

Anlage „Übungsbeschreibung“

Film	Ziele	Aktivitäten der Kinder	Materialien und Medien	Organisation	Sportwissenschaftliche Begründung	Didaktisch-methodische Anmerkung, Leitideen
Aufsteigen und Absteigen, Rennpferd	Gezieltes Üben und perfektionieren einer Bewegungsform	Aufsteigen im Lauf mit Aufgleiten und Absteigen mit Durchsteigen. Zuerst im Gehen dann im Lauf	Fahrrad	Am Anfang auf einem freien Platz üben. Später unter Zeitdruck oder beengten Verhältnissen.	Rhythmisierungsfähigkeit. Logisches und schnelles aufs Rad auf- und wieder absteigen.  Sportliche Variante zum normalen Absteigen.	Fixierung und Herleitung von Automatismen. Unterscheidung von verkehrsgerechtem Absteigen und Spielformen des Auf- und Absteigens.
Bremsen	Bremswirkung kennen lernen. Warum darf ein Rad nicht blockieren?	Maximal schnelles losfahren. Spätest mögliche Bremsung ohne blockierendes Rad und dadurch punktgenaues Anhalten.	Fahrrad; Straßenkreide	Schonraum. Wechselnder Untergrund	Differenzierungsfähigkeit: Abstand - Bremsen - Reaktionsfähigkeit - Geschwindigkeit - Schnelligkeit - Beschleunigung	Verbesserung durch Wiederholung und Handlungsorientierung.  Varianten und Auswirkungen von Bremsen.
Fahrrad mal anders	Dies ist eine Spielerische Übungsformen um den Kindern Lust auf Neues zu vermitteln und die bereits vorhandenen Bewegungen zu festigen	Die Kinder probieren verschiedene Möglichkeiten auf dem Rad aus, wie z.B. einhändig, einbeinig, sitzend, stehend.	Fahrrad; mind. zu zweit	Einer fährt vor, der Andere macht nach.	Bewegungsspielräume erweitern und die motorische Grundfertigkeiten festigen.	Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers austesten und erweitern. Vor allem in plötzlich auftretenden Situationen benötigen die Kinder diese Bewegungsvielfalt.
Links abbiegen	Die Kinder sollen den Abbiegevorgang nach links erlernen und diesen festigen.	Einfahren Kopf drehen – Arm als Richtungsanzeige – Abbiegen in einen Korridor	Fahrrad; Straßenkreide/ Hütchen	Schonraum	Es sollen Automatismen aufgebaut werden. Üben auch wenn es langweilig wird....	Wiederholung und Handlungsorientierung. Differenzierung durch filmische Versuchsanweisung.

Slalom	Die Kinder sollen versuchen, langsame Kurven und schnelle Kurven zu durchfahren.	Die Kinder durchfahren Slaloms mit großen und mit kleinen Kurven.	Fahrrad; Straßenkreide/ Hütchen	Am Anfang wird im Schonraum auf einem freien Platz geübt. Als Variante kann man dies im Wald oder auf Schotter durchführen.	Der eigene Körper in Bewegung. Fliehkräfte während der Fahrt.  Technik vom Steuern und Lenken.	Entdeckendes Lernen und selbstständiges Arbeiten unter Berücksichtigung des eigenen Lerntempos.  Reagieren auf Körpererfahrungen.
Überholen	Erlernen einer Gruppenfahrtechnik im Radsport.	Kleingruppe welche hintereinander fährt. Abstand zwischen den Radfahrenden immer gleich. Der hintere führt einen Überholvorgang mit Schulterblick und Handzeichen durch.	Fahrrad; zu zweit/ in einer kleinen Gruppe	Breite, gerade Strecke welche sich zum Überholen und zum Üben eignet.	Radfahren ist auch in der Gruppe eine Frage des Teams. Hier ist die Zeichensprache ein entscheidender Faktor. Außerdem wird die Orientierungsfähigkeit verbessert.  Die Kinder lernen die Differenzierung von Abstand und Geschwindigkeit und lernen den Körper im Raum einschätzen.	Handlungsorientierung: Differenzierung der Handlung und Auswirkung auf die Gruppe. Individual- und Gruppentechnik.  Disziplin- und Verhalten in der Mobilität.
Über Hölzer im Gelände	Die Kinder sollen lernen eigene Entscheidungen zu treffen.	Die Kinder über/umfahren kleine Hindernisse (Rollstäbe, Äste, Bordsteinkanten, Schotteruntergrund ...). Wenn Sie absteigen wollen, schieben sie um das Hindernis herum und steigen hinterher wieder auf.	Fahrrad; Stäbe, Äste, Seile, Naturumgebung, Betonflächen,	Kurze Erläuterung der verschiedenen Aufgabenlösungen.	Zusammenspiel von Entscheidung und Motorik.	Eine eigene Entscheidung zu treffen ist im Straßenverkehr und in der Mobilität sehr wichtig. Außerdem sollen die Kinder ihren Körper und ihr Fahrrad kennenlernen. „Was kann ich, was kann ich nicht.“ Wichtig ist auch das Austesten von Grenzen.
Wäsche-klammern	Vernetzung von Geschwindigkeit und Wirkung der Veränderung des Körperschwerpunkts. Fahren im Stehen und Fahren im Sitzen.	Bei der Fahrt eine Klammer abnehmen und wieder anfügen.	Fahrrad; Wäscheklammern; Schnur/Seil	Fläche bei welcher man das Seil auf einer Seite an einen Baum oder eine Lampe etc. binden kann.	Alle Formen der Koordination	Experimentelles Arbeiten mit dem Körper, dem Rad und er Geschwindigkeit.  Entscheidungen treffen.