

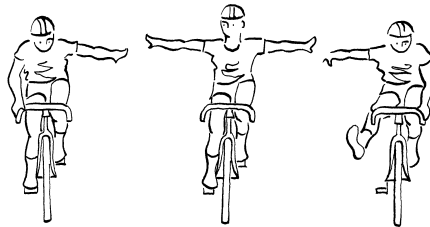
3.2 Das Fahrrad als Sportgerät

Das Fahrrad ist für die meisten Kinder ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand für den Schulweg und die Freizeitgestaltung. Im Sportunterricht lernen sie, dieses Verkehrsmittel noch sicherer und gekonnter zu beherrschen. Dadurch wird es immer mehr auch zum Sportgerät.

Gelingt es, unter dem Seil durchzufahren, das am Boden liegende Bidon aufzuheben ...?

Rad-Akrobatik: Auf einem grossen Platz oder auf abgelegenen Wegen mit guter Übersicht probieren die Kinder Kunststücke aus, erfinden eigene und zeigen sie einander vor:

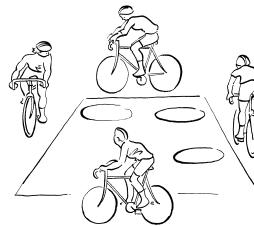
- Verschiedene Arten des Fahrens ausprobieren wie Fahren mit Armkreisen, freihändig fahren und dabei die Arme in den Nacken legen, einen Fuss auf den Lenker stellen und einbeinig weitertreten, aus dem Sattel gehen und das Gesäss bis weit über das Hinterrad schieben oder eine Hand vom Lenker lösen und probieren, die Pedale ... zu berühren.
- Verschiedene Arten des Aufsteigens ausprobieren, wobei die Beidseitigkeit zu beachten ist.



☹ Das Fahrrad als Verkehrsmittel: Vgl. Bro 7/4, S. 10 f.

➔ Radfahren und Laufen kombiniert: Vgl. Bro 4/4, S. 17

Einer ist zu viel: In einem markierten Feld liegen Fahrradreifen verteilt (einer weniger als S). Die S fahren um das Feld herum. Auf ein Zeichen suchen sich alle einen Reifen und besetzen ihn durch das Hineinstellen des Vorderrades. Wer keinen Reifen findet, löst eine Zusatzaufgabe (fährt z.B. eine Zusatzrunde) oder verliert einen Punkt.



Absteigen: In einem begrenzten Feld versuchen die S, einander durch geschicktes Fahren und Bremsen zum Absteigen vom Rad zu zwingen.

- Stop and go: Tempo bis zum Stopp reduzieren und erst weiterfahren, bevor abgestanden werden muss.
- Gelingt es, 10 Sekunden anzuhalten ohne abzusteigen?
- 5–7 S versuchen, einen vorher bestimmten «Hasen» so zu umzingeln, dass er abstehen oder das Spielfeld verlassen muss. Welcher «Hase» fährt am längsten?



☹ Die Hände bleiben am Lenker und die S achten darauf, einander nicht zu touchieren.

Kosakenritt: Die S versuchen, ohne abzusteigen, Gegenstände (Bidon, Tannzapfen...) aufzuheben.

- Die S versuchen, unter einem elastischen Seil (Zauberschnur) durchzufahren, das von 2 Partnern gehalten wird oder an zwei Hochsprungständern leicht befestigt ist. Wer schafft die niedrigste Höhe?



➔ Risiko richtig einschätzen.

Fahrradteamwork: Die S fahren auf einem Platz beliebig durcheinander. Bei einer Begegnung geben sie sich kurz die Hand.

- 2 S versuchen, sich mit den Händen oder den Füßen ein Frisbee, einen Ball... zuzuspielen. Wer den Gegenstand fallen lässt, muss z.B. einmal um den Platz fahren.
- Wie oft kann sich ein Paar in einer Minute einen Gegenstand zuspielen?
- Die S erfinden zu zweit kooperative Formen und zeigen sie einander vor.

