

Los geht's ... auf unserem Fahrradparcours

Schüler lieben praktische Übungen. Diese leisten einen wichtigen Beitrag zur motorischen Sicherheit und Geschicklichkeit. Mit wenig Aufwand lässt sich der Schulhof in einen Fahrradparcours verwandeln.



Ein Parcours lässt sich zu jedem Zeitpunkt der Radfahrausbildung einsetzen, vom 1. bis zum 4. Schuljahr, für allgemeine Übungen ebenso wie für gezieltes Training zur Behebung von Defiziten. Und nicht zuletzt kann ein guter Fahrradparcours ein Highlight einer Projektwoche oder des Sommerfestes werden. Neben dem Schulhof eignen sich auch Jugendverkehrsschulen zum Parcoursbau.

Vorbereitung und Gestaltung

Um gut vorbereitet zu sein, sollten Sie rechtzeitig die Materialien besorgen und gegebenenfalls einen Kollegen oder die Schüler einbinden. Planen Sie ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein. Ein Laufzettel pro Schüler mit den erreichten Ergebnissen erleichtert die Auswertung.

Der Parcours besteht aus mehreren Spuren, die jeweils 15 bis 20 Meter lang und 1,5 Meter breit sind (Eine Spur ist wesentlich enger, siehe Übung "Enge Spurfahren"). Zwei Kreisspuren in Form einer liegenden Acht ergänzen den Aufbau.

Die Grundübungen für einen Standardparcours

Spur halten beim Umschauen

Zu Beginn erfolgt eine Übung, bei der die Schüler während sie sich umschaue

die Spur halten müssen. Der Lehrer oder ein Schüler steht neben dem losfahrenden Kind an der Startlinie. Der Radler schaut sich während der Fahrt auf ein Signal hin (Ruf, Pfiff) um und merkt sich, welche Zahl (welchen Buchstaben) der Lehrer oder Schüler hochhält. Am Ende der Spur ruft er laut die Zahl (den Buchstaben).

Balltransport / Wassertransport

Die Schüler nehmen während der Fahrt von einem Tisch einen kleinen Ball auf. Nach ein paar Metern werfen sie ihn in einen bereitstehenden Eimer. (Alternative: Die Schüler nehmen von einem Tisch einen gut gefüllten Plastikbecher mit Wasser und gießen den Inhalt während der Fahrt in einen einige Meter entfernt stehenden Eimer oder transportieren den Becher zu einem einige Meter entfernt stehenden zweiten Tisch, wo sie ihn abstellen.)

Wippen

Das Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe setzt viel Körperkoordination und Balance voraus. Die Übung eignet sich bestens, den Gleichgewichtssinn der Schüler zu trainieren.

Slalom fahren

Die Schüler müssen nacheinander Verkehrshütchen (Pylonen), die als Slalomstrecke aufgestellt sind, umrunden. Sie dürfen sie nicht berühren oder umwerfen. Wahlweise kann die Strecke auch durch Büchsen oder Slalomstangen markiert sein.



Acht fahren

Die Schüler fahren durch die gekennzeichneten Fahrspuren einer Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Die Übung eignet sich gut, um das Zusammenspiel mit anderen Radlern zu koordinieren. Sobald mehrere Kinder unterwegs sind, müssen sie sich an den Schnittstellen einigen, wer zuerst fährt.

Langsam fahren

Auf dem Fahrrad verlangt langsames Fahren oft mehr Geschick als rasches

Treten in die Pedale. Markieren Sie eine fünf bis acht Meter lange Strecke, auf der jeweils zwei Schüler versuchen, als letzter ans Ziel zu kommen.

Enge Spur fahren

Die Spur ist genauso lang wie alle anderen, aber nur 20 Zentimeter breit. Die Schüler fahren sie, ohne sie zu verlassen oder mit dem Fuß den Boden zu berühren. (Steigerung: Spur fahren mit einer Hand.)

Zielbremsen

Zum Schluss fahren die Kinder mit etwas erhöhtem Tempo durch die letzte, wieder normal breite Spur. Sie sollen so bremsen, dass sie an der Stopplinie zum Stehen kommen.

Benötigte Materialien

Tische, Kreide, Plastikbecher, Verkehrshütchen, Klebeband, Wippe, Slalomstangen usw.