

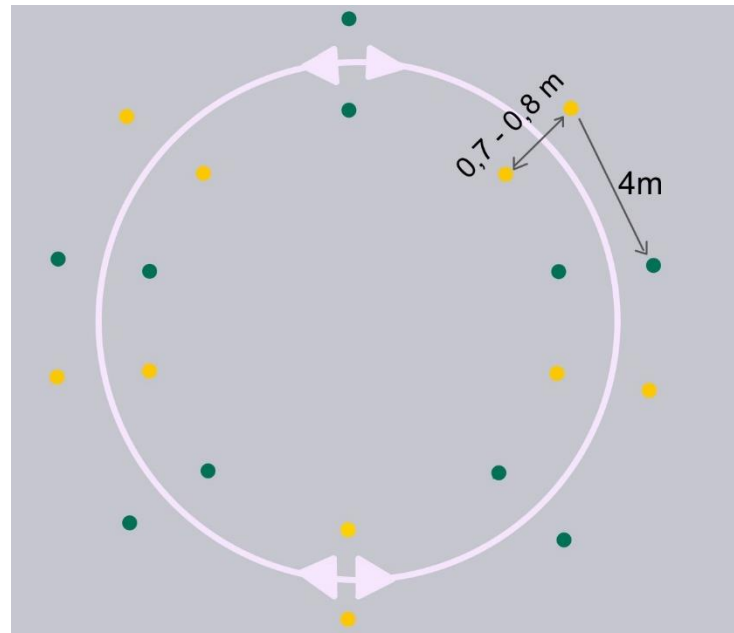
Schwarz = Anweisungen für die Leitperson

Rot = Anweisungen der Leitperson an die Kinder

Grün = Anweisungen für Parcours Aufstellung

Im richtigen Gang fahren

Stelle folgenden Parcours auf:

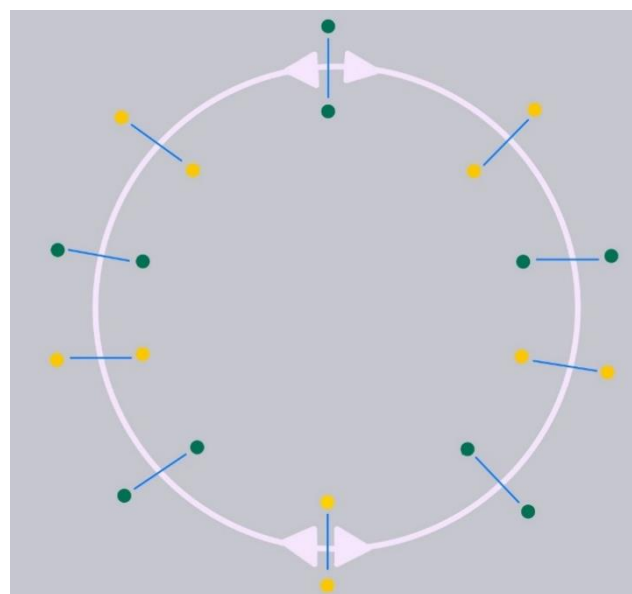


Vor dem Losfahren:

Den Kindern erklären, wie eine Gangschaltung funktioniert. Wofür stehen die Zahlen bei der Schaltung? Was ist ein leichter Gang, was ist ein schwerer Gang? Was ist der Unterschied zwischen einer Kette und einer Nabenschaltung (bei Kettenschaltung muss man pedalisieren, während man schaltet, bei der Nabenschaltung muss man aufhören zu pedalisieren, während man schaltet)

1. **Schaltet in den kleinsten, also leichtesten Gang runter** (eine bis zwei Runden fahren lassen)
2. **Schaltet nun in den grössten, also schwersten Gang** (eine bis zwei Runden fahren lassen)
3. **Schaltet nun in einen Gang, der angenehm zum Fahren ist** (so lange fahren lassen, bis du alles fertig eingezeichnet hast)

Während die Kinder dies machen, zeichnest du bei jedem Tor einen Strich mit Kreide, und zwar wie folgt:

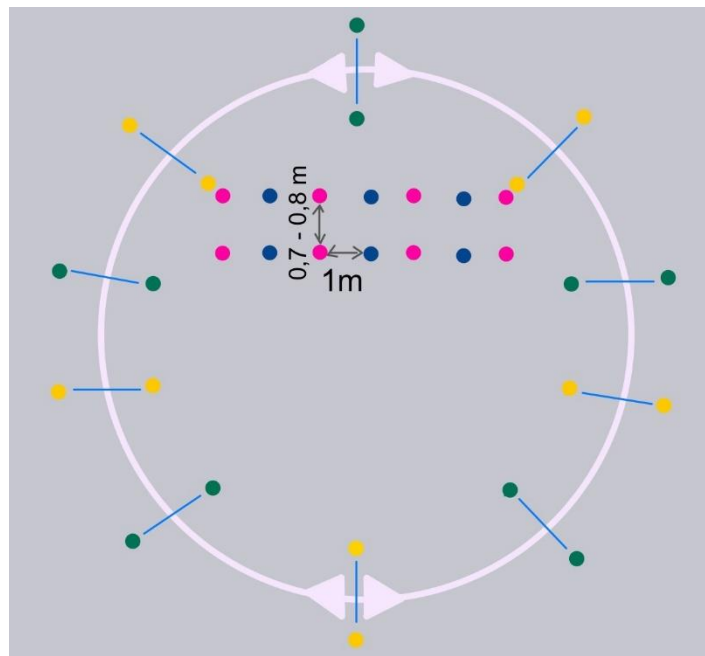


Bremsen

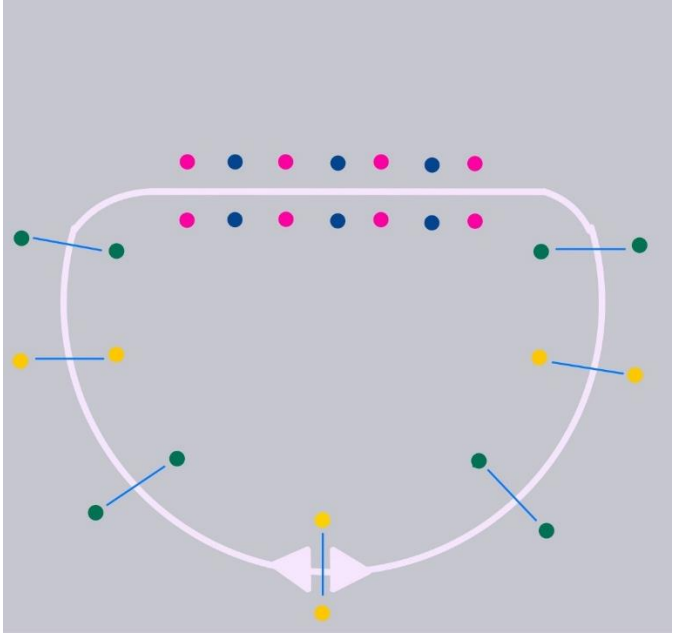
Alle Kinder nun in einer Kolonne anhalten lassen und erklären, wie es weiter geht.

1. Wenn ich Stopp sage, haltet ihr auf der nächsten Torlinie an (zwei bis drei Runden fahren lassen und immer wieder Stopp rufen)
2. Alle Kinder in einer Kolonne anhalten lassen und fragen: **Wie viel Bremsen habt ihr am Velo? Wieso? Wo ist die Vorder- und wo die Hinterbremse?**
3. Wenn ich Stopp sage, nur mit der Vorderbremse anhalten
4. Wenn ich Stopp sage, nur mit der Hinterbremse anhalten
5. Alle Kinder in einer Kolonne anhalten lassen und fragen: **Wie war das nun jetzt nur mit dem Bremsen? Was passiert, wenn man nur mit der vorderen Bremse bremst und was, wenn nur mit der hinteren?**
6. Wenn ich Stopp sage, mit beiden Bremsen anhalten
7. Mit den Kindern besprechen, was sie dabei erlebt haben. **Wie kann man dafür sorgen, dass man immer bremsbereit ist?** Darauf hinweisen, dass Finger immer an den Bremsen sein sollten.
8. Kinder weiterfahren lassen und darauf achten, ob sie mit Bremsbereitschaft fahren. **Wenn ich Stopp sage, mit beiden Bremsen anhalten**
9. Wenn ich Stopp sage, mit beiden Bremsen anhalten. **Darauf achten, dass die Füße erst nach dem Anhalten den Boden berühren.** Kurz erklären, wieso es nicht so gut ist, wenn man die Füße zum Bremsen benötigt.
10. Mit Kindern besprechen, wie die Pedale in die richtige Stellung gebracht werden kann, damit sie leichter anfahren können.
11. Die Übung 9 wiederholen mit Richtungswechsel und darauf achten, ob sie die Pedale in die richtige Stellung bringen beim Anfahren.
12. **Wenn ich Stopp sage, Bremsen ziehen und nicht loslassen. Dabei schauen, wer am längsten auf dem Velo balancieren kann**

Während die Kinder die Schritte 9 – 12 machen eine Gasse aufstellen und zwar wie folgt:



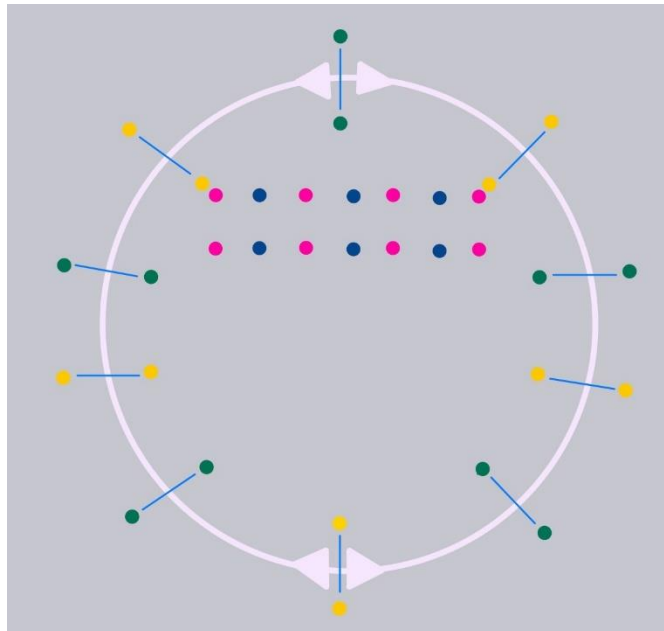
Danach den Grundkreis so anpassen, dass man anstatt durch die oberen Tore (hier gelb und grün) durch die Gasse fährt, um Verwirrung zu vermeiden. Die Gasse wird also zum Teil des Kreises. Siehe Bild nächste Seite!



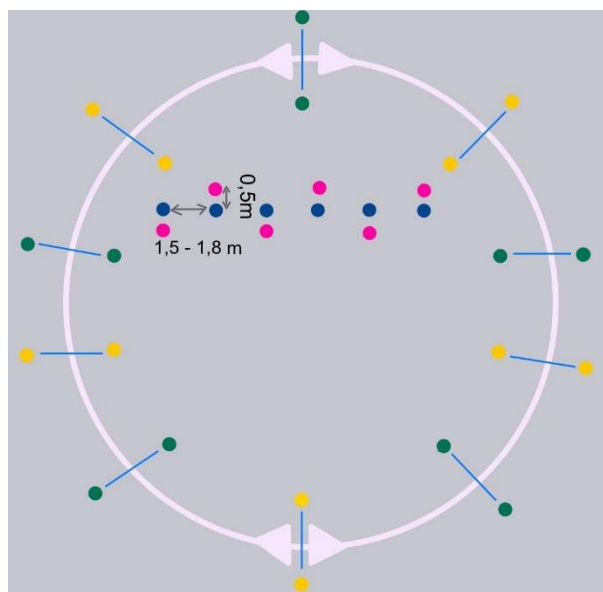
Hindernissen ausweichen und Blickrichtung schulen

1. Ich habe nun eine Gasse aufgestellt, bitte fahrt nun alle immer durch die Gasse mit den blauen und pinken Hütchen
2. Alle Kinder anhalten und mit ihnen besprechen, was es braucht, damit man gut durch die Gasse fahren kann (Geschwindigkeit – dabei eine Münze rollen lassen, um den Effekt zu zeigen / Blickrichtung – wo ich hinschaue fahre ich auch hin)
3. Kinder sollen Übung 1 weiterhin machen, in der Zwischenzeit die Gasse verengen
4. Alle Kinder anhalten und erklären, dass sie nun mal ganz langsam durch die Gasse fahren sollen. Alle schalten in den leichtesten Gang und probieren es nun aus.
5. Nun alle in den schwersten Gang schalten und ganz schnell durch die Gasse fahren
6. Alle Kinder anhalten und mit ihnen nochmals über die Blickrichtung sprechen
7. Alle bitte wieder in einen angenehmen Gang schalten
8. Wenn alle einen angenehmen Gang drin haben, alle anhalten und nächste Aufgabe erklären. Ihr fahrt nun aus dem Stand durch die Gasse, also beim Tor vor der Gasse anhalten und dann langsam durch die Gasse fahren.
9. Alle Kinder sollen wieder im Grundkreis fahren.

Bis Ende des 8. Schrittes wieder den Grundkreis aufbauen:

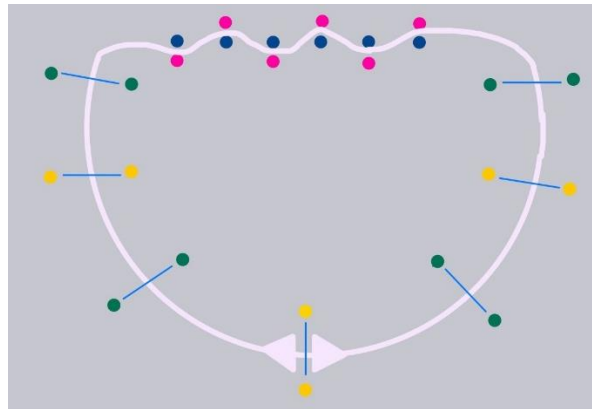


Während die Kinder im Grundkreis fahren aus der Gasse einen Slalom machen siehe:



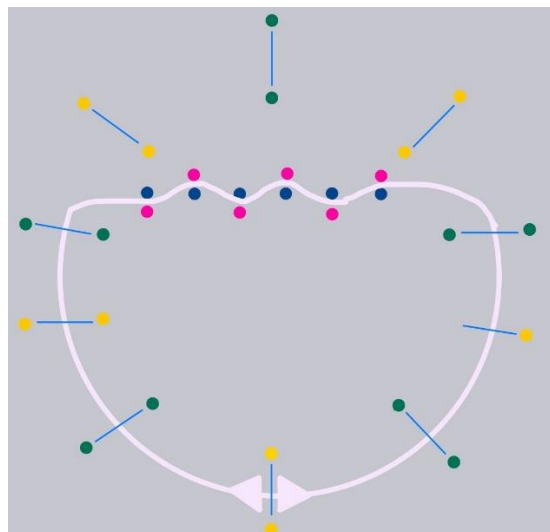
Slalom

1. Alle Kinder anhalten und ihnen folgende Anweisung geben: **Ich habe einen Slalom aufgestellt, bitte durch die Tore durch den Slalom fahren** (Während die Kinder im Slalom fahren, Grundkreis erstmal auflösen)

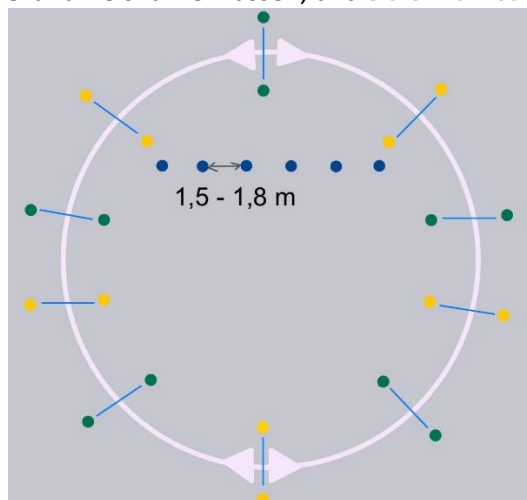


2. **Nun wieder in den leichtesten Gang schalten und ganz langsam durch den Slalom fahren**
3. **Schaltet in einen schweren Gang und probiert so schnell wie möglich durch den Slalom zu fahren**
4. Alle Kinder anhalten und ihnen folgende Anweisung geben: **Ihr fahrt nun aus dem Stand den Slalom, also beim Tor vor der Gasse anhalten und dann langsam durch den Slalom fahren.**

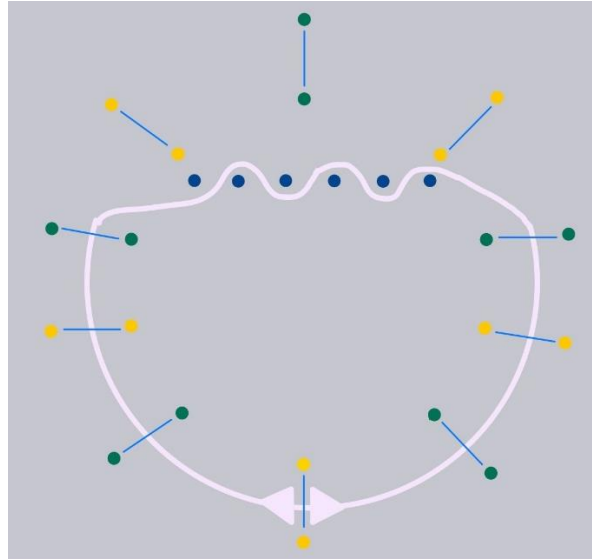
Bis Übung 5 den Grundkreis wieder aufbauen.



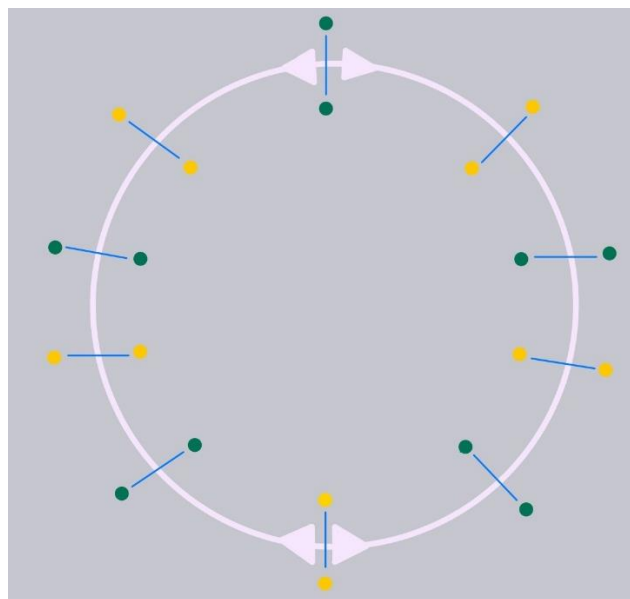
5. Kinder wieder durch den Grundkreis fahren lassen, und **Slalom umbauen**:



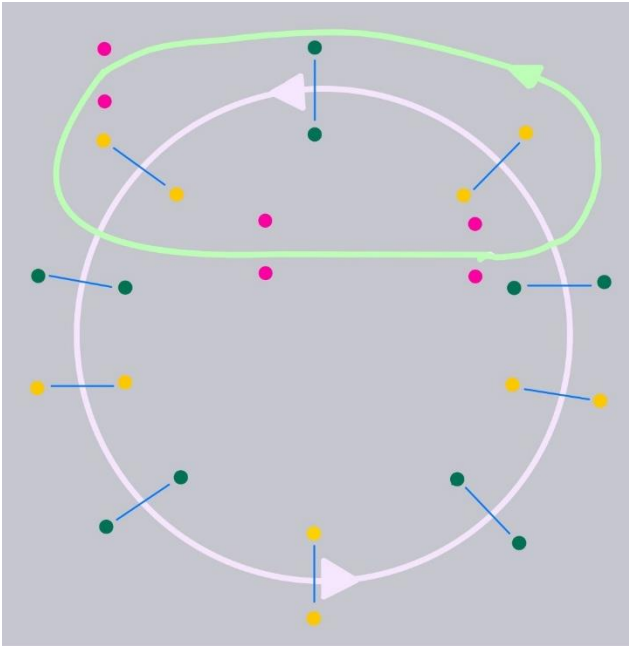
6. Alle Kinder anhalten und ihnen folgende Anweisung geben: **Jetzt stehen nur noch die blauen Pylonen. Fahrt nun im Slalom um die blauen Pylonen herum.**



7. Wenn nötig: Richtungswechsel (Kinder müssen linksherum fahren). Während die Kinder fahren, langsam alle Slalom Pylonen entfernen und Grundkreis wieder herstellen



Fahrwege Übung 15 -18:



Nach hinten schauen

1. Alle Kinder anhalten und folgende Anweisung geben: **Ihr fahrt wieder den normalen Kreis und dieses Mal, während dem Fahren, nehmt ihr die linke Hand nach hinten und probiert euren Sattel festzuhalten, bzw. hängen zu lassen.**
2. **Und nun Richtungswechsel**
3. Alle Kinder anhalten und Übung erklären: Ich habe hier eine neue Gasse aufgestellt, durch die ihr fahren sollt. **Hier vorne bei den gelben fährt ihr los, hält mit der linken Hand den Sattel fest, wenn ihr bei den grünen Pylonen seid, schaut ihr nach Hinten und merkt euch, was für eine Zahl ich mit den Fingern (bzw. Würfel oder Laminatfolien) aufhebe. Dann schön weiter geradeaus durch die gelben Pylonen fahren und dann beim Befahren der neu aufgestellten Gasse linke Hand nach hinten an den Sattel nehmen. Bei den grünen Pylonen nach Hinten schauen und zu den gelben Pylonen weiterfahren und dann rufen, was sie für eine Zahl ihr gesehen habt. Ca. 2 – 3 Runden machen lassen**
4. Alle Kinder anhalten und erklären: **Wir machen es nun schwieriger, ich halte zwei Hände mit einer Anzahl Finger hoch und ihr zählt die Finger zusammen und beim letzten Tor ruft ihr mir welche Zahl ihr zusammengezählt habt.**
5. Nun kannst du die Kinder in die Pause senden, falls du noch Zeit hast, kannst du mit den Kindern noch Spiele machen wie Abstiegerlis oder «Simon says».

Während den Schritten 1 & 2 eine neue Gasse aufstellen, siehe:

