

„Velofit“ – mit dem Fahrrad immer sicher unterwegs!

Optimale Vorbereitung für die Radfahrausbildung von Grundschulkindern

Die Unfallkasse Hessen unterstützt ab 2012 „Velofit“, ein Trainingsprogramm der Deutschen Verkehrswacht Medien und Service GmbH für den Sportunterricht an Grundschulen. Die ersten 25 Schulen, die sich für das neue Sicherheitspaket bewerben, erhalten kostenfrei das für den sofortigen Unterrichtseinsatz vorbereitete Trainingsmaterial sowie einen Kurzworkshop mit allen nötigen Informationen. Zusätzlich steht auf Wunsch auch eine telefonische Fachberatung zum Praxishandling zur Verfügung.

Achtung, Radfahrer!

Für den Schulweg wird das Fahrrad als Verkehrsmittel immer wichtiger. Gleichzeitig fehlt bei vielen Kindern heute die Basis für die notwendige Bewegungssicherheit auf dem Rad. Das direkte Wohn- und Schulumfeld bietet mit der starken PKW-Ausrichtung unserer modernen Gesellschaft für Kinder viel zu wenig selbst erfahrbare Lebensräume – ob zu Fuß oder mit dem Rad. Alternative Bewegungs- und Trainingsangebote müssen von Schulen und Eltern oftmals organisiert werden, was nicht immer möglich ist. Das bestätigen vermehrt Lehrkräfte und Verkehrserzieher. Die Entwicklung des Unfallgeschehens auf den Schulwegen gibt ihnen Recht. Rechtzeitige Früherkennung und Förderung bereits im Grundschulalter sind deshalb das A und O.

Velofit-Bag – eine Tasche mit Wirkung

Mit „Velofit“ haben Schulen jetzt die Möglichkeit, schon ab der ersten Klasse die Kinder gezielt und optimal auf die spätere Radfahrausbildung vorzubereiten. Und das Beste vorweg: Das Training macht Kindern richtig Spaß!

Experten der UKH haben sich von der Qualität des Programms überzeugt. Die sehr gute Praxistauglichkeit sei hier besonders hervorgehoben. Das Programm ist modular aufgebaut und kann individuell an schulische Gegebenheiten angepasst werden. Viele Elemente sind zum Beispiel im Klassenraum durchführbar. Die Wirksamkeit leidet darunter nicht.

Screening und Basisübungen

Das Screening wurde an der Berliner Humboldt-Universität von Professor



Abwechslungsreiche Bewegung „aus der gelben Tasche“

Dr. Mertens entwickelt und erprobt. Sieben Spiel- und Übungsbereiche liefern Informationen zur jeweiligen individuellen Bewegungssicherheit der Kinder.

Übung macht den Meister – Bewegungssicherheit ist die Grundlage für sicheres Radfahren. Mit dem professionellen „Velofit“-Übungsprogramm lassen sich Talente fördern und Defizite schnell ausgleichen. Für die ersten Klassen liefert das „Velofit“-Handbuch abwechslungsreiche Spiele und Anregungen. Zusätzlich gibt es Hinweise auf weitere Materialien und mögliche Förderschwerpunkte.

Bewegung aus der Tasche

Die praktische „Velofit“-Tasche beinhaltet die komplette Materialausstattung für eine effektive Motorikschulung in der Grundschule. Neben den Übungsutensilien ist

das umfangreiche Handbuch wichtiger Bestandteil. Anschaulich und gut bebildert werden darin das Screening für Sechs- bis Siebenjährige, verschiedene Bewegungsspiele, das Training mit Rollgeräten und die Radfahrübungen auf einem Parcours erklärt.

Im Handbuch findet sich auch eine Übersicht zu möglichen Schwerpunkten für die einzelnen Klassenstufen. Dank des modularen Aufbaus ist ein individueller Zuschnitt möglich und erwünscht. Auf Seite 11 dieser *inform*-Ausgabe erfahren Sie, wie eine Grundschule das Material ganz praktisch einsetzt. Wir waren begeistert!

Haben Sie Interesse?

Wenn auch Sie an Ihrer Grundschule mit „Velofit“ arbeiten möchten: Die ersten 25 Grundschulen bekommen die Erstausrüstung im Wert von rund 150 Euro kostenfrei. Zusätzlich erhalten Sie im Rahmen eines Kurzworkshops im Frühjahr 2012 alle nötigen Informationen zur Umsetzung im Unterricht. Außerdem: Für Fragen während des Praxiseinsatzes in der Schule steht Ihnen unser Sportexperte Oliver Mai auch gerne telefonisch zur Verfügung.

Teilnehmende Schulen müssen uns lediglich innerhalb von vier Monaten einen kurzen Projektbericht zum Einsatz von „Velofit“ an ihrer Schule zusenden.

Bewerben Sie sich jetzt für eine von 25 kostenlosen „Velofit“-Bags unter velofit@ukh.de. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Rainer Knittel (069 29972-469)
r.knittel@ukh.de

„Velofit“ für Schulanfänger

Praxisbericht der Grundschule Manderbach

Über erste Erfahrungen mit dem Einsatz der „Velofit“-Tasche im Unterricht berichtet Gaby Gerke, Lehrerin einer ersten Klasse an der Grundschule Manderbach. Sie stellte fest: „Die motorischen Fähigkeiten der Kinder bei Schuleintritt sind heute geringer als noch vor einigen Jahren.“ Bei diesem Defizit setzt die neue „Velofit“-Tasche an. Mit ihrem Inhalt können die motorischen Fähigkeiten von Kindern vom ersten Schuljahr an gezielt gefördert werden.

Viele Materialien sind bereits aus der erprobten „Move-it!“-Box bekannt. Neu ist ein im Handbuch ausführlich beschriebenes Screening-Verfahren für Schulanfänger. Die Tasche selbst hat eine übersichtliche Inneneinteilung und kann mit dem zusätzlichen Schulterriemen auch bequem transportiert werden.

Die Vorbereitung

Die Autoren des Handbuchs empfehlen, drei Unterrichtsstunden Sport sowie einige kurze Einheiten im Klassenraum zu nutzen, um mit ausgewählten Materialien, Spiel- und Bewegungsangeboten zu beobachten, mit welchen Kindern die 21 Stationen des Screening-Verfahrens durchgeführt werden sollten.

Das Problem: zu wenig Personal!

Da jedem Kind jede Station erklärt werden und die anleitende Person einen Beobachtungsbogen ausfüllen muss, ist das Verfahren sehr personal- und zeitintensiv. Selbst wenn das Screening-Verfahren nach der Vorauswahl mit nur einigen Kindern durchgeführt werden soll, können die meisten Schulen keine derart intensive Beobachtung leisten.

Die Lösung: individuelle Anpassung!

Ich habe daher eine Gruppe von sechs Kindern zusammengefasst, mit denen ich eine Auswahl von 13 Stationen aus allen Bereichen (Grob- und Feinmotorik, Körperbewusstsein, Sinnesfunktion und Flexibilität) durchgeführt habe. Für die Kleingruppe genügen zwei Aufsichtspersonen (Anleiter und Beobachter). Unter den sechs Kindern waren zwei, bei denen ich durch die vorbereitenden Beobachtungen keine besonderen Schwierigkeiten

erwartete (= Kontrollkinder). Da für 21 Stationen unser Mehrzweckraum zu klein gewesen wäre, beschränkte ich mich außerdem auf 13 Stationen.

Eine kleine Gruppe und nicht zu viele Stationen bieten den Vorteil, dass die anleitende Person mit der gesamten Gruppe von Kindern von Station zu Station gehen und die Aufgabe einmal erklären bzw. vormachen kann. Anschließend passieren die Kinder nacheinander in angeleiteter Weise die Stationen. Die zweite Person füllt dabei den Beobachtungsbogen aus. Um nicht zwischen sechs Bögen hin- und herblättern zu müssen, habe ich einen Bogen für die ganze Gruppe erstellt.

Der Zeitbedarf für alle sechs Kinder zusammen lag bei 45 bis 60 Minuten.

Die Auswertung

Die Auswertung ergab ein sehr individuelles Bild. Zwei der sechs Kinder hatten einen besonderen Förderbedarf in der

Praxiseinsatz in der Grundschule Manderbach



Die sieben „Velofit“-Bereiche:

1. Grobmotorik
2. Feinmotorik
3. Körperbewusstsein
4. Visuelle Sinnesfunktionen
5. Akustische Sinnesfunktionen
6. Taktil-kinästhetische Sinnesfunktionen
7. Flexibilität

Grobmotorik, zwei Kinder benötigten in der Feinmotorik intensive Unterstützung und drei Kinder sollten durch verstärkte Übungen im Bereich des Körperbewusstseins gefördert werden. Meine Erwartung, dass die „Kontrollkinder“ mit den Übungen gut zurechtkommen würden, bestätigte sich.

Die Förderschwerpunkte

Das Handbuch bietet für die einzelnen Förderschwerpunkte spezielle Übungen und Spiele an. Daher kann ich ganz individuell Übungen und Spiele auswählen, die dem Kind helfen, an den im Screening beobachteten Schwierigkeiten zu arbeiten. Die Materialien und die Spielanregungen sind im Übrigen für die Altersgruppe der Schulanfänger angemessen und überaus motivierend.

Mein Tipp: Einzelne Stationen können auch für einige Zeit im Klassenraum aufgebaut werden, um den Kindern Gelegenheit zu geben, die Übungen immer mal wieder durchzuführen.

Gaby Gerke, Grundschule Manderbach