

Ideensammlung für A-Kurs-Übungen

Grundlegendes zum A-Kurs:

- Ziel: Die Kinder werden spielerisch und mit Spass ihren spezifischen Bedürfnissen entsprechend auf dem Velo sicherer.
- Die A-Kinder bekommen nicht ein schlechteres Programm geboten, als die B-Kinder, sondern ein ihrem Können angepasstes Programm im Schonraum.
- Wir gehen darauf ein, was die Kinder noch spezifisch üben sollten und worauf sie Lust haben.
- Der A-Kurs ist keine 1 zu 1 Wiederholung des Programms aus dem ersten Teil, sondern wir versuchen, Varianten davon abzuleiten (das selbe neu Verpacken, so merken die Kinder nicht, dass sie immer noch die selben Dinge üben).
- Wenn Eltern dabei sind, kann man diese auch als Helfer einsetzen, z.B. zum Bällen abgeben und einsammeln, usw. Zudem hat man gleich auch mehr „Mitspieler“, wenn man nur wenige A-Kinder hat.
- Ab und zu kann man gut auch eine kurze Trink- bzw. Verschnaufpause einbauen.
- Wenn Kinder nicht mehr fahren mögen, kann man z.B. wichtige Signale mit Kreide auf den Boden malen und besprechen, Memory (Signaltafeln) spielen oder einzelnes in einer Broschüre (z.B. Radschläge) anschauen.

Übungssammlung:

Spiel	Bemerkungen
Krokodil-Bremsen In einem Fluss lebt ein Krokodil, das am allerliebsten velofahrende Kinder frisst. Am meisten ärgern kann man es, wenn man möglichst nahe ans Wasser fährt. Fährt man aber ins Wasser hinein, wird man gefressen. Ein mageres Krokodil in einem Fluss zeichnen. Die Kinder müssen auf den Fluss zufahren und möglichst nahe an der Uferlinie bremsen. Wenn ein Kind ins Wasser fährt, dann den Bauch des Krokodils dicker zeichnen «jetzt hat es dir schon einen Finger gefressen» etc. Man kann auch am Ufer Striche zeichnen, wie nahe die einzelnen Kinder gekommen sind, so dass sie sehen, ob sie beim nächsten Mal noch näher ans Ufer fahren können.	Bremsübung
Seifenblasen einfangen, die z.B. ein Kind macht.	(üben einarmig zu fahren)
Polonaise Alle fahren hintereinander, ohne einander zu berühren. Z.B.: • Kreis • Kreis + Innenkreis in Gegenrichtung • 8 mit Kreuzungspunkt in Mitte • etc.	Als weitere Schwierigkeit versuchen das ganze einarmig zu machen
Parcours Übungen aus dem ersten Teil in einen Parcours verpacken	Parcours mit den Kindern zusammen gestalten. Die Kinder dürfen also selber Pfeile, Wörter (Ziel, Stopp, usw.) auf den Boden malen.

Bike Stafette 2 Spielgruppen. Die eine Hälfte der Mannschaft stellt sich auf der einen, die andere Hälfte auf der anderen Seite des Spielfeldes auf. Erste Person hat Ball und fährt auf gegenüberliegende Seite. Dort übergibt sie den Ball der ersten Person. Diese fährt zurück und übergibt wieder, etc.	Die Stafette kann beliebig ausgebaut werden mit einem Slalom dazwischen, etc.
Vorbild Vorbild fährt voraus, wer hinterher fährt, muss genau nachmachen, was das Vorbild vorzeigt und wie es fährt.	
Vorbild mit Gangwechsel • Variante mit Gangwechsel: Vorbild gibt Gangwechsel vor durch Daumenzeigen: • Leichter Gang: Daumen nach oben, Schwerer Gang: Daumen nach unten	Nur wenn alle Kinder Velo mit Gangwechsel haben.
Pipo sagt Pipo darf den Mitspielern sagen, was sie tun müssen. Z.B. „Pipo sagt: Kreis“. Nach Abmachung heisst das, dass alle im Kreis herum fahren. Fehlt der Befehl „Pipo sagt: ...“, ist die Aufgabe eine Finte. Wer hereinfällt bekommt die Rolle von Pipo. Z.B.: „Pipo sagt • in einer Reihe fahren“ • Beine hochheben“ (von Pedalen weg) • zum Baum fahren“ • einarmig fahren“ • Pipo sagt anhalten“ • etc.	
Geradeausfahren • 2 parallele Kreidestriche Zeichnen. Man darf nicht über diese hinausfahren. • Anfangs normal fahren, dann immer langsamer.	
Slalom • möglichst langsam fahren • einhändig fahren • Kegel nicht auf einer Linie, sondern versetzt aufstellen • Parallelsalom als Wettrennen (möglichst schnell oder möglichst langsam)	z.B. die Kinder stellen die Kegel für den Slalom selbst hin
Menschenslalom einfach Anstelle der Kegel werden die Kinder mit ihren Velos in genügend grossem Abstand aufgestellt. Immer das hinterste Kind darf losfahren, um alle Kinder fahren und zu vorderst mit genügendem Abstand wieder anhalten.	• Am Anfang muss man den Kindern meist sagen, wie weit sie noch fahren müssen wenn sie zuvorderst sind, bevor sie anhalten. • Hier können die Kinder anfahren, Slalom und Bremsen üben.
Menschenslalom fortgeschritten Mit gewissen Kindern schafft man den Menschenslalom auch im Fahren. Das heisst, alle fahren langsam mit genügend grossem Abstand. Das hinterste Kind fährt schneller im Slalom um die anderen fahrenden Kinder. Wenn es zuvorderst ist, fährt es wieder langsamer.	Hier üben die Kinder im Fahren zurückschauen (bin ich das hinterste Kind?), Slalom und langsam fahren.

<p>Wettrennen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer ist am Schnellsten bei Ziellinie? • Kinder müssen nach Ziellinie geradeaus weiterfahren und bremsen. Keine Kurven fahren, da sie sonst ineinander fahren. Am besten jedem einen Kegel hinstellen, wo sie bremsen sollen. 	<p>Wichtig: Sicherstellen, dass genug „Auslaufstrecke“ vorhanden ist.</p>
<p>Wettrennen, Start zu Fuss</p> <p>Start bei Startlinie. Zu Fuss bis zu Velo, das etwas entfernt am Boden liegt, rennen. Aufsteigen. Mit Velo bis zur Ziellinie fahren.</p>	
<p>Schneckenrennen</p> <p>zu zweit oder mehr nebeneinander eine Strecke möglichst langsam fahren Wer erreicht als Letzter die Ziellinie? Nur geradeaus fahren, nicht absteigen (od. gleich wieder aufsteigen).</p>	
<p>Balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Vorübung: Vorderrad gegen Bank, Baum, Wand stellen, Anfahrtpedal auf „3 Uhr“. Mit starkem Bein Druck geben + gleichzeitig beide Bremsen ziehen. • Wer kann am längsten auf Velo an einem Punkt bleiben, ohne zu fahren + ohne abzusteigen? 	
<p>Hände schütteln</p> <p>zwei Kinder fahren aufeinander zu, bleiben auf gleicher Höhe stehen und schütteln sich die Hand ohne abzusteigen, dann weiter fahren</p>	
<p>Bälle transportieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball bei LeiterIn im Vorbeifahren holen • Wenn möglich Strecke mit Ball einarmig fahren • Ball <ul style="list-style-type: none"> ○ in Velo-Körbli, Velotasche, usw. werfen ○ möglichst nahe an Mittelpunkt einer auf Boden gezeichneten Zielscheibe fallen lassen ○ bei Elternteil zurückgeben ○ dem Leiter zurückbringen ○ dem nächsten wartenden Kind übergeben ○ ins Velo-Körbli des Leiters legen, während dieser rumfährt (nur mit Kindern, die Velo und Zielen +/- im Griff haben) ○ einander im Fahren abgeben ○ usw. 	<p>Üben, Ball mit beiden Händen bei LeiterIn zu holen.</p>
<p>Pyramiden-Bremsen (nur mit grossen orangen Kegeln)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Kegel als Basis, einer obendrauf. • Kind muss möglichst kurz vor der Kegel-Pyramide bremsen, so dass Kegel nicht umfallen. • Aus immer grösserer Geschwindigkeit abbremesen (immer beide Bremsen ziehen) 	<p>z.B. Striche zeichnen, wer wie nahe an die Kegel kam.</p>
<p>Go and Stopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 analoge Strecken parallel mit gleichen Stopps kennzeichnen. • 2-Kampf: Wer ist zuerst im Ziel? Bei allen Stopps muss man ganz zum Stillstand kommen + 1 Fuss auf Boden stellen (wie bei Stoppstrasse). 	<p>z.B. Stopp-Schilder auf den Boden zeichnen</p>

<p>Glücksstopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle fahren frei umher. Erhalten von Leiter Aufträge wie Einarmig, Schlangenlinie, langsam,... Auf Pfiff hin müssen alle sofort bremsen. • Die Person, deren Vorderradventil am nächsten gegen Boden zeigt, gewinnt, od. alle, diejenigen, deren Ventile zwischen 3- und 9-Uhr sind, erhalten einen Punkt 	
<p>Zeitung lesen</p> <p>Kinder versuchen, den Zeitungleser fahrend anzuschleichen. Solange der Zeitungleser mit dem Rücken zu den Kinder ist, dürfen sie fahren. Wer nicht stoppt und zu Statue erstarrt, bevor sich der Zeitungleser umdreht und deshalb fahrend erwischt wird, muss zum Ausgangspunkt zurück (oder eine Runde aussetzen). Der Zeitungleser dreht sich wieder weg von den Kindern. Wer zuerst über Ziellinie ist, hat Gewonnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht wie sonst Spiel auf Wand zu machen, sondern eine Ziellinie zeichnen und genügend „Auslaufstrecke“ danach haben. • Ziel ist nicht, den Zeitungleser zu berühren, sondern über die Ziellinie zu kommen.
<p>Velo-Kegeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orange Kegel zu Pyramiden nebeneinander aufschichten (pro Pyramide je 4 Kegel als Basis und einen Kegel obendrauf). b.z. 9 kleine Kegel im Quadrat aufstellen • Kind nimmt im Vorbeifahren bei Leiter Ball entgegen. • Fährt an Kegeln vorbei und versucht, möglichst viele Kegel im Vorbeifahren mit dem Ball umzuwerfen. • jeweils zählen, wie viele Kegel pro Ball umgefallen sind, oder wie viele Bälle es braucht, bis alle Kegel umgeworfen sind. 	<p>Nur für sehr Fortgeschrittene (müssen beim Fahren Bälle kraftvoll werfen können).</p>
<p>Absteigerlis</p> <p>Spielfeld markieren. Auf begrenztem Feld andere so behindern, dass die anderen den Fuss abstellen müssen oder den Feldrand überfahren. Man darf die anderen und deren Velos nicht berühren. Wer absteigt, aus dem Spielfeld fährt oder in ein anderes Kind oder dessen Velo berührt muss aus dem Spielfeld (oder verliert ein Leben). Gewinner ist, wer als Letzter noch im Spielfeld ist.</p>	<p>falls möglich vom fahrtechnischen her</p>
<p>Kegel einsammeln (nur mit grossen orangen Kegeln)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegel als Pyramiden aufstellen: Pro Pyramide je 4 Kegel als Basis und einen Kegel obendrauf. • Jeweils ein Kegel einsammeln beim Fahren und diesen zum Startpunkt bringen. • Versuchen, die Kegel am Startpunkt zu stapeln 	<p>Der oberste Kegel ist noch relativ einfach machbar für Kinder die schon gut einhändig fahren können. Die Kegel vom Boden aufzunehmen ist sehr schwer.</p>
<p>Schleudern auf Kiesbelag</p>	

...und und und...

Seid kreativ und lasst euch auch von den Ideen der Kinder inspirieren!

Die hier gesammelten Ideen stammen von:

- KursleiterInnen der Pro Velo Kanton Zürich, inspiriert durch die Ideen der A-Kurs-Kinder
- Patrik Lehner (2000): „Bike-Games. Spiele mit und auf dem Rad“. Rex Verlag Luzern. ISBN 3-7252-0692-9.
- mobilepraxis 51, Velofahren. Beilage von „mobile“, Fachzeitschrift für Sport.