

Sicher unterwegs als Radfahrerinnen und Radfahrer Radfahren lernen und verkehrssicher fahren sowie Kompetenzerwerb für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils[Ⓐ] [Ⓕ]

Stand: 29.04.2020

Jahrgangsstufen	1/2 und 3/4
Fach/Fächer	HSU 1/2- Lernbereich 5. Raum und Mobilität HSU 3/4- Lernbereich 5. Raum und Mobilität
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<p>Verkehrserziehung</p> <p>Verkehrserziehung zielt auf die Befähigung der Schülerinnen und Schüler zu einer sicheren Teilhabe am Verkehr sowie zu selbstverantwortlicher und altersgerechter Mobilität.</p> <p>Sie schulen ihre motorischen Fähigkeiten sowie ihr antizipatorisches Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen, um als Fußgänger, Radfahrer, Mitfahrer und Benutzer motorisierter Fahrzeuge sowie öffentlicher Verkehrsmittel gefahrenbewusst und verantwortungsvoll zu agieren. Ihr Mobilitätshandeln zeigt Problembewusstsein für ökologische und ökonomische Fragen und Bereitschaft zu Rücksichtnahme und defensivem Verhalten.</p> <p>Gesundheitsförderung</p> <p>Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.</p>
Zeitraumen	2-4 UZE

<p>Benötigtes Material</p>	<p>Bild bzw. Video eines fahradfahrenden Kindes/Jugendlichen in einer gefährlichen Situation im realen Straßenverkehr</p> <p>Verkehrszeichen für die Tafel</p> <p>Eine großzügige Auswahl handlicher Bilder, die fahradfahrende Kinder in eindeutig erkennbar gefährlichen und ungefährlichen Situationen im Straßenverkehr zeigen.</p> <p>Notizblock für jede Gruppe</p> <p>Plakatvorlage und Schreibstifte für jede Gruppe</p> <p>Übersicht der für das Radfahren relevanten Regeln und Verkehrszeichen in der StVO</p> <p>Fahrradhelm, Knie- und Armschoner, Reflektoren, bei schlechten Sichtverhältnissen gut sichtbare Kleidung für jede Gruppe (z. B. auch von Kindern mitbringen lassen)</p> <p>Verkehrssichere Fahrräder und Verkehrsschilder (stellt z. B. Jugendverkehrsschule zur Verfügung); Schutzkleidung (Helm, etc.)</p>
<p>Externe Partner</p>	<p>evtl. Verkehrspolizistin oder Verkehrspolizist als Fachexperten</p>

Kompetenzerwartungen und Inhalte

HSU 1/2: Lernbereich 5 Raum und Mobilität

5.3 Mobilität im Raum

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- berücksichtigen wichtige Verkehrsregeln und Verkehrszeichen sowie Sicherheitsvorkehrungen.
- zeigen bei Übungen im Schonraum (z. B. mit Roller, Inlineskates oder Fahrrad), dass sie ihre Umgebung aufmerksam wahrnehmen sowie rasch und angemessen auf unerwartete Situationen reagieren.

Inhalte zu den Kompetenzen

- Regeln im Straßenverkehr und in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Kinder im Straßenverkehr (Wahrnehmung und Einschätzung von Gefahren, 3A-Training, Training des Verkehrssinns und der Fahrzeugbeherrschung im Schonraum)

Grundlegenden Kompetenzen am Ende der 2. Jahrgangsstufe:

- Als Fußgänger handeln die Kinder sicherheitsbewusst und nutzen als Roller- und Radfahrer Übungen im Schonraum aktiv zur Erweiterung ihrer Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit

HSU 3/4: Lernbereich 5 Raum und Mobilität

5.3 Mobilität im Raum

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen für sie gefährliche Situationen im Verkehr richtig ein und nehmen dabei mögliche Verhaltensweisen anderer Verkehrsteilnehmer gedanklich vorweg.
- achten als Verkehrsteilnehmer (z. B. mit Fahrrad, Roller oder Inlineskates) auf eine verkehrssichere Ausrüstung und verhalten sich sicherheitsbewusst.
- beachten Verkehrszeichen und wenden Verkehrs- und Sicherheitsregeln routiniert an, indem sie ihr verkehrskundliches Wissen und ihre Routinen aus der Schonraumausbildung in den Realverkehr übertragen.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Sicherheit im Straßenverkehr (durch verkehrssichere Ausrüstung und sicherheitsbewusste Kleidung sowie angemessenes Verhalten, z. B. vorausschauendes Handeln, Vermeidung von Ablenkungen)
- Ausbildungsinhalte der Jugendverkehrsschule laut GemBek vom 15.05.2003

Grundlegenden Kompetenzen am Ende der 4. Jahrgangsstufe:

- **Als Verkehrsteilnehmer (z. B. mit dem Fahrrad) handeln sie vorausschauend, regelgerecht, sicherheitsbewusst und rücksichtsvoll.**

Aufgabe:

Aufgabe für die Jahrgangsstufen 1/2

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich beim Fahrradfahren im Schonraum zunehmend verkehrssicher, indem sie Verhaltensweisen, die sicheres Radfahren gewährleisten von solchen unterscheiden, die gefährlich sind und indem sie beim Radfahren im Schonraum die aufmerksame Wahrnehmung der Umgebung trainieren.

Aufgabe für die Jahrgangsstufen 3/4

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich beim Fahrradfahren zunehmend verkehrssicher, indem sie die zutreffende Einschätzung für sie gefährlicher Situationen im Schonraum trainieren und dabei das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer miteinbeziehen, so dass sie in der Lage sind, ihr Können (nach bestandener Radfahrprüfung gemäß GemBek vom 15.05.2003) auf den Realverkehr zu übertragen.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse für die Aufgabe der Jahrgangsstufen 1/2 und 3/4 im inklusiven Setting

Wichtige Verkehrszeichen und ihre Bedeutung:

- Bildimpuls/Videoimpuls: kritische bzw. gefährliche Situation eines fahrradfahrenden Kindes.



Abb.1: Beispiel für eine gefährliche Situation, in der die Radfahlerin ein Stoppschild missachtet.

Besprecht in der Gruppe/mit dem Partner, was hier gleich passieren könnte.

Beschreibt,

- was im nächsten Moment möglicherweise passiert.
- wie das Kind vermutlich in diese Situation gekommen ist
- was das Kind jetzt tun muss, damit nichts passiert

- Impuls verschiedene **Verkehrszeichen**:
Besprecht in der Gruppe, welche Bedeutung diese Verkehrszeichen haben, wenn ihr mit dem Fahrrad unterwegs seid.

Richtiges und falsches Verhalten beim Radfahren:

- Bildimpulse: Kinder/Jugendliche, die, sich beim Radfahren richtig und falsch verhalten
Erklärt, was die Radfahrerin hier richtig und was sie falsch macht.

Abb. 2–5: Beispiele für richtiges und falsches Verhalten beim Fahrradfahren



Abb.2 und 3 zeigen Beispiele falschen Verhaltens auf dem Fahrrad im Straßenverkehr.

alle Fotos Carolin Lipowsky



Abb. 4 und 5: zeigen Beispiele richtigen Verhaltens auf dem Fahrrad im Straßenverkehr.

- Formuliert richtiges Verhalten beim Fahrradfahren in Sätzen und schreibt sie auf ein Plakat oder auf einzelne Satzstreifenkarten.
Überprüft, ob eure Formulierungen zur Beschreibung richtigen Verhaltens mit den Regeln der StVO übereinstimmen und ob sie ggf. korrigiert werden müssen.



Formulierung von Regelverhalten beim Radfahren:

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

- Notiert die Verhaltensweisen für verkehrssicheres Radfahren als Regelverhalten auf ein Plakat oder auf Satzstreifenkarten. Ihr könnt dazu auch ergänzend Zeichnungen fertigen. Stellt eure Ergebnisse den anderen Gruppen vor und erklärt sie.
- Diskutiert in der Klasse, welche der genannten Verhaltensweisen als Regeln auf einem Plakat zusammengefasst werden können. Erstellt auf diese Weise eine Liste mit richtigen Verhaltensweisen/Regeln für verkehrssicheres Fahrradfahren.

Beispiele:

- Haltet an der Kreuzung an und stellt eure Füße auf den Boden.
- Schaut dem Autofahrer auf der Kreuzung in die Augen bevor ihr losfahrt, um sicherzustellen, dass er euch sieht.
- Findet weitere Beispiele für verkehrssicheres Verhalten und schreibt sie auf.
 -

Einladung von Fachexperten/in:

Wenn es möglich ist, eine fachkundige Expertin/ einen fachkundigen Experten der Verkehrspolizei einzuladen, so sollte sich die Lehrkraft vorher gut über die Lerninhalte absprechen. Das betrifft auch die Notwendigkeit der Besprechung der besonderen Bedürfnisse der Kinder bezüglich ihrer Auffassungsfähigkeiten.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

- Verkehrssicheres Fahrradfahren ist in der StVO geregelt. Ihr könnt morgen eine Verkehrspolizistin/einen Verkehrspolizisten befragen, ob und wie genau die von euch zusammengestellten Verhaltensweisen für verkehrssicheres Fahrradfahren in der StVO geregelt sind. Ihr könnt auch in Erfahrung bringen, worum es sich bei der StVO eigentlich handelt und wer sie aufgestellt hat.
Überlegt, welche konkreten Fragen ihr an die Verkehrspolizistin/ den Verkehrspolizisten habt.

Wählt beispielsweise Fragen ...

- zu generell beim Fahrradfahren erlaubtem und unerlaubtem Verhalten
z. B. „Stimmt es, dass man beim Fahrradfahren auf ... achten muss?“
„Denke ich richtig, wenn ich der Meinung bin, beim Fahrradfahren darf man nicht/ muss man...?“
- zu bereits erlebten Situationen im Straßenverkehr, bei denen ihr selbst oder andere Fahrradfahrer beteiligt waren.
z. B. „Habe ich mich/ hat sich die Person auf dem Fahrrad da richtig verhalten?“
- Tragt eure Fragen der Klasse vor und diskutiert sie.
Ergänzt oder verändert eure Fragen in der Gruppe gegebenenfalls.
Haltet eure Fragebögen und eure Sammlung für verkehrssichere Verhaltensweisen bereit, so dass ihr morgen auf alles zugreifen könnt.



Möglicher Inhalt des Wortspeichers, je nach Klasse individuell verschieden:

Bremsweg, Beschleunigung/beschleunigen, Fahrradhelm, Rechtsfahrgebot, rechts vor links, Reflektoren, toter Winkel, Warnweste

Weitere Möglichkeiten in allen Jahrgangsstufen, je nach Klasse individuell:

Die Klasse kann die Schülerinnen und Schüler einer anderen Klasse einladen, um ihre Arbeitsergebnisse vorzustellen und die Regeln für sicheres Radfahren im Straßenverkehr in einer Präsentation zu erläutern. Sie könnten die Kinder der anderen Klasse auch einladen, an einem Training im Schonraum teilzunehmen.

Im Sinne des Lernens durch Lehren wäre es förderlich, wenn die Schülerinnen und Schüler der Klasse, die das Projekt durchgearbeitet hat, den Kindern der Besucherklasse auch erklären würden, wie sie zu ihren Erkenntnissen gekommen sind.

Die Schülerinnen und Schüler könnten Flyer erstellen, die geeignet sind, das Regelverhalten beim Fahrradfahren zu thematisieren und Gefahren sichtbar zu machen. Sie könnten zu einem Vortrag einladen, zu einer Diskussion oder zu beidem. Die Ergebnisse der Fachexperten könnten einbezogen werden. Einzelne Gruppen könnten ihre Befragungsergebnisse vortragen, sie könnten aber auch mit Erlaubnis der Verkehrspolizistin bzw. des Verkehrspolizisten das Interview aufzeichnen und in gekürzter Form als Video zeigen und erläutern.

Anmerkungen zu den Übungen im Schonraum:

Die Übungen im Schonraum werden sukzessive aufgebaut. Zunächst fahren einzelne Kinder nebeneinander in ausreichendem Abstand voneinander geradeaus.

Die Kinder üben zunächst gleichmäßiges Fahren, anschließend versuchen sie die Fahrt durch Abbremsen zu verlangsamen und wieder zu beschleunigen.

Im Anschluss daran verlangsamen sie die Fahrt, um das Anhalten zu trainieren.

Dem schließt sich ein Übungsprozess an, bei dem die Kinder einhändig fahren erlernen, um beim Abbiegen eine Hand heben zu können.

Abschließend finden Übungen statt, bei denen die Kinder während der Fahrt ihre Umgebung aufmerksam wahrnehmen und auf unerwartete Ereignisse angemessen reagieren müssen.

Diese Übungen können erst stattfinden, wenn die Kinder das Fahrradfahren von den Bewegungsabläufen her gesehen sicher beherrschen.



Mögliche Kompetenzorientierte Impulse:

Sicherheit im Straßenverkehr:

- Überprüft, ob euer Fahrrad verkehrssicher ist.
Drückt dafür vor allem die Bremsen.
Helft einander und führt die Überprüfungen gemeinsam durch.
- Versucht bei gleichbleibender Geschwindigkeit mit dem Fahrrad bis zum Ende des Übungsplatzes zu fahren.
- Versucht, die Geschwindigkeit durch Bremsen zu verlangsamen und sie wieder zu erhöhen. Wiederholt diesen Wechsel bis zum Ende des Übungsplatzes.
- Versucht nun, die Geschwindigkeit durch Bremsen zu verlangsamen und dann zu bremsen, bis das Fahrrad steht. Stellt dabei mindestens einen Fuß auf den Boden. Bis zum Ende des Übungsplatzes sollt ihr das zweimal schaffen.

Einbeziehung von Verkehrsschildern

- Impuls Verkehrszeichen Stoppschild im Schonraum
Erklärt, wie ihr euch verhalten müsst, wenn ihr dieses Verkehrsschild seht.
Fahrt nun mit dem Fahrrad los und haltet am Stoppschild an.
Stellt auch hier wenigstens einen Fuß auf den Boden, wenn ihr zum Halten kommt.
- Lenkt das Fahrrad nun einhändig.
Dafür fahrt ihr zunächst beidhändig und hebt dann eine Hand vorsichtig an, um so ein kleines Stück weiterzufahren.
Fasst dann den Lenker wieder mit beiden Händen.
Versucht das abwechselnd zunächst nur mit einer Hand zu machen.
Wenn ihr das gut könnt, führt ihr diese Übung mit der anderen Hand durch.
- Probiert zunächst nur, während der Fahrt eine Hand ein Stückchen höher anzuheben.
- Hebt nun eine Hand an, um anzuzeigen, dass ihr abbiegen wollt, bleibt aber in der Fahrtrichtung geradeaus.
- Hebt nun eine Hand an, um anzuzeigen, dass ihr abbiegen wollt und biegt dann auch wirklich ab.

Hinweise zum Unterricht

Das Aufgabenbeispiel dient dazu, dass Schülerinnen und Schüler das verkehrssichere Fahrradfahren trainieren und dies als eine Erfahrung ihrer persönlichen Entwicklung erleben können. Das Fahrradtraining erfolgt sowohl für die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 1/2 als auch in 3/4 im Schonraum. In diesem geschützten Gelände können die Schülerinnen und Schüler die Teilnahme am realen Verkehrsraum vorwegnehmend erproben und trainieren. Fahrradfahren zu können bedeutet persönliche Mobilität. Sie kann weitreichende Freiheiten der persönlichen Entfaltung bieten. Fahrradfahren zu können bedeutet aber auch, an den positiven Wirkungen des Radfahrens auf Körper und Psyche teilhaben zu können. Einer Tübinger Studie zufolge „stärkt Radfahren die Psyche und kann sogar Depressionen vorbeugen.“ (<https://www.fahrrad-gesundheit.de/radfahren-staerkt-die-psyche-und-beugt-depressionen-vor/>)

Ein antizipatorisches Wahrnehmungstraining ([3-A-Methode](#)) ist erst dann sinnvoll, wenn die motorischen Grundvoraussetzungen für das Fahrradfahren gut entwickelt sind. Für Schülerinnen und Schüler, die einen Förderbedarf in der körperlichen Entwicklung haben, empfiehlt es sich, das Bewegungsprogramm [Velofit der Deutschen Verkehrswacht](#) zu nutzen, das Grundlagen für die Radfahrausbildung anbietet. Themen des Bewegungsprogramms sind Bewegungsspiele, Übungen mit Rollgeräten und Übungen mit dem Fahrrad. [Velofit](#) wird als Screening empfohlen, um die motorischen Kompetenzen einzelner Schülerinnen und Schüler zu ermitteln. Anhand eines Testverfahrens, das 21 Übungen enthält, kann überprüft werden, ob ein Kind seinem Alter entsprechend motorisch sicher ist. Das Screening erfasst die Bereiche der Grobmotorik, der Feinmotorik, das Körperbewusstsein, das Sehen und das Hören, den Tastsinn und den Lage-Sinn sowie eine Flexibilität. (vgl. [Deutsche Verkehrswacht](#))

Anregungen zum weiteren Lernen

Fahrradfahren kann zu einer aktiven Freizeitgestaltung beitragen. In diesem Zusammenhang bietet es sich auch an, die Bewegung als grundsätzliche Form der Gesunderhaltung einzubeziehen und zum Unterrichtsthema zu machen. Die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) BZgA bietet hier beispielsweise Lehrerinnen und Lehrern Medien u. a. zu Bewegung und Ernährung.

HSU 1/2 Lernbereich 2: Körper und Gesundheit

2.2 Gefühle und Wohlbefinden

HSU 1/2 Lernbereich 2: Körper und Gesundheit

2.2 Gefühle und Wohlbefinden

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären den Zusammenhang zwischen Ernährung, Freizeitverhalten, Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit.
- reflektieren ihr Freizeitverhalten und gestalten ihre Freizeit abwechslungsreich.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- aktive Freizeitgestaltung

HSU 3/4 Lernbereich 2: Körper und Gesundheit

2.2 Gefühle und Wohlbefinden

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche in der erweiterten Umgebung

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Möglichkeiten aktiver Freizeitgestaltung

Darüber hinaus können die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 3/4 in diesem Zusammenhang [Kompetenzen in der Ersten Hilfe](#) erwerben.

HSU 3/4 Lernbereich 2: Körper und Gesundheit

2.1 Körper und Entwicklung

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben die Bedeutung von Erster Hilfe und wenden einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Auftreten von leichten Verletzungen und Beschwerden an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Erste-Hilfe (z. B. Wundversorgung, Kühlen oder Wärmen, Schockbekämpfung, stabile Seitenlage, Beine hochlagern), Notruf absetzen

Quellen- und Literaturangaben

In der Aufgabe wird auf externe Webangebote hingewiesen, die aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll erscheinen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.

ISB München

Projektpartnerschaft *Mobilitätsbildung* zusammen mit der LMU München und der TÜV-Süd-Stiftung