernisse, die Anzahl dieser ist variabel.</p> <p>Beim "<u>Slalom</u>" sollten die Hütchen in einer Reihe aufgebaut werden, sodass die Kinder nicht die Ideallinie wählen.</p> <p>Die "<u>Wippe</u>" ist so aufzustellen, dass sie befahrbar ist.</p> <p>Die "<u>enge Gasse</u>" ist ca. 30 cm breit.</p> <p>Alle Linien werden mit Kreide gezogen, sodass die Kinder</p>

	Spur halten und gerade aus fahren; die Größe des Feldes variiert je nach Größe des Platzes, idealerweise ca. 20 mal 20 m. Die Reihenfolge der Übungen kann variieren.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, UF, OF, RF, KF, DF, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - "<u>Umschauen</u>": auf akustische Signale (z.B. Hupe, Fahrradklingel, Rufe, Martinshorn) reagieren; auf ein akustisches Signal hin sich dem Verkehrsraum hinter sich zuwenden und hier einen Reiz identifizieren und dabei gleichzeitig die Spur halten - "<u>Linksabbiegen</u>": Linksabbiegen üben, Schulterblick durchführen, Handzeichen geben - "<u>Treffsicherheit</u>": einhändiges Fahren (zum Handzeichen geben) wird geübt - "<u>Fahrradlimbo</u>": Verkehrssituation beobachten, einem Ast oder anderen Gegenstand ausweichen, der (im oberen Bereich) auf die Fahrbahn ragt - "<u>Wurzelfahren</u>": Beschaffenheit des Radwegs/der Fahrbahn beobachten und Hindernisse (z.B. Asphalt-schäden aufgrund von Wurzeln; Eis, Scherben) auf diesem/dieser umfahren - "<u>Slalom</u>": Kurven fahren, Hindernisse umfahren, andere VN umfahren/überholen - "<u>Wippe</u>": ein Hindernis überfahren, Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen, Gleichgewicht halten, (in geringer Ausprägung) Anstieg und Gefälle fahren - "<u>enge Gasse</u>": Fahren bei verengter Fahrbahn (z.B. aufgrund von Hindernissen, Überholvorgängen), Spurhalten, Gleichgewicht
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmenden
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

4.3 Stationsplan

Datum	4. Einheit (30.09.2019)
Thema	Gleichgewicht; Fahrbahn sicher benutzen; Abbiegen und sicheres Umfahren von Gegenständen
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Pfeife (verschiedene Signale: Pfeife, Flagge, etc.), Eimer, kleine Gegenstände, Schwimmnudel, Fahrradreifenmäntel, Wippe



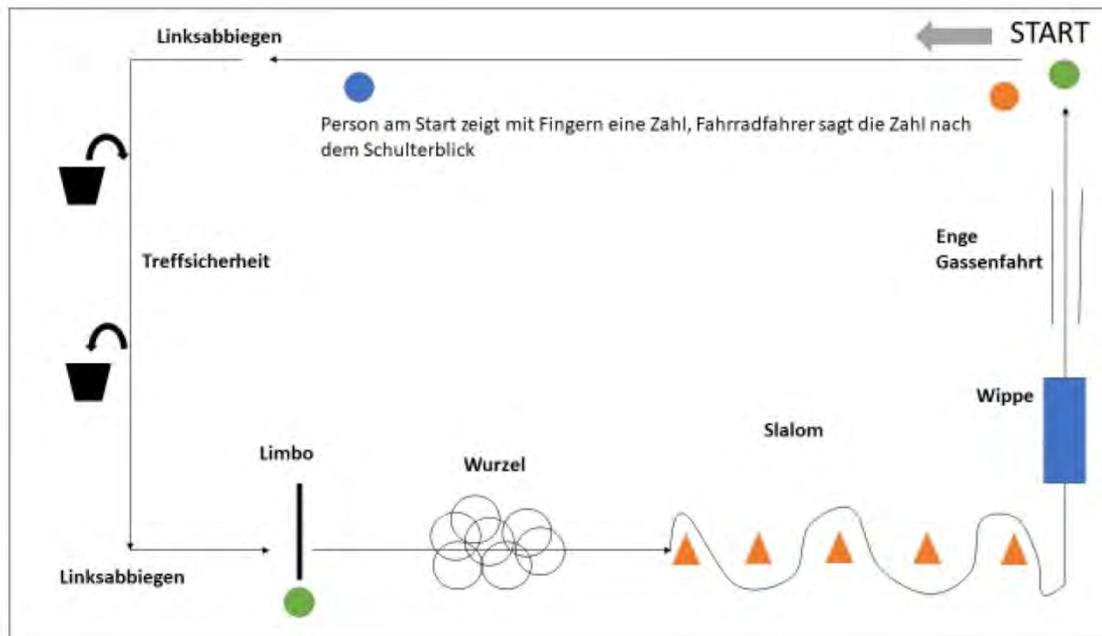
Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
◡	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■—■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

*Station 3: siehe nächste Seite

*Station 3	Geschicklichkeitsparcours
------------	---------------------------



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
🪣	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

5 Einheit 5

5.1 Kognitive Aktivierung: Hepp-Hopp im Kreis



- Bildet bitte eine kleine Gruppe aus vier bis sechs Mitübende und stellt euch eng im Kreis. Jeder hat einen leichten Gegenstand (z.B. Textilball) in der Hand und wirft ihn auf Kommando senkrecht nach oben in die Luft.
- Je nach Ansage der Lehrkraft oder eines Gruppenmitglieds fangt ihr den Gegenstand des nebenan Stehenden
 - bei **Hepp**: Ball des **links** Stehenden fangen
 - bei **Hopp**: Ball des **rechts Stehenden** Nachbarn fangen.
- Die Richtungsansage wird durch kognitive Elemente aus dem Unterricht ersetzt.
- Erweiterung: Die Hand, mit der gefangen werden soll, wird durch links/rechts mit angesagt.
- Das Tempo der Ansage wird erhöht.
- Die Ansage erfolgt sehr knapp vor dem Fangen.
- Neue Gruppen werden gebildet.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

5.2 Ablaufplan

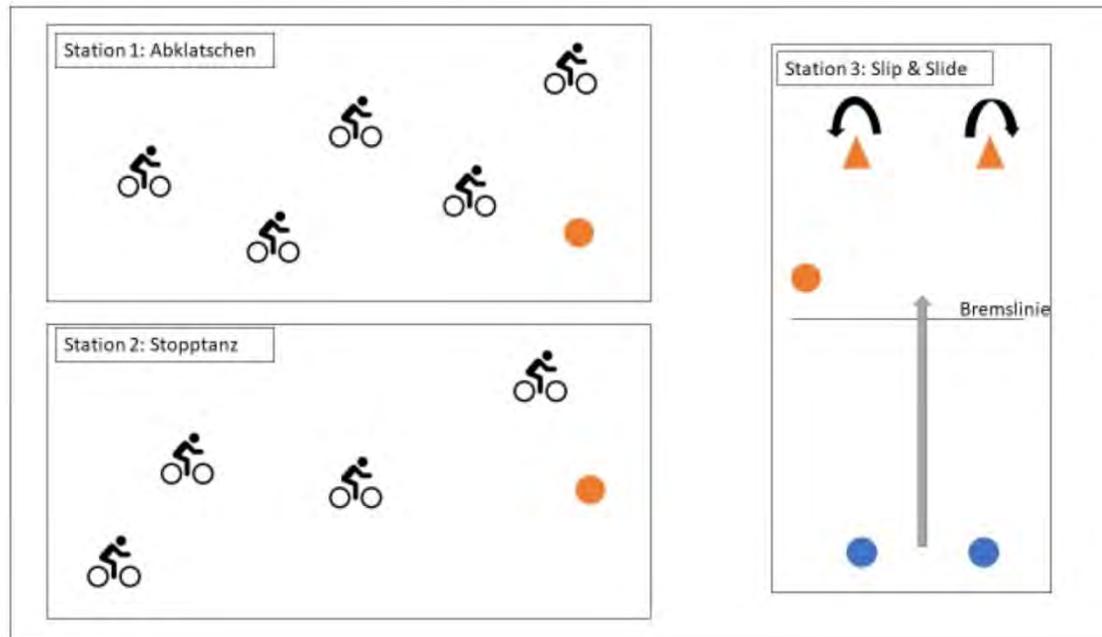
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Hepp-Hopp im Kreis
Erklärung	(siehe Kapitel 5.1) Kognitive Aktivierung: Hepp-Hopp im Kreis
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15 h
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Abklatschen
Erklärung	Die SuS fahren in einem begrenzten Spielfeld. Kommen sich zwei SuS entgegen, so klatschen sie ein.
Variationen	Die Kinder können bei der Begegnung einklatschen, die Füße berühren sich, sie berühren die Schulter eines anderen Kindes; sie berühren die Schulter eines anderen Kindes und versuchen etwas zu balancieren und gemeinsam zu fahren. Wird dies beherrscht, so kann versucht werden, alle Kinder "einzufangen" und eine große Schlange zu bilden, die sich an den Schultern berührt. Alternativ können Zweierteams gebildet werden, die aber getrennt voneinander im Spielfeld umherfahren. Auf das Kommando "Jetzt" müssen sich die entsprechenden Teams suchen und die Übung ausführen.

Hinweise	Die Größe des Spielfelds sollte für die Gruppengröße angemessen sein, vorzugsweise etwas kleiner ausfallen, damit die Geschwindigkeiten geringgehalten werden. Gegenseitige Rücksichtnahme ist entscheidend.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Interaktion/Kommunikation mit anderen VN - Gleichgewicht halten - einhändiges Fahren üben (um Handzeichen geben zu können) - Verkehrsraum/-teilnehmer beobachten - anderen VN ausweichen
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Stopptanz
Erklärung	Die SuS fahren in einem begrenzten Spielfeld umher. Im Vorfeld wird ein Signal vereinbart, auf welches die Kinder stoppen müssen. Es kommt darauf an, möglichst schnell zu reagieren.
Variationen	Zu Beginn sollen die SuS mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, anschließend mit einem. Beherrschen die Kinder dies, so kann die Aufgabe gegeben werden, auf der Stelle zu balancieren. Gesteigert werden kann dies durch einen Wettkampf: Das Kind, das als letztes stoppt, erhält eine Zusatzaufgabe (z.B. fünf Hampelmänner). Die Signale sollten variieren (akustisch durch Pfeifen, visuell durch Heben des linken Arms). Die Signale können verschieden ausfallen, ebenso die Aufgaben, die zu erledigen sind.
Hinweise	Zu Beginn sollte das Spiel ohne "Strafen" durchgeführt werden, bis die SuS das Bremsen gut beherrschen. Das Spielfeld sollte für die Zahl der Kinder nicht zu groß sein, da sonst die Geschwindigkeiten zunehmen. Durch verschiedene Hinweise (akustisch, visuell) werden die Sinne der SuS geschult. Zu Beginn sollte die LK an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen, anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der SuS zu schulen (insbesondere bei visuellen Signalen).
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, RF, UF, OF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum	- Aufmerksamkeit (visuell/ auditiv)

Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - achten/reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) - ausreichend Abstand zu anderen VN halten - Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Slip und Slide
Erklärung	Die SuS fahren zu einer mit Kreide/Hütchen vorgegebenen Markierung. Sie versuchen auf dem Weg das Tempo zu steigern und genau an der Markierung zum Stehen zu kommen. Dabei sollen sie eine möglichst lange Bremsspur verursachen. In diesem Fall soll das Hinterrad blockieren.
Variationen	Anstatt der Linie kann auch ein bestimmtes Signal (wie Klatschen) zum Stoppen vereinbart werden. Dies kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer hat die längste Bremsspur? Die Übung kann auf unterschiedlichem Untergrund durchgeführt werden, sodass die SuS mit diesem vertraut werden.
Hinweise	Die SuS müssen das sichere Bremsen beherrschen. Im Vorfeld sollten Vorder- und Hinterradbremse besprochen werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RF, KF, OF, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Zielbremsen; an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an der Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen - die verschiedenen Bremsen und ihre Wirkung kennenlernen, Sturz über den Lenker verhindern - Alertness (visuell/auditiv), achten/reagieren auf Warnsignale (z.B. Hupen, Rufe, Fahrradklingel)
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

5.3 Stationsplan

Datum	5. Einheit (02.10.2019)
Thema	Reaktionsfähigkeit & Bremsen; Schulung des kooperativen Verhaltens im Straßenverkehr
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Pfeife



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
◻	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

6 Einheit 6

6.1 Kognitive Aktivierung: Kreuzgang und Schuhplatten



- Stell dich bitte bequem hin und gehe auf der Stelle.
- Bei jedem Schritt berühren deine Hände den gegenüberliegenden Oberschenkel (Ansage eins und zwei) und wechselweise berühren die Ellenbogen die gegenüberliegenden Oberschenkel (Ansage drei und vier).
- Die Lehrkraft (ggf. Mitübender) übernimmt die Ansagen eins bis vier.
- Die Lehrkraft (ggf. Mitübender) verwendet zur Ansage zuerst ein kognitives Element aus dem Unterrichts, später zwei, drei, vier Elemente.
- Ergänze nun: die Hände berühren die Fußinnenseite (fünf, sechs).

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

6.2 Ablaufplan

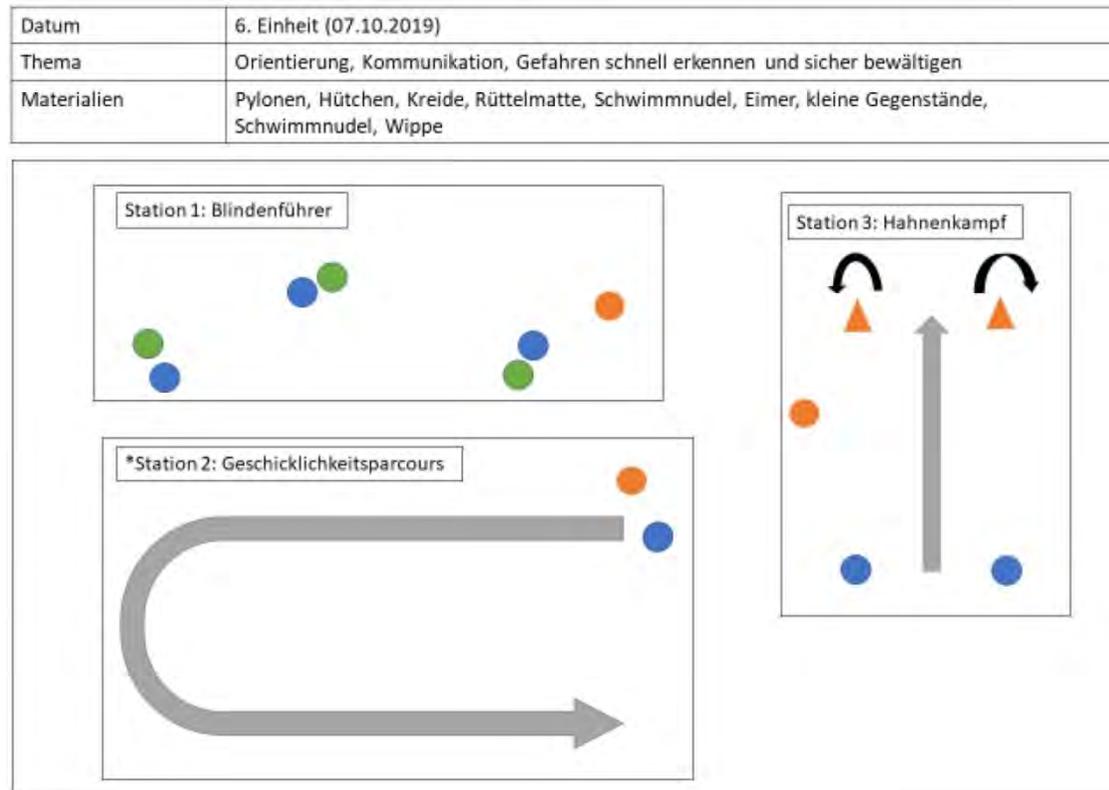
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung 6
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Kreuzgang und Schuplatten
Erklärung	(siehe Kapitel 6.1) Kognitive Aktivierung: Kreuzgang und Schuhplatten
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Blindenführer
Erklärung	Es werden Zweierteams gebildet, wobei jeweils ein Kind auf dem Rad sitzt, das andere stellt das Rad außerhalb des Spielfeldes ab. Dem Kind auf dem Rad wird die Rolle des "Blinden", dem Kind zu Fuß die Rolle des "Blindenführers" zugeschrieben. Dieser muss das "blinde" Kind auf dem Rad innerhalb des Spielfeldes führen.
Variationen	Damit sich die "blinden" Kinder auf dem Rad sicher fühlen, legt zu Beginn der "Blindenführer" eine Hand auf deren Schulter. Danach folgen nur noch akustisch Signale durch Angabe "rechts/links/langsamer/stopp". Beherrschen die Kinder dies, so kann mittels Klatschen, oder dem Signal "hier" die Richtung vorgegeben werden. Um die Übung zu erschweren muss sich der "Blinde" im Raum

	orientieren und nach einer gewissen Zeit angeben, wo es sich befindet. Gegenstände wie Pylonen oder Hütchen, können zur Orientierung in das Spielfeld gelegt werden. Dieses Spiel kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer steigt innerhalb einer vorgegebenen Zeit nicht vom Rad? Wer behält die beste Orientierung? Dies kann innerhalb der Paare oder der gesamten Gruppe durchgeführt werden.
Hinweise	Die Kinder sollten die Augen selbstständig schließen und nicht verbunden werden. So können sie im Notfall die Augen schnell wieder öffnen. Im Vorfeld ist der Hinweis zu geben, dass die "Blindenführer" auf die anderen Paare Rücksicht nehmen müssen. Zudem muss laut "Stopp" gerufen werden, bevor Kinder miteinander kollidieren. Die Geschwindigkeit muss geringgehalten werden, sodass die "Blindenführer" problemlos nebenher laufen können.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Schulung der Aufmerksamkeit (visuell/auditiv) - Lokalisation von/Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) - Orientierung im Raum verbessern
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Geschicklichkeitsparcours
Erklärung	Parcours, der verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten, zum Teil aber auch neue Aufgaben beinhaltet: Slalom, Rüttelmatte, Limbo, Treffsicherheit, Rechtsabbiegen, Wippe, enge Gassenfahrt.
Variationen	Die Übungen können je nach Können der SuS variiert werden. Bei der engen Gassenfahrt, kann auch ein Holzbrett verwendet werden. Der Spaß steht im Vordergrund. Dies kann auch als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden. Alternativ kann der Parcours auch in entgegengesetzter Richtung befahren werden.
Hinweise	Beim " <u>Slalom</u> " die Hütchen in einer Reihe aufbauen, so dass die Kinder nicht die Ideallinie wählen. " <u>Rüttelmatte</u> ": es werden Holzbretter quer in die Fahrbahn gelegt, darüber ein Teppich, worüber die Kinder fahren müssen. Beim " <u>Fahrradlimbo</u> " wird ein Hindernis (Schwimmnudel)

	<p>aufgebaut, durch das die Kinder fahren müssen.</p> <p>Bei der "<u>Treffsicherheit</u>" erhalten die Kinder einen Gegenstand, den sie mit der linken Hand aufnehmen und in einen Eimer werfen, dabei beträgt der Abstand 5 m (Fahrzeit ca. 3 Sek), um das korrekte Handzeichen zu geben.</p> <p>Beim "<u>Rechtsabbiegen</u>", muss der Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden.</p> <p>Die "<u>Wippe</u>" ist so aufzustellen, dass sie befahrbar ist.</p> <p>Die "<u>enge Gasse</u>" ist ca. 30 cm breit, diese kann durch ein schmales Brett ersetzt werden. Alle Linien werden mit Kreide gezogen, sodass die Kinder Spur halten und gerade aus fahren müssen.</p> <p>Die Größe des Feldes variiert je nach Größe des Platzes, idealerweise 20 m mal 20 m; die Reihenfolge der Übungen kann variieren.</p>
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, UF, OF, RF, KF, DF, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - "<u>Slalom</u>": Kurven fahren, Hindernisse umfahren, andere VN umfahren/überholen - "<u>Rüttelmatte</u>": Befahren einer unebenen Fahrbahn (z.B. Wurzel, die Asphalt hochdrückt, Schlagloch), Gleichgewicht halten, Fahrrad unter Kontrolle halten - "<u>Fahrradlimbo</u>": <u>Verkehrssituation beobachten, einem Ast oder anderen Gegenstand ausweichen, der (im oberen Bereich) auf die Fahrbahn ragt</u> - "<u>Treffsicherheit</u>": einhändiges Fahren (zum Handzeichen geben) wird geübt (hier sollte rechts und links dann aber auch variiert werden, nicht nur aufnehmen mit der rechten Hand) - "<u>Rechtsabbiegen</u>": Rechtsabbiegen üben, Schulterblick durchführen, Handzeichen geben - "<u>Wippe</u>": ein Hindernis überfahren, Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen, Gleichgewicht halten, (in geringer Ausprägung) Anstieg und Gefälle fahren - "<u>Enge Gasse</u>": Fahren bei verengter Fahrbahn (z.B. aufgrund von Hindernissen, Überholvorgängen), Spurhalten, Gleichgewicht
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15

Inhalt	Hahnenkampf
Erklärung	Zwei Kinder fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.
Variationen	Zu Beginn sollen die Kinder in dem Spielfeld alleine fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfeldes und versucht das fahrende Kind mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Dieser muss das Kind ausweichen. Anschließend fahren die SuS zu zweit nebeneinander und versuchen, sich mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Funktioniert dies, so kann die Übung ohne Schwimmnudel durchgeführt werden. Dies kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.
Hinweise	Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu überprüfen, wer das Spielfeld verlassen hat. Zu Beginn werden die Regeln kommuniziert: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmnudel wird verwendet) und geringe Geschwindigkeit, ggf. nur rollen. Die SuS sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (LK), die die SuS mit Schwimmnudel ablenkt, anschließend drängen sich die SuS gegenseitig mit der Schwimmnudel ab. Erst wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmnudel beiseitegelegt. Dies ist wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld recht kurz sein, die Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite
Bezüge zum Realverkehr	- Spur halten auch bei Einflüssen von außen - ein anderer VN überholt mit (zu) geringem Abstand
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

6.3 Stationsplan



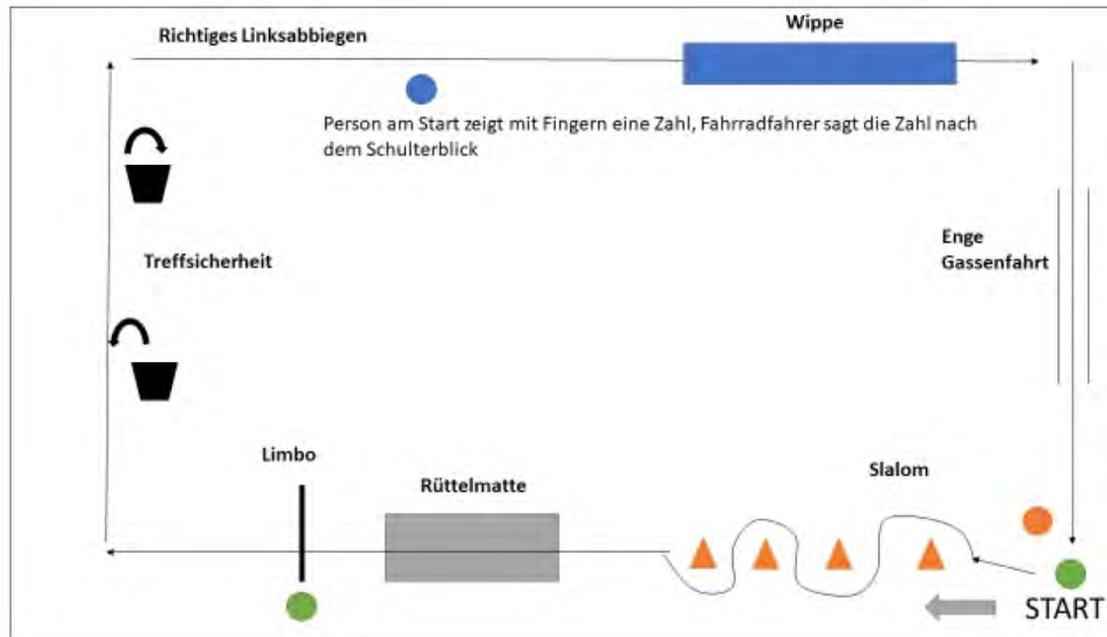
Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
⬇	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprunggerüst/Schwimmdudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

*Station 2: siehe nächste Seite

*Station 2	Geschicklichkeitsparcours
------------	---------------------------



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
⌊	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

7 Einheit 7

7.1 Kognitive Aktivierung: Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm



- Stell dich bitte auf deinem Platz bequem hin.
- Bewege nun den rechten Fuß nach Ansage der Lehrkraft oder des neben dir Stehenden: Vorne –Seite – Hinten.
- **Wechsle bitte den Fuß.**
- **Die Ansagen werden durch kognitive Elemente ersetzt/kodiert: z.B. Ein Hut – Ein Stock – Ein Regenschirm.**
- Die Kodierungen werden gemischt.
- Weitere kognitive Elemente können hinzugenommen werden.
- Bei den Bewegungen werden Rechenaufgaben gelöst: z.B. die Quadratzahlen zwischen elf und 20 aufsagen.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

7.2 Ablaufplan

Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm
Erklärung	(siehe Kapitel 7.1)
Variationen	Kognitive Aktivierung: Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm
Hinweise	schirm
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 15
Abschnitt	Station 1
Zeit	00:30 bis 00:45
Inhalt	Geschicklichkeitsparcours
Erklärung	Parcours, der verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten beinhaltet: „Wippe“, „Links abbiegen“, „Slalom“, „Links abbiegen“, „Enge Gassenfahrt“, „Rüttelmatte“, „Stopp“, „Wurzel“.
Variationen	Die Übungen können je nach Können der SuS variiert werden. Bei der „engen Gassenfahrt“, kann auch ein Holzbrett verwendet werden. Der Spaß steht im Vordergrund. Die kann auch als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden. Alternativ kann der Parcours auch in entgegengesetzter Richtung befahren werden.
Hinweise	Die "Wippe" ist so aufzustellen, dass sie befahrbar ist.

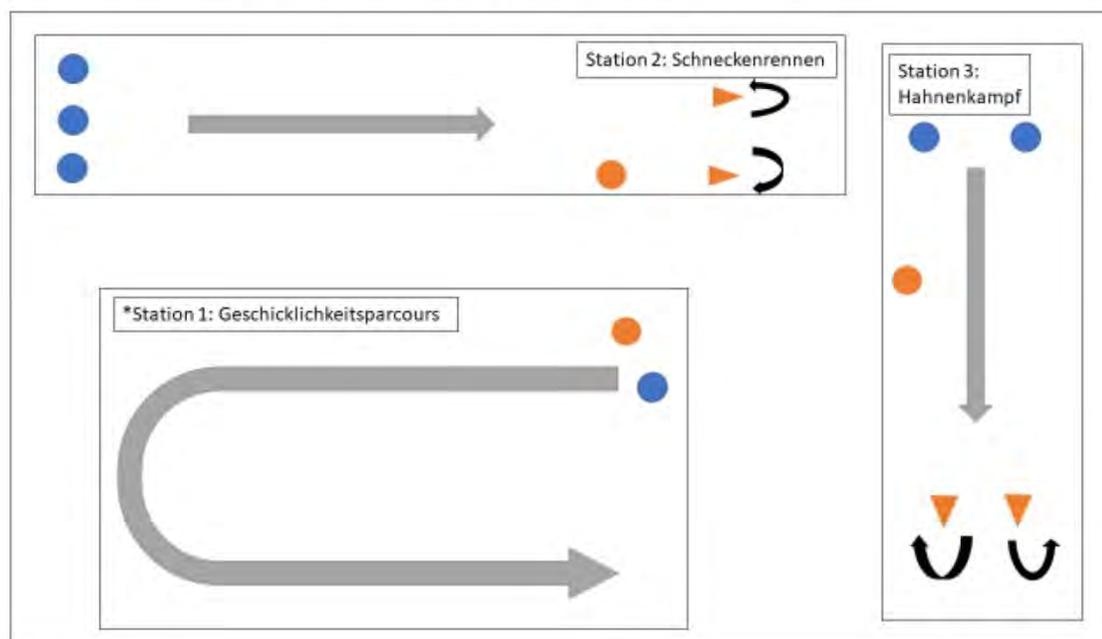
	<p>Beim "<u>Linksabbiegen</u>", muss der Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden.</p> <p>Beim "<u>Slalom</u>" sollten die Hütchen in einer Reihe aufgebaut werden, sodass die Kinder nicht die Ideallinie wählen.</p> <p>Beim "<u>Linksabbiegen</u>", muss der Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden.</p> <p>Die "<u>enge Gasse</u>" ist ca. 30 cm breit, diese kann durch ein schmales Brett ersetzt werden.</p> <p>"<u>Rüttelmatte</u>": es werden Holzbretter quer in die Fahrbahn gelegt, darüber ein Teppich, worüber die Kinder fahren müssen.</p> <p>"<u>Stopp</u>" an einer eingezeichneten Linie/auf ein bestimmtes Signal muss gestoppt werden (ggf. Rad abstellen).</p> <p>"<u>Wurzeln</u>" werden durch Fahrradreifen symbolisiert und stehen für Hindernisse, die Anzahl dieser ist variabel.</p> <p>Alle Linien werden mit Kreide gezogen, sodass die Kinder Spur halten und gerade aus fahren müssen. Die Größe des Feldes variiert je nach Größe des Platzes, idealerweise 20 m mal 20 m. Die Reihenfolge der Übungen kann variieren.</p>
<p>Fähigkeiten/ Kompetenzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GF, UF, OF, RF, KF, DF, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren
<p>Bezüge zum Realverkehr</p>	<ul style="list-style-type: none"> - "<u>Wippe</u>": ein Hindernis überfahren, Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen, Gleichgewicht halten, (in geringer Ausprägung) Anstieg und Gefälle fahren - "<u>Linksabbiegen</u>": Linksabbiegen üben, Schulterblick durchführen, Handzeichen geben - "<u>Slalom</u>": Kurven fahren, Hindernisse umfahren, andere VN umfahren/ überholen - "<u>Enge Gasse</u>": Fahren bei verengter Fahrbahn (z.B. aufgrund von Hindernissen, Überholvorgängen), Spurhalten, Gleichgewicht - "<u>Rüttelmatte</u>": Befahren einer unebenen Fahrbahn (z.B. Wurzel, die Asphalt hochdrückt, Schlagloch), Gleichgewicht halten, Fahrrad unter Kontrolle halten - "<u>Stopp</u>": Alertness (visuell/auditiv), achten/reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) Bremsen bei unerwarteten Situationen (z.B. Vorfahrt wird von anderen VN genommen, Autotür wird in den Fahrweg geöffnet, Fußgänger tritt auf den Radweg/ die Fahr-

	<p>bahn)</p> <ul style="list-style-type: none"> - "<u>Wurzelfahren</u>": Beschaffenheit des Radwegs/der Fahrbahn beobachten und Hindernisse (z.B. Asphalt-schäden aufgrund von Wurzeln; Eis, Scherben) auf diesem/dieser umfahren.
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Schneckenrennen
Erklärung	Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Dabei sollen die SuS wie eine Schnecke fahren: so langsam wie sie können.
Variationen	Dies kann in Form einer Staffel/Wettkampfes durchgeführt werden: wer schafft es, als letzter ins Ziel zu kommen, ohne vom Rad abzusteigen? Alternativ kann die Übung einhändig/mit nur einem Fuß auf dem Pedal/im Sitzen/Stehen gefahren werden, oder kleine Aufgaben dabei erledigen: Hand heben, umblicken und eine gezeigte Zahl nennen. Als Herausforderung können die SuS gleichzeitig über ein schmales Holzbrett fahren und müssen Spur halten.
Hinweise	Zum benachbarten Kind muss genügend Abstand gehalten werden; ggf. müssen im Vorfeld ein paar Gleichgewichtsübungen durchgeführt werden (z.B. auf einem Bein stehen).
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, KF, Inhibition, kognitive Flexibilität Geschwindigkeitskontrolle, Sensibilisierung
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungsbereiche/Einmündungen, Annäherung an rote Ampeln) - seitlich ausreichend Abstand zu anderen VN halten - einhändiges Fahren, um Geben von Handzeichen zu üben - Alertness (visuell/auditiv); auf ein akustisches Signal (z.B. Hupe, Fahrradklingel, Rufe, Martinshorn) die Aufmerksamkeit beibehalten, auf den Straßenverkehr achten und entsprechend handeln.
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Hahnenkampf
Erklärung	Zwei Kinder fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.

Variationen	Zu Beginn sollen die Kinder in dem Spielfeld alleine fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfeldes und versucht das fahrende Kind mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Dieser muss das Kind ausweichen. Anschließend fahren die SuS zu zweit nebeneinander und versuchen sich mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Funktioniert dies, so kann die Übung ohne Schwimmnudel durchgeführt werden. Dies kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.
Hinweise	Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu überprüfen, wer das Spielfeld verlassen hat. Zu Beginn werden die Regeln kommuniziert: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmnudel wird verwendet) und geringe Geschwindigkeit, ggf. nur rollen. Die SuS sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (LK), die die SuS mit Schwimmnudel ablenkt, anschließend drängen sich die SuS gegenseitig mit der Schwimmnudel ab. Erst wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmnudel beiseitegelegt. Dies ist wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld recht kurz sein, die Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, RS, KF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite
Bezüge zum Realverkehr	- üben, auch bei Einflüssen von außen, die Spur zu halten - ein anderer Radfahrer überholt mit (zu) geringem Abstand
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

7.3 Stationsplan

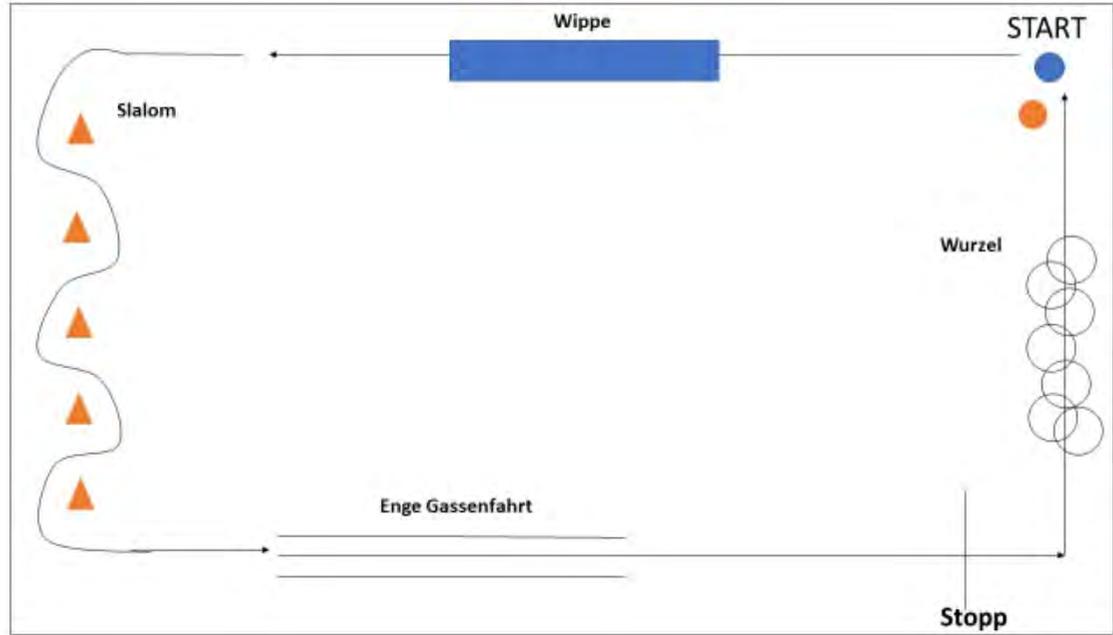
Datum	7. Einheit (09.10.2019)
Thema	Manövrieren; Fahrrad in schwierigen und unübersichtlichen Situationen sicher steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Wippe, Fahrradreifen, Schwimmnudel



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
◡	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte
Anmerkungen	
Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife	
Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt	

* Station 1: siehe nächste Seite

*Station 1	Geschicklichkeitsparcours
------------	---------------------------



Zeichen	Erklärung
● (orange)	Lehrperson
● (blue) 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
● (green)	Schüler/innen ohne Fahrrad
◡ (black)	Eimer
▲ (purple)	gestapelte Plastikbecher
▲ (orange)	Pylonen
▲ (blue)	Hütchen
○ (white)	Fahrradreifenmantel
■ (yellow)	Vier-Gewinnt-Spiel
■ (blue) — ■ (blue)	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
● (black)	Fußball
■ (blue)	Wippe
■ (grey)	Rüttelmatte

Anmerkungen
 Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

8 Einheit 8

8.1 Kognitive Aktivierung: Fang den Ball (2)



- Such dir bitte einen Mitübenden und stellt euch hintereinander (**eineinhalb bis zwei Meter Abstand**), so dass ihr beide in dieselbe Richtung schaut: A steht hinten, B steht vorn.
- A hat einen Ball (oder Radiergummi) und bevor er diesen wirft, sagt er für B die Drehrichtung (links/rechts) an; B dreht sich um und fängt den Ball.
- A sagt nun zusätzlich die Hand an (links/rechts), mit der der Radiergummi gefangen werden soll.
- A gibt zusätzlich noch vor (links/rechts), welcher Fuß von B beim Fangen nach vorn gestellt werden soll.
- Ersetzt links/rechts durch kognitive Elemente, die die Lehrkraft aus dem Unterricht vorgibt, zuerst bei der Drehrichtung.
- Dann bei der Hand, die fängt.
- Dann beim vorgestellten Fuß.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

8.2 Ablaufplan

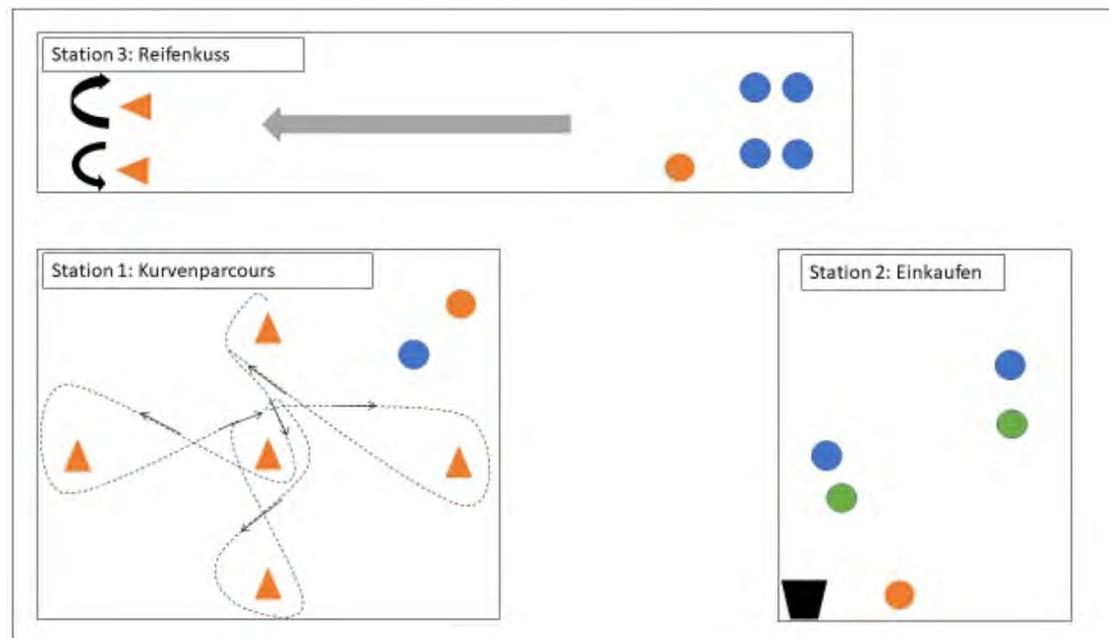
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Fang den Ball (2)
Erklärung	(siehe Kapitel 8.1) Kognitive Aktivierung: Fang den Ball (2)
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Kurvenparcours
Erklärung	Die SuS üben das richtige und sichere Durchfahren von Kurven. Hierfür wird ein kreuzförmiger Parcours aufgebaut, der jeweils vier Rechts- und vier Linkskurven beinhaltet. Das mittlere Hütchen muss dabei immer umfahren werden.
Variationen	Der Parcours kann als Wettkampf aufgebaut werden: Wer absolviert diesen als Schnellste/r? Wer hat am wenigsten Fehler? Der Kurvenparcours kann auch als "Schattenfahren" absolviert werden, indem zwei SuS hintereinander herfahren, wobei das hinter Kind das vordere "kontrolliert".
Hinweise	Die SuS müssen sich vor der Kurve korrekt umschaun und das Handzeichen muss gegeben werden. Dies muss ggf. im Vorfeld mit den SuS besprochen werden. Während

	der Fahrt wird nicht getreten, das kurveninnere Pedal ist oben, beide Hände sind währenddessen am Lenker. Dies kann durch andere SuS kontrolliert werden. Bei mehreren gleichzeitig fahrenden SuS muss aufeinander Rücksicht genommen werden und eventuell vor dem mittleren Hütchen gewartet werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Rücksichtnahme, Kommunikation, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	- sicheres Durchfahren einer Kurve - Handzeichen geben - Schulterblick durchführen - Vorfahrtsregeln beachten und Interaktion/Kommunikation mit anderen VN - Überholen anderer VN
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Einkaufen
Erklärung	Es wird in Zweierteams gespielt, wobei jeweils ein Kind das Rad zur Seite stellt. Das andere Kind sitzt auf dem Fahrrad und symbolisiert mittels Eimer in der Hand den Einkaufswagen. Der andere Partner hat die Aufgabe, Gegenständen (z.B. Schwämme, Tannenzapfen) "einzukaufen" und diese in den fahrenden Einkaufswagen zu legen. Dabei muss der Einkaufswagen vom Einkäufer immer wieder angeschoben werden, da der Wagen nicht alleine fahren kann.
Variationen	Das Spiel kann in Form eines Wettkampfes durchgeführt werden: Wer hat am meisten eingekauft? Wer hat seinen Einkaufswagen in Schwung gehalten?
Hinweise	Das Kind, das den Einkaufswagen darstellt, darf nicht treten. Im Vorfeld sind Regeln zu besprechen, dass im Notfall abgestiegen wird. Das Feld, in dem sich der Einkaufswagen aufhält, ist abzugrenzen. Die Gegenstände sind an einem Platz außerhalb des abgegrenzten Feldes zu holen, um Unfälle zu vermeiden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, Rücksichtnahme, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungsbereiche/Einmündungen, Annäherung an rote Ampeln) - einhändiges Fahren, um Geben von Handzeichen zu üben

	<ul style="list-style-type: none"> - Verkehrsraum/-teilnehmer beobachten - Interaktion/Kommunikation mit anderen VN - anderen VN ausweichen
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Reifenkuss
Erklärung	Es werden zweier Teams gebildet: Kind 1 fährt voraus und Kind 2 direkt hinterher. Dabei muss Kind 2 mit dem Vorderrad das Hinterrad von Kind 1 "küssen", während sie fahren.
Variationen	Dies kann auch als Teamwettkampf durchgeführt werden, in dem gezählt wird, wie oft sich die Reifen berührt haben. Beherrschen die Kinder dies gut, so kann auch in Dreier-/Viererteams gefahren werden. Die Übung kann anschließend auch im Stehen oder einhändig gefahren werden.
Hinweise	Im Vorfeld sollte eine Markierung den Kindern Hilfestellung geben, wo der Reifenkuss stattfinden soll. Die SuS müssen für das langsame Fahren sensibilisiert werden und müssen ggf. immer leicht bremsen.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RS, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Abstände besser einschätzen lernen - ausreichenden Abstand zu anderen VN wählen - Spurhalten - Kontrolle über das Rad behalten auch bei leichtem Kontakt mit anderen VN - Zusammenspiel von Kraft, Geschwindigkeit und Abstand
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

8.3 Stationsplan

Datum	8. Einheit (14.10.2019)
Thema	Zusammenfassung und Wiederholung 6, 7 & 8
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Eimer, kleine Gegenstände



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
▭	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprungerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

9 Einheit 9

9.1 Kognitive Aktivierung: Punktehüpfen



- Ihr seht farbige Hütchen. Jeder hüpfte an den Hütchen entlang, wobei jede Farbe eine Bedeutung hat:
 - Grün: linkes Bein
 - Blau: rechtes Bein
 - Rot: beidbeinig.
- Erhöht im zweiten oder dritten Durchgang die Geschwindigkeit.
- Halte dich mit einem Mitübenden an der Hand und springt gemeinsam einer links und einer rechts der Hütchenreihe.
- Während des Springens löst ihr eine kognitive Aufgabe, die die Lehrkraft aus dem Unterricht vorgibt, z.B. des Neuner-Ein-Mal-Eins aufsagen.
- In der Mitte der Strecke wechselt nun die Bedeutung der Farbpunkte.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

9.2 Ablaufplan

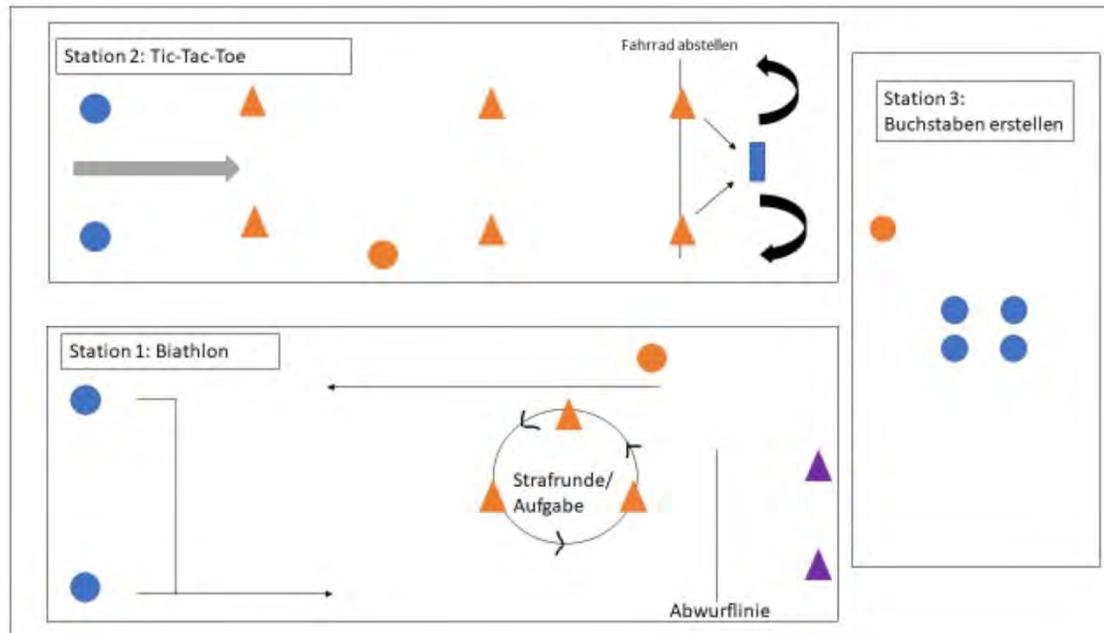
Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Punktehüpfen
Erklärung	(siehe Kapitel 9.1) Kognitive Aktivierung: Punktehüpfen
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Einfahrgeschwindigkeit sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Biathlon
Erklärung	Dieses Spiel wird in Anlehnung an "Biathlon" gespielt, nur auf dem Rad. Es wird ein Kurs vorgegeben, den die SuS durchfahren müssen. Zudem müssen die SuS an einer Station ihr Rad abstellen und ein Ziel wie Plastikbecher mit einem Sandsäckchen abwerfen. Die Zahl der Versuche wird auf drei festgelegt. Die Fehlversuche werden gezählt und müssen durch eine Strafrunde/Strafaufgabe wie fünf Hampelmänner ausgeglichen werden. Ziel ist es, als schnellste Person den Parcours zu durchfahren.
Variationen	Biathlon kann individuell oder als Team gespielt werden. Die Zahl der Wurfversuche kann variiert werden, ebenso die Zielobjekte und Wurfmittel. Zudem kann die Länge des Parcours ebenso der Strafrunde individuell festgelegt werden. Anstatt einer Strafrunde können auch beispiels-

	weise Hampelmänner absolviert werden. Zudem können weitere Übungen in den Parcours eingebaut werden, wie die Rüttelmatte oder Slalomfahren.
Hinweise	Zum Werfen sollten Sandsäckchen verwendet werden, da diese nicht in das Spielfeld rollen. Die Spielregeln müssen im Vorfeld genau festgelegt werden, umsichtiges, rücksichtsvolles Verhalten der SuS ist wichtig. Die Kinder müssen das Bremsen sicher beherrschen.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Aufgaben direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschung des Rads - Tempowechsel meistern bei schaltenden Ampeln, Baustellen, Kreuzungen und Einmündungen, Abbiegen - Rücksichtnahme auf andere VN (Zusammenstoß vermeiden) - Anfahren, Bremsen - Stoppen und Rad korrekt und sicher abstellen - Einstellen auf neue Situationen - Orientierung in viel befahrenen Gegenden bewahren - Gefühlsregulation
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Tick-Tack-Toe
Erklärung	Das Spiel wird mit zwei Gruppen gespielt. Jeweils ein Kind aus einer Gruppe starten gleichzeitig. Sie durchfahren einen Parcours, stellen an einer vorgegebenen Linie das Rad ab und führen einen Zug des Spiels Tick-Tack-Toe durch. Mit dem Rad fahren sie zurück zu ihrer Gruppe, klatschen ein Teammitglied ab, das sich auf den Weg macht. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst drei Steine in einer Reihe hat.
Variationen	Alternativ kann jedes Spiel, das in Zweiergruppen gespielt wird wie „Vier Gewinnt“ herangezogen werden. Die Länge des Parcours kann beliebig gewählt werden. Zudem können weitere Übungen in den Parcours eingebaut werden, wie die Rüttelmatte oder Slalomfahren.
Hinweise	Das Fahrrad wird an vorgegebener Linie abgestellt, bevor der Spielzug durchgeführt wird. Für jede Gruppe sollte zu Beginn ein extra Parcours aufgebaut werden (z.B. von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden) um Kollisionen zu vermeiden. Beherrschen die Kinder das umsichtige

	und rücksichtsvolle Fahren, kann auch ein gesamter Parcours aufgebaut werden. Der Spaß steht im Vordergrund.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, Koordination, Teamfähigkeit, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität
Bezüge zum Realverkehr	- Beherrschung des Fahrrads - Tempowechsel meistern bei schaltenden Ampeln, Baustellen, Kreuzungen und Einmündungen, Abbiegen - Rücksichtnahme auf andere VN (Zusammenstoß vermeiden) - Anfahren, Bremsen - Stoppen und Rad korrekt und sicher abstellen - Einstellen auf neue Situationen - Orientierung in viel befahrenen Gegenden bewahren - Gefühlsregulation - Je nach Parcoursaufbau können weitere Bezüge zum Realverkehr gezogen werden.
Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Buchstaben erstellen
Erklärung	Die SuS werden kreativ und sollen mit den Rädern und weiteren Materialien Buchstaben/Gegenstände abbilden.
Variationen	Wahlweise können die SuS einen Baum, Haus, Buchstaben, Wörter etc. bilden. Vorzugsweise mit den Rädern, ggf. auch mit weiteren Materialien.
Hinweise	Im Vorfeld muss die Absprache und die gemeinsame Zusammenarbeit der SuS thematisiert werden. Der Spaß und die Kreativität stehen im Vordergrund.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Koordination, Kommunikation, Rücksichtnahme, Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl
Bezüge zum Realverkehr	- Überblick in uneinsichtigen Situationen bewahren - Zurechtkommen in Chaossituationen - Absprachen - Augenkontakt
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

9.3 Stationsplan

Datum	9. Einheit (16.10.2019)
Thema	Wettkampf, Radeln macht Spaß, Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden
Materialien	Pylonen, Hütchen, Kreide, Tick-Tack-Toe-Spiel, Muggelsteine, Plastikbecher, Sandsäckchen



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
■	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■—■	Hochsprunggerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

10 Einheit 10

10.1 Kognitive Aktivierung: Nasen-Ohren-Bär



- Setze dich bitte aufrecht auf deinen Stuhl, so dass die Füße parallel am Boden stehen.
- Zu Beginn liegen deine Hände auf den Oberschenkeln.
- Führe abwechselnd die eine Hand zu Nase und die andere zum gegenüberliegenden Ohr.
- Die Lehrkraft übernimmt die Ansage, welche Hand (links/rechts) zum Ohr geführt werden soll.
- Die Lehrkraft erweitert die Ansage durch mehrere Folgen (ungerade Anzahl).
- Die Lehrkraft ersetzt die Ansage(n) der Seite durch kognitive Elemente aus dem Unterricht.

Blau = (motorisch) leichteste Übung
Rot = etwas höhere Herausforderung
Schwarz = komplexeste Übung

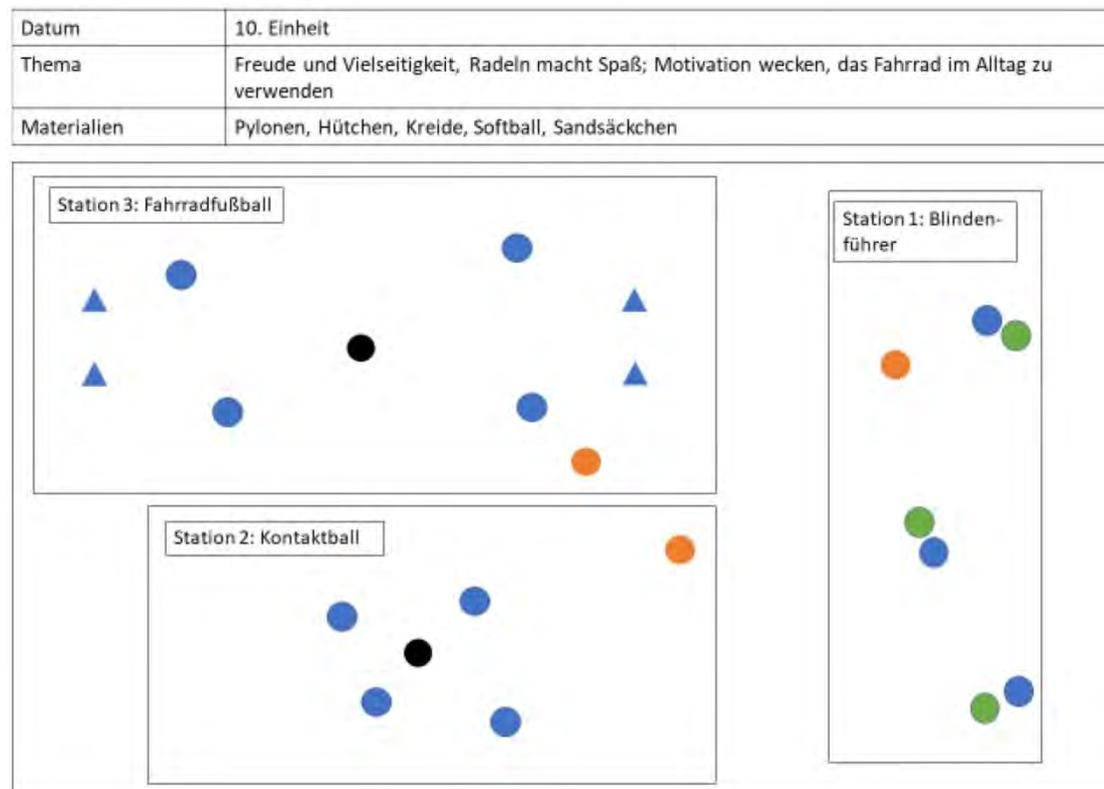
10.2 Ablaufplan

Abschnitt	Aufbau und Begrüßung
Dauer in h	00:00 bis 00:10
Inhalt	Begrüßung und gemeinsamer Aufbau
Abschnitt	Kognitive Aktivierung
Dauer in h	00:10 bis 00:20
Inhalt	Nasen-Ohren-Bär
Erklärung	(siehe Kapitel 10.1) Kognitive Aktivierung: Nasen-Ohren-Bär
Variationen	
Hinweise	
Abschnitt	Fahrradcheck
Dauer in h	00:20 bis 00:30
Inhalt	Fahrräder startklar machen und einfahren
Erklärung	Überprüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und auf einem begrenzten Feld einfahren.
Hinweise	Die Geschwindigkeit für das Einfahren sollte gering gehalten werden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Fahrradgröße passt zu mir? - Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?
Bezüge zum Realverkehr	<ul style="list-style-type: none"> - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig? - Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist? - Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?
Abschnitt	Stationsbetrieb
Dauer in h	3 mal 00:15
Abschnitt	Station 1
Dauer in h	00:30 bis 00:45
Inhalt	Blindenführer
Erklärung	Es werden Zweierteams gebildet, wobei jeweils ein Kind auf dem Rad sitzt, das andere stellt das Rad außerhalb des Spielfeldes ab. Dem Kind auf dem Rad wird die Rolle des "Blinden", dem Kind zu Fuß die Rolle des "Blindenführers" zugeschrieben. Dieser muss das "blinde" Kind auf dem Rad innerhalb des Spielfeldes führen.
Variationen	Damit sich die "blinden" Kinder auf dem Rad sicher fühlen, legt der "Blindenführer" zu Beginn eine Hand auf deren Schulter. Danach folgen nur noch akustische Signale durch Angabe "rechts/links/langsamer/Stop". Beherrschen die Kinder dies, so kann mittels Klatschen, oder dem Signal "hier" die Richtung vorgegeben werden. Um die Übung zu erschweren, muss sich der "Blinde" im

	Raum orientieren und nach einer gewissen Zeit angeben, wo er sich befindet. Gegenstände wie Pylonen oder Hütchen können zur Orientierung in das Spielfeld gelegt werden. Dieses Spiel kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer steigt innerhalb einer vorgegebenen Zeit nicht vom Rad? Wer behält die beste Orientierung? Dies kann innerhalb der Paare oder der gesamten Gruppe durchgeführt werden.
Hinweise	Die Kinder sollten die Augen selbstständig schließen und nicht verbinden. So können sie im Notfall die Augen schnell wieder öffnen. Im Vorfeld ist der Hinweis zu geben, dass die "Blindenführer" auf die anderen Paare Rücksicht nehmen müssen. Zudem muss laut "Stopp" gerufen werden, bevor Kinder miteinander kollidieren. Die Geschwindigkeit muss geringgehalten werden, sodass die "Blindenführer" problemlos nebenher laufen können.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Schulung der Aufmerksamkeit (visuell/auditiv) - Lokalisation von/Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn) - Orientierung im Raum verbessern
Abschnitt	Station 2
Dauer in h	00:45 bis 01:00
Inhalt	Kontaktball
Erklärung	Es wird in zwei Gruppen gespielt und alle SuS fahren im Spielfeld umher. Aufgabe ist, dass der Ball innerhalb einer Gruppe fünfmal gepasst wird. Das Kind, das den Ball hat, muss bis zum Abwurf stehen bleiben.
Variationen	Die Anzahl der vorgegebenen Pässe kann variiert werden, z.B. dreimal, siebenmal
Hinweise	Das Spielfeld sollte nicht zu groß gewählt werden, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden. Es sollte ein Softball verwendet werden, um Verletzungen zu vermeiden.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	- Orientierung in uneinsichtigen Situationen - Impulskontrolle - Reaktionsschnelligkeit

Abschnitt	Station 3
Dauer in h	01:00 bis 01:15
Inhalt	Fahrradfußball
Erklärung	Die SuS spielen auf dem Fahrrad Fußball.
Variationen	Gespielt werden kann der Ball mit dem Fuß, bei geübten Kindern mit dem Vorderrad. Die Zahl der Abstiege vom Rad wird pro Mannschaft gezählt und ergeben Minuspunkte.
Hinweise	Durch ein kleines Feld kann die Geschwindigkeit begrenzt werden. Zudem sollten die Mannschaften recht klein sein (zweimal zwei oder dreimal drei Spieler). Es empfiehlt sich zu Beginn, dass die SuS den Ball mit Schwimnudeln spielen. Der Spaß steht im Vordergrund.
Fähigkeiten/ Kompetenzen	- GF, DF, RS, KF, RF, OF, UF, Inhibition, kognitive Flexibilität, Koordination, Teamfähigkeit, Geschwindigkeitskontrolle
Bezüge zum Realverkehr	- Kontrolle über das Rad - Anfahren - Zielbremsen, an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an der Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen - Gleichgewicht - Verkehrsraum/ -teilnehmer beobachten - Interaktion/Kommunikation mit anderen VN - anderen VN ausweichen - Kontrolle über das Rad behalten auch bei leichtem Kontakt mit anderen VN
Abschnitt	Verabschiedung und Abbau
Dauer in h	01:15 bis 01:30
Inhalt	Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung
Abkürzungen:	
GF – Gleichgewichtsfähigkeit	DF – Differenzierungsfähigkeit
RS – Reaktionsschnelligkeit	KF – Kopplungsfähigkeit
RF – Rhythmisierungsfähigkeit	OF – Orientierungsfähigkeit
UF – Umstellungsfähigkeit	VN – Verkehrsteilnehmender
SuS – Schülerinnen und Schüler	LK – Lehrkraft

10.3 Stationsplan



Zeichen	Erklärung
●	Lehrperson
● 	Schüler/innen auf dem Fahrrad
●	Schüler/innen ohne Fahrrad
⬇	Eimer
▲	gestapelte Plastikbecher
▲	Pylonen
▲	Hütchen
○	Fahrradreifenmantel
■	Vier-Gewinnt-Spiel
■ — ■	Hochsprunggerüst/Schwimmnudel
●	Fußball
■	Wippe
■	Rüttelmatte

Anmerkungen

Zeichen zum Wechsel: Trillerpfeife
 Alle Felder werden durch Hütchen / Pylonen abgesteckt

11 Benötigte Materialien

Es wird versucht, wenige Materialien heranzuziehen und wenn, dann überwiegend solche, die normalerweise in einer Schule bereits vorhanden sind. Für die Materialien wurden zwei Kisten angeschafft, in denen diese verstaut werden konnten. Die Materialien werden im Folgenden aufgelistet und beschrieben:

- Straßenmalkreide
- kleine Sandsäckchen
- Pylonen
- Hütchen in verschiedenen Farben
- Schwimmnudeln (Hochsprunggerüst)
- zwei Eimer
- kleine Gegenstände (z.B. Schwämme, Tannenzapfen, Wäscheklammern, ...)
- alte Fahrradmäntel
- Fahrradwippe
- Rüttelmatte
- Pfeife

Und falls vorhanden:

- zwei Holzbretter (2 m mal 0,20 m)
- Tick-Tack-Toe-Spiel
- Muggelsteine oder abwaschbare Folienstifte
- Plastikbecher/Dosen
- ggf. Leibchen, falls in größeren Teams gespielt wird.



Abbildung 1: Sammlung benötigter Materialien, selbst gebaute Rüttelmatte (rechts), Fahrradwippe (links unten)

Die Fahrradwippe wurde in Anlehnung an ein Fahrradprojekt einer Grundschule und der Fahrradwippe nach Hörres et al. (2010, S. 11)¹⁾ aus einem Holzbrett der Maße 2 m x 0,5 m und einer Dicke von 20 cm gebaut. Hierbei muss die Wippe stets in Fahrtrichtung aufgebaut werden, da sie ansonsten nicht befahrbar ist.

Die Rüttelmatte wurde ebenfalls nach Hörres et al. (2010, S. 18) gebaut. Hierzu wurden verschiedene Bretter auf die Länge von 1,5 m zugeschnitten. Die Breite und Höhe variieren zwischen ca. 5 bis 20 cm. Zwei alte Teppiche wurden auf die Maße 3 m x 1,5 m zurechtgeschnitten. Die Bretter wurden in verschiedenen Abständen hintereinander zwischen ca. 10 cm bis 30 cm in Fahrtrichtung ausgelegt, darüber der Teppich. Dies ergibt die Rüttelmatte.

Die Fahrradmäntel wurden von einem Fahrradgeschäft kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kleine Gegenstände für die Übung „Transport von Gegenständen“ können zum Teil aus dem Klassenzimmer verwendet oder Tannenzapfen im Wald gesammelt werden. Alternativ können kleine Stöckchen, Federmäppchen, Stifte herangezogen werden. Plastikbecher können durch leere Dosen ausgetauscht werden. Für das Tick-Tack-Toe-Spiel in Anlehnung an „Vier gewinnt“ (vgl. Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH 2019a) kann ein Spielfeld entworfen werden, auf dem mit kleinen Muggelsteinen gespielt wird. Alternativ kann das Spielfeld auch mit Kreide auf dem Platz aufgezeichnet werden.

¹⁾ Hörres, N.; Schmidt, A.; Gerhards, D. (2010): Der RADschlag-Fahrradparcours: Lernstationen und Tipps für den Einsatz. Hg. v. RADschlag – Infos rund ums RAd für Kindergärten, Schulen, Familien und Vereine. Bonn, zuletzt geprüft am 14.08.2019

12 Hinweise für die Umsetzung in Schulen

Um dieses Projekt im Setting Schule umsetzen zu können, bedarf es einiger organisatorischer Vorüberlegungen. Einige Punkte wurden bereits in den vorherigen Gliederungspunkten erläutert. Um dieses Projekt in Schulen durchführen zu können, muss mindestens eine Person die Organisation übernehmen. Im Normalfall ist keine Schule, bis auf Schulen, die ein „Radschulprofil“ haben, mit Fahrrädern ausgestattet. Es kann auch nicht angenommen werden, dass alle Schülerinnen und Schüler mit dem Rad in die Schule kommen. Aus diesem Grund ist die Zusammenarbeit mit der Jugendverkehrsschule oder Verkehrswacht entscheidend, die sich auch um die Radfahrausbildung der Grundschülerinnen und Grundschüler kümmern. Für die Grundschülerinnen und Grundschüler werden Räder zur Verfügung gestellt, die auch in der Sekundarstufe I herangezogen werden können. Eine Schwierigkeit kann sich mit der Größe der Räder im Verhältnis zur Körpergröße der Kinder ergeben. Im Normalfall haben die Räder aber einen Schnellspanner, sodass die Größe für die Kinder individuell angepasst werden kann. Dies erfordert eine frühzeitige Organisation und Absprache. Zudem muss im Vorfeld der Transport der Räder, ebenso die Aufbewahrung der Räder zwischen den einzelnen Einheiten vereinbart werden. Zusätzlich müssen Helme organisiert werden. Hier müssen seitens der Schule Absprachen getroffen werden. Ebenso müssen frühzeitig Elternbriefe versandt werden, die auf das Projekt hinweisen. Hier kann abgefragt werden, welches Kind Rad und Helm mit zur Schule bringt. Dies erleichtert die Organisation. Zudem muss auf die Kleidung und feste Schuhe hingewiesen werden – feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Für die Institutionalisierung des Radfahrtrainings eignet sich aus eigenen Erfahrungen am besten die Ganztagschule. Gerade am Nachmittag erhalten die Kinder durch das Radfahren eine Abwechslung und sind viel an der frischen Luft. Es sollte ca. 90 Minuten für eine Radeinheit eingeplant werden, da recht viel Zeit für das Bereitstellen der Räder und das Aufräumen mit eingeplant werden muss.

Bevor das Projekt aus zeitlichen Gründen nicht durchgeführt werden kann, kann die Einheit auch verkürzt werden. So können die Übungen zur kognitiven Aktivierung in den Schulunterricht verlagert und in der zur Verfügung stehenden Zeit (eine Stunde) kann das Radfahren trainiert werden. Daraus kann sich folgender Zeitplan ergeben:

Variation 1 (zur Verfügung stehende Zeit: 60 Minuten):

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 0. Begrüßung und Aufbau | 5 Minuten |
|-------------------------|-----------|

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| 3. Hauptteil Fahrradtraining | 45 Minuten |
| 4. Reflexion, Abbau, Verabschiedung | 10 Minuten |

Die Übungen zur kognitiven Aktivierung werden beispielsweise in den Sitzunterricht eingebaut oder von einer anderen Lehrkraft vor dem Radtraining durchgeführt. Es kann auch angedacht werden, die Übungen an zwei anderen Tagen, an denen kein Radtraining stattfindet, durchzuführen.

Variation 2 (zur Verfügung stehende Zeit: 45 Minuten):

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| 0. Begrüßung und Aufbau | 5 Minuten |
| 3. Hauptteil Fahrradtraining | 30 Minuten |
| 4. Reflexion, Abbau, Verabschiedung | 10 Minuten |

Sollte aus organisatorischen Gegebenheiten nur eine Schulstunde zur Verfügung stehen, so kann das Training in kürzerer Variante durchgeführt werden. Auch hier werden die Übungen zur kognitiven Aktivierung ausgelagert, die wichtigsten Regeln sollten zudem im Vorfeld im Unterricht besprochen werden, um Zeit einzusparen. Das Radtraining wird auf 30 Minuten verkürzt, wodurch jede Station nur zehn Minuten dauern kann. Alternativ kann die Reflexion auch ausgelagert werden, sodass die Stationen auf elf bis zwölf Minuten erhöht werden können. Des Weiteren muss, je nach Anzahl der Schülerinnen und Schüler, genügend Personal für die Einheiten zur Verfügung stehen. Wie beschrieben wurde das Konzept in Form von Stationen aufgebaut. Ist dieses aus organisatorischen Gründen nicht möglich, so können die Kinder auch alle gleichzeitig jede Station nacheinander durchlaufen. Dies hat zur Folge, dass eine Lehrkraft zur Anleitung der Übung sowie zur Aufsicht ausreichend ist. Allerdings kann nicht individuell auf jedes Kind eingegangen und Verbesserungen/Hinweise gegeben werden. Des Weiteren kann es bei bestimmten Übungen zu Wartezeiten kommen. Die Materialien müssen ebenfalls zur Verfügung stehen. Bei der Konzeption wurde bewusst darauf geachtet, wenig Material zu benötigen. Auch können Materialien durch andere ersetzt werden, wie kleine Hütchen durch Pylonen. Die Wippe und der Rüttelparcours können einfach selbst erstellt werden, hierfür eignet sich beispielsweise eine Bastel-AG. Bei der Übung „Punktehüpfen“ könnten anstatt bunter Hütchen auch farbige Kreise aus Papier/Karton ausgeschnitten werden. Des Weiteren sollten Alternativen für das Radfahren im Vorfeld überlegt werden, falls das Wetter schlecht ist und das Radtraining nicht zulässt.

13 Quellennachweise

13.1 Allgemeine Übungen – BekoAkt

Die Durchführungen der einzelnen Übungen werden in dem separaten Konzept, in dem die Unterrichtseinheiten zu finden sind, ausführlich beschrieben. Dabei wurden die Übungen von der Reihenfolge auf das Konzept angepasst und vom Layout verändert. Inhaltlich stimmen diese aber mit den originalen Übungen von Schmutzler (2018, S. 180ff.) überein und sind in seiner Dissertation ab Seite 180 ff. zu finden. Einzelne Übungen werden normalerweise im Sitzen durchgeführt. Da die Schülerinnen und Schüler sich auf dem Fahrradplatz befinden, stehen sie. Zudem bezieht der Autor Gegenstände wie Radiergummi ein, die auf dem Fahrradplatz aber nicht vorhanden sind. Deshalb werden alternativ Sandsäcken verwendet. Zudem ist eine Übung für den Schulgang mit bunten Kreisen konzipiert worden. In diesem Projekt wird diese Übung ebenfalls auf dem Fahrradplatz trainiert und anstatt der Punkte bunte Hütchen verwendet. Die Änderungen betreffen folgende Übungen.

Tabelle 1: Vorgenommene Änderungen in den BekoAkt-Übungen

Nr.	Übung	Quelle	Veränderte Ausführung
2.	Gesichtsakrobatik	Schmutzler 2018, S. 183	Ausführung im Stehen
4.	A-B-C heißt Bewegung	Schmutzler 2018, S. 184	Übung wird nicht hinter einem Stuhl ausgeführt.
6.	Kreuzgang und Schuhplatten	Schmutzler 2018, S. 181	Ausführung im Stehen
7.	Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm	Schmutzler 2018, S. 184	Übung wird nicht hinter einem Stuhl ausgeführt.
9.	Punktehüpfen	Schmutzler 2018, S. 182	Übung wird nicht im Gang, sondern auf dem Fahrradplatz durchgeführt.

Die Veränderungen wurden hier explizit aufgegriffen. Zur leichteren Lesbarkeit und Umsetzung werden die Veränderungen im Konzept nicht mehr eigens aufgeführt.

13.2 Radspezifische Übungsformen

Tabelle 2: Überblick über die Übungsformen mit Quellenangabe

Nr.	Übung	Quellenangabe
1.	Das Rad kennen lernen und anfahren üben	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Grundschule
2.	Stop and Go	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Unfallforschung der Versicherer (UDV), (2018, S. 22f.) Übung: Sicheres Aufsteigen und Anfahren - Unfallforschung der Versicherer (UDV), (2018, S. 23) Übung: Bremsen und Absteigen)
3.	Stopptanz	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
4.	Notbremse	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Grundschule
5.	Schneckenrennen	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Grundschule
6.	Reifenkuss	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
7.	Fahrradlimbo	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Hörres et al. (2010, S. 16) - Grundschule
8.	Spinning	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
9.	Kurvenparcours	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - Unfallforschung der Versicherer (2018), S. 23 (Kurven fahren)
10.	Hahnenkampf	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
11.	Abklatschen	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
12.	Slip and Slide	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
13.	Blindenführer	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
14.	Einkaufen	- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
15.	Biathlon	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
16.	Tick-Tack-Toe	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) „Vier Gewinnt Spiel“

17.	Fahrradfußball	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019)
18.	Buchstaben erstellen	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) „Choreographie“
19.	Kontaktball	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) „Fünferball“
20.	Spurhalten beim Umschauen	- VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) - Grundschule
21.	Transportieren von Gegenständen	- VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) „Balltransport“ - Grundschule
22.	Wippe	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Hörres et al. (2010, S. 11) - Grundschule
23.	Slalomfahren	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) - Grundschule - Unfallforschung der Versicherer (UDV), (2018, S. 23) Übung: Kurvenfahren
24.	enge Spur fahren	- VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) - Hörres et al. (2010, S. 17)
25.	Zielbremsen	- VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) - Grundschule
26.	Geschicklichkeitsparcours	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2019) - VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (o. J.) - Die Quellen der jeweiligen Übungen des Parcours sind dieser Tabelle zu entnehmen.
27.	Links/Rechts Abbiegen	- Bayerische Staatskanzlei (2003)
28.	Wurzelfahren	Eigene Konzeption in Anlehnung an: - Verkehrserziehungstage an einer Bamberger Grundschule
29.	Rüttelmatte	- Hörres et al. (2010, S. 18) „Mattenrüttelparcours“

14 Literaturverzeichnis

Bayerische Staatskanzlei (2003): Radfahrausbildung in der Grundschule. Gemeinsame Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien für Unterricht und Kultus und des Inneren vom 15. Mai 2003 Az.: II.8a-5 S 7402.15-4.65 500 Az.: I C 4-3606.04-4-SCH. Online verfügbar unter [http://www.gesetzebayern.de/Content/Document/BayVV_2230_1_3_UK_265/true](http://www.gesetzebayern.de/Content/Document/BayVV_2230_1_3_UK_265>true), zuletzt geprüft am 13.03.2019.

Unfallforschung der Versicherer (UDV), (2018): Kinder lernen Rad fahren. Informationen und praktische Übungen. Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.

Hörres, N.; Schmidt, A.; Gerhards, D. (2010): Der RADschlag-Fahrradparcours: Lernstationen und Tipps für den Einsatz. Hg. v. RADschlag – Infos rund ums RAd für Kindergärten, Schulen, Familien und Vereine. Bonn, zuletzt geprüft am 14.08.2019.

Schmutzler, T. (2018): BekoAkt (Bewegung zur kognitiven Aktivierung). Steigerung der exekutiven Funktionen von Schülerinnen und Schülern durch koordinative Bewegungsprogramme für das Klassenzimmer – Ein Konzept für weiterführende Schulen? Inaugural-Dissertation in der Fakultät Humanwissenschaften; Unveröffentlichte Dissertation.

Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (Hg.) (2019): Spiel- & Übungsformen. Online verfügbar unter <https://sekundarstufe1.radfahreninderschule.de/unterricht/spieluebungs-formen/>, zuletzt aktualisiert am 28.05.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.

VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH (Fachverlag der DVW) (Hg.) (o. J.) : Fahrradparcours. Los geht's ... auf unserem Fahrradparcours. Online verfügbar unter <https://www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahraus-bildung/fahrradparcours/>, zuletzt geprüft am 20.08.2019.



Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.

Wilhelmstraße 43 / 43G
10117 Berlin
Postfach 08 02 64
10002 Berlin

Tel. 030/2020-5000
Fax 030/2020-6000
berlin@gdv.org, unfallforschung@gdv.de

www.gdv.de, www.udv.de