

# Rasant fahren? Aber sicher!

## ZPG III Standardstufe 6

### Unterrichtsvorhaben

## Fahren, Rollen, Gleiten

### Vorbemerkung

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“ an.

In diesem Unterrichtsvorhaben soll der Fokus auf der Thematisierung dieser beiden Perspektiven liegen und damit exemplarisch die Gestaltung mehrperspektivischen Unterrichts aufzeigen.

Generell sind in den Klassenstufen 5 und 6 vielfältige Anreizsituationen zu schaffen, wobei die Aufgabenorientierung der Technikorientierung vorzuziehen ist und kooperative Arbeitsformen sowie offene Aufgabenstellungen favorisiert werden sollen.

### Klassenstufen 5 und 6

Die Schülerinnen und Schüler können

<b>E1</b>	
<b><i>motorisch</i></b>	
(1) sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (zum Beispiel Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen)	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>P</b> 2.1    Bewegungskompetenz 2, 4</li> <li><b>P</b> 2.2    Reflexionskompetenz 3</li> <li><b>P</b> 2.3    Personalkompetenz 1, 3, 6</li> </ul>	
<b><i>kognitiv/reflexiv</i></b>	
(2) Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>L</b> PG    Sicherheit und Unfallschutz, Selbstregulation und Lernen</li> </ul>	
(3) die Funktion erforderlicher Schutzausrüstung benennen	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>L</b> PG    Sicherheit und Unfallschutz</li> <li><b>L</b> VB    Qualität Konsumgüter</li> </ul>	
(4) sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>L</b> BNE</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>P</b> 2.1    Bewegungskompetenz 4</li> <li><b>P</b> 2.2    Reflexionskompetenz 3</li> <li><b>P</b> 2.3    Personalkompetenz 1, 5</li> <li><b>P</b> 2.4    Sozialkompetenz 1, 4</li> </ul>	

# Rasant fahren? Aber sicher!

## ZPG III Standardstufe 6

E1	
<b><i> kreativ/gestalterisch </i></b>	
(5) Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen	
<b>L</b> BTV	Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
<b>P</b> 2.1	Bewegungskompetenz 2, 3, 4
<b>P</b> 2.2	Reflexionskompetenz 1, 3
<b>P</b> 2.3	Personalkompetenz 1, 5, 6
<b>P</b> 2.4	Sozialkompetenz
Hinweise: Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bieten sich unter anderem die Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Etwas wagen und verantworten“ an.	

### **Konkretisierung für dieses Unterrichtsvorhaben**

Das Unterrichtsvorhaben wird mit den Fahrrädern der Schülerinnen und Schüler durchgeführt.

Im ersten Teil des Vorhabens steht der Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen und Techniken im Vordergrund (Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“). Damit wird auch die prozessbezogene Bewegungskompetenz „koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden können“ angesprochen. Durch den Aufbau von Wissen und das Darstellen von Gefahrensituationen soll die verantwortungsbewusste Teilnahme am Straßenverkehr ermöglicht werden. Dies korrespondiert u. a. mit der prozessbezogenen Bewegungskompetenz „grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen können“.

Im zweiten Teil sollen die Schülerinnen und Schüler Bewegungsaufgaben im Sinne von Wagnissituationen kreieren und je nach Können auswählen und bewältigen (Perspektive „Etwas wagen und verantworten“). Dies fördert auch die Entwicklung eines realistischen Selbstbilds (vgl. Personalkompetenz: „Die Schülerinnen und Schüler können ein realistisches Selbstbild entwickeln“).

### **Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage**

#### *Fragestellungen:*

Welche Bewegungsfertigkeiten sind in welchem Ausmaß ausgeprägt?

Welche Kenntnisse sind vorhanden?

Welche Erfahrungen gibt es im Umgang mit Wagnissituationen?

#### *Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage*

- Fahrradparkour, in dem die grundlegenden Techniken benötigt werden
- Checkliste zur Fahrradsicherheitsausstattung
- Aufgaben zum Einschätzen des eigenen Sicherheitsbedürfnisses

# Rasant fahren? Aber sicher!

## ZPG III Standardstufe 6

---

### **Aufgaben zum Kompetenzerwerb**

- a) Bewegungserfahrung und Technik
  - Präzisionsfahren
    - Schattenfahren
    - Synchronfahren
    - Zielfahren
  - Grundlegende Techniken
    - Stoppfahren
    - Langsam Fahren
    - Balancieren
- b) Wagnissituationen und deren Bewältigung
  - Balancieren
  - Hindernisse
    - Rampen
    - Sprünge
  - Anstiege
  - Abfahrten

### **Kompetenztestaufgaben (Performanz)**

- Retest Fahrradparkour
- Auswählen und absolvieren von Fahrtechniken

### **Reflexionsaufgaben (Feedback)**

Kann-ich-Karte

### **Weitere Bemerkungen**

Da „Fahren, Rollen, Gleiten“ ein Wahlpflichtbereich ist, sind hier Absprachen bezüglich Verteilung, Inhalte etc. notwendig; die Fachschaft sollte die Entwicklung der Standards im Inhaltsbereich „Fahren, Rollen, Gleiten“ in einem langfristigen Konzept über das Fachcurriculum anstreben. Das bedeutet, dass festgelegt werden sollte, wann, in welchem Umfang und an welchem Inhalt dieses Thema aufgegriffen wird. Dies setzt der Fachlehrer über die Planung seiner einzelnen Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben bzw. über seine Jahresplanung um. So wird dem Kriterium „Strukturiertheit“, einem wesentlichen Kriterium kompetenzorientierten Sportunterrichts, Rechnung getragen.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist in einen langfristigen Lernprozess einzubetten und muss als ein Mosaikstein auf dem Weg zur „Fahr-, Roll- oder Gleitfähigkeit“ betrachtet werden.

Das Unterrichtsvorhaben kann einen Beitrag für die Umsetzung verschiedener **Leitperspektiven** leisten:

Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung:

Sicherheit und Unfallschutz werden thematisiert und die Schulung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten bewirkt aktive Prävention.

Bei entsprechender Schwerpunktsetzung kann in diesem Unterrichtsvorhaben auch die Leitperspektive Verbraucherbildung oder die Leitperspektive Bildung für nachhaltige Entwicklung (Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende

# Rasant fahren? Aber sicher!

## ZPG III Standardstufe 6

---

Handlungen) umgesetzt werden, indem ein Akzent auf die Qualität von Konsumgütern im Hinblick auf die Schutzausrüstung oder das umweltgerechte Verhalten beim Bewegen in der Natur gelegt wird.

Schließlich können bei der Entwicklung und Lösung von Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe Aspekte der Leitperspektive Bildung für die Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt, hier insbesondere im Sinne von Toleranz und Solidarität, angesprochen werden.

### **Literatur:**

Lange, A. (2009): Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren. Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skateboard, Skier, Schlitten und Schlittschuhe. Wiebelsheim : Limpert

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.) (2006): Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren. Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung. Berlin

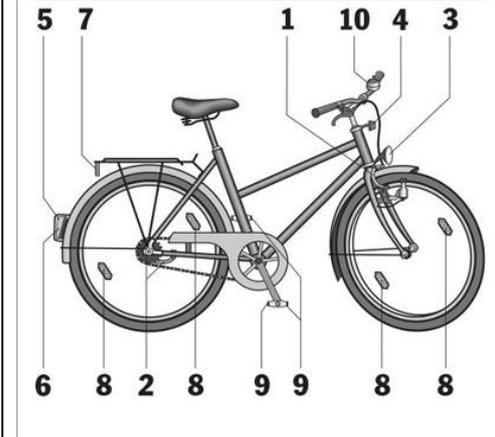
Link: <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8049.pdf>

Zeitschrift sportpädagogik 2/2015: Rollen und Fahren.

# Rasant fahren? Aber sicher!

## Checkliste Fahrradsicherheit

**Aufgabe:** Überprüfe mit einem Partner anhand der Checkliste die Verkehrssicherheit eurer Fahrräder

Checkliste		
Name:	Datum:	
Folgende Einrichtungen sind vorhanden und funktionstüchtig:	Ja	Nein
1. Vorderrad-Bremse		
2. Hinterrad-Bremse		
3. Scheinwerfer		
4. weißer Reflektor vorne		
5. rotes Rücklicht		
6. roter Rückstrahler		
7. zusätzlich großer roter Rückstrahler, hinten		
8a. zwei gelbe Reflektoren im Vorderrad		
8b. zwei gelbe Reflektoren im Hinterrad		
9. gelbe Rückstrahler an den Pedalen		
10. hell tönende Glocke		
		

Checkliste mit freundlicher Genehmigung des ADAC München e.V.

Quelle: [http://www.adac.de/sp/sport-sby/\\_mmm/pdf/BRO\\_Bauanleitung\\_2832780\\_01.15\\_V2\\_138025.pdf](http://www.adac.de/sp/sport-sby/_mmm/pdf/BRO_Bauanleitung_2832780_01.15_V2_138025.pdf)

# Rasant fahren? Aber sicher!

## Fahrradparkour



### Mit Sicherheit ans Ziel

Für die meisten Kinder ist das Fahrrad das erste und auch wichtigste Verkehrsmittel. Damit sie im immer dichter werdenden Straßenverkehr zurecht kommen, müssen sie die Regeln kennen und bereit sein, sich richtig zu verhalten. Genau so wichtig ist aber der gekonnte und sichere Umgang mit dem Fahrrad – eine Voraussetzung, die von vielen Kindern nur zum Teil erfüllt wird.

Der ADAC bietet deshalb für Jungen und Mädchen ab 8 Jahren mit dem Fahrradturnier ein praxisnahes Übungsprogramm an.

Auf einem Parcours mit acht Aufgaben (vgl. Abbildungen) können die Kinder spielerisch wichtige Fahrtechniken, die sie im Straßenverkehr sicher beherrschen müssen, einüben. Beim abschließenden Turnier können sie dann ihr Fahrkönnen testen. Außerdem werden zu Beginn die Fahrräder der Teilnehmer auf Verkehrssicherheit überprüft.



**Aufgabe 6  
SPURWECHSEL**  
Umschauen, die angezeigte Zahl merken und Handzeichen geben.



**Aufgabe 5  
SCHRÄGBRETT**  
Nur nicht vom Schrägbrett abrutschen!



**Aufgabe 4  
ACHTER**  
Kein Klötzchen umstoßen und nicht aus der Spur fahren!



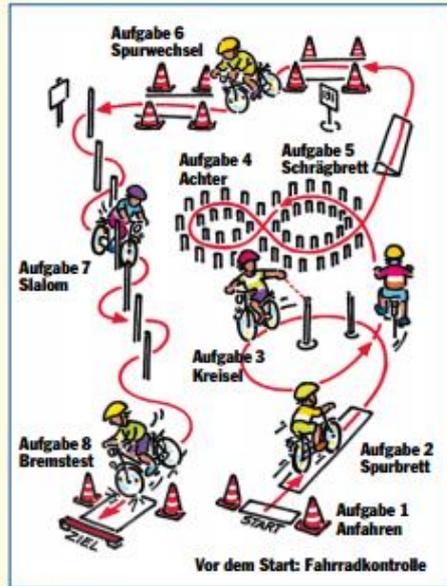
**Aufgabe 3  
KREISEL**  
Mit der Kette in der linken Hand einen Kreis fahren!



**Aufgabe 7  
SLALOM**  
Keine Stange berühren oder auslassen!



**Aufgabe 8  
BREMSTEST**  
Vor der Stange anhalten und dann abstützen!



**Ganz wichtig:**  
Möglichst nicht stehend fahren und vor allem nicht abstützen, ausgenommen nach dem Anhalten im »Ziel«.



**Aufgabe 2  
SPURBRETT**  
Nicht vorzeitig vom Spurbrett fahren!



**Aufgabe 1  
ANFAHREN**  
Erst genau nach links umschauen, dann anfahren.

28.02.2014 11.07.10\*

Eine Aktion zur  
Jugend-Verkehrssicherheit

ADAC

Fahrradparkour mit freundlicher Genehmigung des ADAC München e.V.

Quelle: [http://www.adac.de/sp/sport-sby/ mmm/pdf/30\\_25\\_00%20Fahrradparcours%20Vorderseite\\_48273\\_94675.pdf](http://www.adac.de/sp/sport-sby/ mmm/pdf/30_25_00%20Fahrradparcours%20Vorderseite_48273_94675.pdf)



# Rasant fahren? Aber sicher!

## Kann-Ich-Karte

### Fahradtechnik

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Techniken ausführen

Hilfe für die Lehrkraft zur Rückmeldung  
und für Schülerinnen und Schüler zur  
Selbsteinschätzung

Technik	Inhalte	Kompetenzstufe 1	Kompetenzstufe 2	Kompetenzstufe 3	Kompetenzstufe 4
<b>Balancieren I</b>	Fahren, anhalten und balancieren	Ich kann stehen bleiben und wieder anfahren, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.	Ich kann stehen bleiben, kurz eine Hand vom Lenker nehmen und wieder anfahren, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.	Ich kann stehen bleiben, drei Sekunden balancieren und wieder anfahren, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.	Ich kann stehen bleiben, zehn Sekunden balancieren und wieder anfahren, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.
<b>Balancieren II</b>	Radkontrolle	Ich kann auf der Stelle bei blockierter Hinterradbremse mit dem Vorderrad einen Viertelkreis beschreiben (anheben und absetzen, gegebenenfalls in mehreren Zügen), ohne dass die Füße den Boden berühren.	Kompetenzstufe 1, zusätzlich mit 180° Drehung	Kompetenzstufe 1, zusätzlich mit 270° Drehung	Kompetenzstufe 1, zusätzlich mit ganzer Drehung
<b>Bremsen</b>	Sicher anhalten	Ich kann aus der Fahrt heraus auf Kommando an einer bestimmten Stelle anhalten, ohne dass die Reifen blockieren.	Ich kann aus der zügigen Fahrt heraus auf Kommando an einer bestimmten Stelle anhalten, ohne dass die Reifen blockieren.	Ich kann aus der Fahrt heraus kontrolliert so anhalten, dass das hintere Rad kurzfristig vom Boden abhebt.	Ich kann aus der Fahrt heraus kontrolliert so anhalten, dass das hintere Rad deutlich vom Boden abhebt.
...	...	...	...	...	...

# Rasant fahren? Aber sicher!

---

## **Beschreibung der Aufgaben zum Thema „Bewegungserfahrung und Technik – Präzisionsfahren“**

### Schattenfahren:

Hinter einem Partner herfahren und dessen Fahrspur möglichst genau einhalten.

Aufgabenwechsel nach Strecke oder Zeit

Hinweis für den Vorfahrer:

Wer schüttelt seinen Partner durch geschickte Fahrmanöver ab? Regeln festlegen (z. B. dass ein rutschendes Hinterrad regelwidrig ist)

Steigerung:

Neben dem Einhalten der Fahrspur soll der Verfolger auch zusätzliche Bewegungen nachmachen (z. B. einhändig lenken)

### Synchronfahren

Zwei Schülerinnen oder Schüler fahren mit gleicher Geschwindigkeit und gleich bleibendem Abstand auf einer vorgezeichneten Spur (z. B. Spielfeldmarkierung) nebeneinander her.

Steigerung:

- auf einer durch Gegenstände markierten Spur
- mit Richtungsänderungen auf akustische oder optische Zeichen

### Zielfahren (z. B. auf Bierdeckel)

Aus einer mittleren Geschwindigkeit das Fahrrad so abbremsen, dass Vorder- oder Hinterrad auf einem Bierdeckel zum Stehen kommt.

Steigerung/Variante:

Nach Pedalantritt das Fahrrad so ausrollen lassen, dass es ohne Benutzung der Bremsen und Pedale in einem markierten Zielfeld zum Stehen kommt.

## **Beschreibung der Aufgaben zum Thema „Bewegungserfahrung und Technik – grundlegende Techniken“**

### Stoppfahren

Alle Schülerinnen oder Schüler fahren mit gleicher Geschwindigkeit, auf ein akustisches oder optisches Zeichen halten alle so schnell wie möglich an. Wer als letzter anhält, erhält einen Minuspunkt.

Steigerung:

- nach dem Anhalten muss mit dem Fahrrad balanciert werden

### Langsam Fahren

Eine Fahrstrecke soll möglichst langsam zurückgelegt werden. Wer zuletzt ankommt, hat gewonnen.

Wer mit einem Fuß den Boden berührt, muss ausscheiden oder erhält Strafsekunden.

### Balancieren

Wer kann am längsten auf dem Rad balancieren?

Wer mit einem Fuß den Boden berührt, muss ausscheiden.

# Rasant fahren? Aber sicher!

---

## **Beschreibung der Aufgaben zum Thema „Wagnissituationen und deren Bewältigung“**

Die Aufgaben mit den Themen Balancieren, Hindernisse (Rampen, Sprünge), Anstiege, Abfahrten sind je nach örtlichen Gegebenheiten, Material etc. zu gestalten.



Rampen in einem Skatepark  
Fotografie durch T. Köhler

Die Aufgaben sollten offen formuliert sein, um individuell unterschiedliche Lösungen zu ermöglichen. Dies dient einerseits der Differenzierung, andererseits wird so das Einschätzen des eigenen Sicherheitsbedürfnisses gefordert und gefördert. Durch das Sammeln von vielfältigen Erfahrungen, dazu gehört z. B. auch die Erkenntnis, nicht alle Hindernisse bewältigen zu können, wird die Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens verbessert.

# Rasant fahren? Aber sicher!

## Verlaufsplan des Unterrichtsvorhabens „Rasant fahren? Aber sicher!“

Stunde	Intention	Inhalt	Didaktisch-methodische Überlegungen/Organisation/Hinweise	Material/Medien
1./2.	Kenntnisse zur Sicherheitsausstattung	Sicherheitscheck am Fahrrad gemäß Checkliste	Partnerarbeit	<a href="#">Checkliste</a>
	Überprüfung der Lernausgangslage	ADAC-Fahrradparkour	Aufgaben, Wertung und Bauanleitung siehe Link	<a href="#">LINK</a>
3./4.	Bewegungserfahrung und Technik	Präzisionsfahren - Schattenfahren - Synchronfahren - Zielfahren  grundlegende Techniken - Stoppfahren - Langsam Fahren - Balancieren	Aufgaben zum Einschätzen der eigenen Technik (z. B. mit Hilfe der Kann-ich-Karte) → Differenzierungsmöglichkeiten - Perspektive: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ - Prozessbezogener Standard, z. B. „Die Schülerinnen und Schüler können koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden.“ - Inhaltsbezogene Standards	<a href="#">Kann-ich-Karte</a>
5./6.	Bewegungserfahrung und Technik	Präzisionsfahren - Schattenfahren - Synchronfahren - Zielfahren  grundlegende Techniken - Stoppfahren - Langsam Fahren - Balancieren	„Die Schülerinnen und Schüler können sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (zum Beispiel Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen).“ „Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen.“	

# Rasant fahren? Aber sicher!

7./8.	Wagnissituationen und deren Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancieren</li> <li>- Hindernisse Rampen Sprünge</li> <li>- Anstiege</li> <li>- Abfahrten</li> </ul>	<p>Aufgaben zum Einschätzen des eigenen Sicherheitsbedürfnisses → Sammeln von Erfahrungen → Einschätzen des eigenen Leistungsvermögens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perspektive: „Etwas wagen und verantworten“</li> <li>- Prozessbezogene Standards, z. B. „Die Schülerinnen und Schüler können eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren.“ „Die Schülerinnen und Schüler können ein realistisches Selbstbild entwickeln.“</li> </ul>	
9./10.	Wagnissituationen und deren Bewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancieren</li> <li>- Hindernisse Rampen Sprünge</li> <li>- Anstiege</li> <li>- Abfahrten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhaltsbezogene Standards: „Die Schülerinnen und Schüler können Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten.“ „Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen.“</li> </ul>	
11./12.	Demonstration der eigenen Fahrtechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniken</li> <li>- Balancieren</li> <li>- Hindernisse Rampen Sprünge</li> <li>- Anstiege</li> <li>- Abfahrten</li> </ul>	<p>Performanzsituation I: Schüler stellen das Überwinden eigener Rampen etc. vor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perspektive: „Etwas wagen und verantworten“</li> <li>- Prozessbezogene Standards z. B. „Die Schülerinnen und Schüler können ein realistisches Selbstbild entwickeln.“</li> <li>- Inhaltsbezogene Standards: „Die Schülerinnen und Schüler können Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten.“ „Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen.“</li> </ul>	
13./14.	Retest Fahrradparkour	<a href="#">ADAC-Fahrradparkour</a>	Performanzsituation II	<a href="#">LINK</a>