

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: Das Velo beherrschen und den Verkehr meistern
Autor: Cotting, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992228>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Velo beherrschen und den Verkehr

Immer mehr Kinder werden im Auto in den Kindergarten, zur Schule oder zum Sportplatz gefahren. Dadurch nimmt der Verkehr in Wohngebieten und in der Umgebung von Schulen zu. Verminderte Orientierungskompetenz sowie Bewegungsmangel schon bei den Jüngsten sind die Folgen.

Markus Cotting

Sobald sie sich im Strassenraum bewegen, müssen Kinder und Jugendliche lernen sich zu orientieren. Im Strassenverkehr geschieht ca. 90 Prozent der Wahrnehmung über das Auge; so müssen Farben, Kontraste, Distanzen, Markierungen, Signale und andere Verkehrsteilnehmer unterschieden und Geschwindigkeiten abgeschätzt werden. Das Gehör wird zu ca. fünf Prozent beansprucht und die restlichen fünf Prozent werden vom Gleichgewichts- und Tastsinn übernommen.

Die nachfolgenden Übungen und Spiele sind dem bfu-Safety Tool «Velotouren» entnommen. Sie fördern die koordinativen Fähigkeiten und damit das Beherrschen des Fahrrades sowie die Orientierungskompetenz der Velo fahrenden Schülerinnen und Schüler. Die Übungen sollten in einem geschützten Raum, idealerweise auf dem Pausenplatz oder im abgesicherten und markierten Gelände, durchgeführt werden, am besten regelmässig über einen längeren Zeitraum.

Vermehrte Bewegung führt nicht – wie häufig angenommen – zu vermehrter Unfallhäufigkeit, sondern unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von Risikosituationen.

Kostenloser Einführungskurs

Wenn mindestens 10 praktizierende Lehrpersonen oder Studierende in Ausbildung an einer Pädagogischen Hochschule an einem Einführungskurs in die bfu-Unterrichtsblätter Safety Tool interessiert sind, über ein Kurslokal verfügen und einen halben Tag Zeit haben, führen wir sie kostenlos in das gewünschte Thema der Safety-Tool-Reihe ein.

Auskünfte und Anmeldung:

031 390 22 13, c.mueller@bfu

Weitere Informationen:

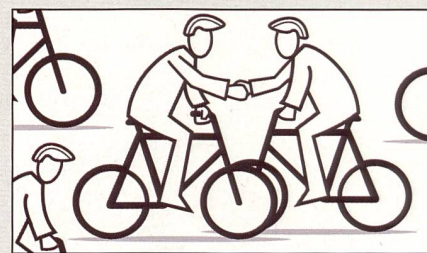
Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu,
Abteilung Erziehung, Tel. 031 390 22 11, Laupenstrasse 11, 3008 Bern
www.bfu.ch

Wollen Sie mehr wissen?

Zum Thema Radfahren sind folgende Broschüren bei der bfu erhältlich:

Ub 9915 Safety Tool Velotouren; Ib 8823 Sicher Rad fahren; Ib 9501 Der sichere Schulweg (mit Checkliste); Ib 9818 Mountainbike; Ib 0107 Fahrradausrüstung für kluge Köpfe.

Das Safety Tool Velotouren kann entweder unter www.safetytool.ch als PDF heruntergeladen oder in gedruckter Form unter <http://shop.bfu.ch/> kostenlos bestellt werden.



Spiele

Grüss dich

Was? Einstimmung ins Thema.

Wie? Die Schüler fahren auf einem geschützten Platz durcheinander. Treffen sie auf Mitschüler, reichen sie sich zur Begrüssung die Hände. Danach suchen sie sich einen «neuen» Mitschüler.

Schneckentempo

Was? Möglichst langsam fahren.

Wie? Eine bestimmte Strecke ist vorgegeben. Auf Kommando fahren alle vom Startpunkt los und dürfen weder absteigen noch rückwärts fahren oder einander berühren. Wer erreicht als Letzter die Ziellinie?

Zielwurf

Was? Vielfältige Wurfaufgaben auf dem Fahrrad lösen.

Wie? Die Schüler versuchen aus der Fahrt oder im Stillstand

- ein Zielobjekt (Eimer, Kegel usw.) mit einem Tennisball zu treffen;
- mit einem Hockeystock von einer Markierung aus auf das Tor zu schiessen;
- den Basketball nach einem Slalomdribbling in den Korb zu werfen.

meistern



Foto: Daniel Käsermann



Bremsen

Schnellster Bremser

Was? Wer bremst am schnellsten?

Wie? Die Schüler fahren von einer leicht abfallenden Strasse auf eine Linie zu. Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie komme ich schneller zum Stillstand: mit der Vorder- oder Hinterradbremse? Oder mit beiden gemeinsam?

Bremsen in der Gruppe

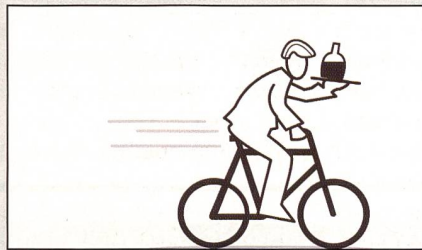
Was? Fahren und bremsen in der Gruppe.

Wie? Zu zweit (zu dritt) in gemässigtem Tempo dicht hintereinander fahren (Abstand: mindestens 50 Zentimeter). Der Vordere bremst dosiert, der Hintere versucht zu reagieren.

Steuermann

Was? Auf Kommando anhalten können.

Wie? Drei Schüler fahren hintereinander. Der Hinterste ruft «Stopp», und die beiden Vorderen müssen sofort anhalten. Wer reagiert am schnellsten?



Steuern

Velo-Kurier

Was? Einhändiges Fahren.

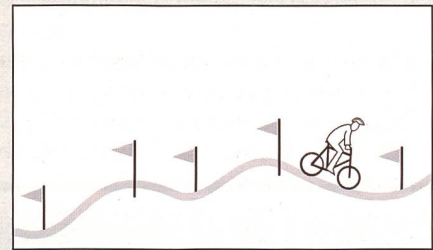
Wie? Diverse Gegenstände (Joghurtbecher, Kleiderbügel, Hüte usw.) sind von A nach B zu transportieren. Die dafür benötigte Zeit wird notiert. Gewinner ist, wer am wenigsten Zeit braucht.

Hip und Hop

Was? Vorzeigen und nachahmen.

Wie? Die Schüler fahren in einem grossen Kreishintereinander. Die Lehrperson fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor:

- einhändig fahren, evtl. auch mit Armkreisen;
- Trottinett: auf einem Pedal stehen und mit dem anderen Fuss angeben;
- Zirkusartist: aus dem «Trottinett» wird das Abstossbein abwechselnd über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend wird im «Trottinett» weiter gefahren.
- Waage: kniend auf dem Sattel fahren oder fliegen (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.



Schalten

Schnelle Finger

Was? Schalten und treten.

Wie? In einem Rundkurs (ca. 500 Meter) im Gelände lösen die Schüler verschiedene Aufgaben. Je coupiert das Gelände, desto interessanter und anspruchsvoller werden die Aufgaben. Alle fahren den Rundkurs ab. Wie viele Male muss geschaltet werden? Wer schafft am meisten Schaltungen?

Variationen:

- Den ganzen Parcours in einem Gang fahren. Welcher ist dazu besonders geeignet?
- Wettkampf: Alle Schüler fahren im kleinsten/grössten Gang. Wer gewinnt das Rennen ohne zu schalten?
- Die Lehrperson steckt seitlich der Fahrbahn Fähnchen aus. Die Schüler schalten bei den links gesteckten Fähnchen einen Gang höher, bei den rechts gesteckten Fähnchen einen Gang tiefer.