



# GEMEINSAM DEN RADSPORT ENTDECKEN

## Liebe Lehrpersonen

Machen sie sich gemeinsam mit Ihren Schüler:Innen auf Entdeckungsreise in die Welt des Radsports.

Die Schülerinnen und Schüler lernen am aktuellen Gegenstand der Tour de Suisse nicht nur im sportlichen Bereich dazu, es sind auch Kompetenzen nach Lehrplan 21 in den Bereichen NMG, Deutsch und MI gefordert.

Die Gruppenarbeiten sind für die 5./6. Klasse konzipiert, können aber für die 3./4. Klasse auch im Klassenkontext gemeinsam bearbeitet werden.



# SCHWEIZER GEOGRAFIE MIT DER TDS



SCAN ME

[www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)

## Gruppengrösse

3 – 4 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Schweizerkarte, Papier für Plakate

Die Tour de Suisse macht jedes Jahr an verschiedenen Orten in der Schweiz halt. Sucht auf der Homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch) nach den verschiedenen Etappenorten der aktuellen Tour de Suisse. Könnt ihr diese Orte auf einer Schweizerkarte finden und markieren?

Die Karte mit den markierten Etappenorten hängt ihr für die Präsentation an die Wandtafel. Hier könnt ihr euren Mitschüler:innen die Strecken erklären.

Schaut euch dafür die Streckenanimationen auf der Homepage an! Diese könnt ihr im Anschluss der Klasse natürlich auch zeigen.

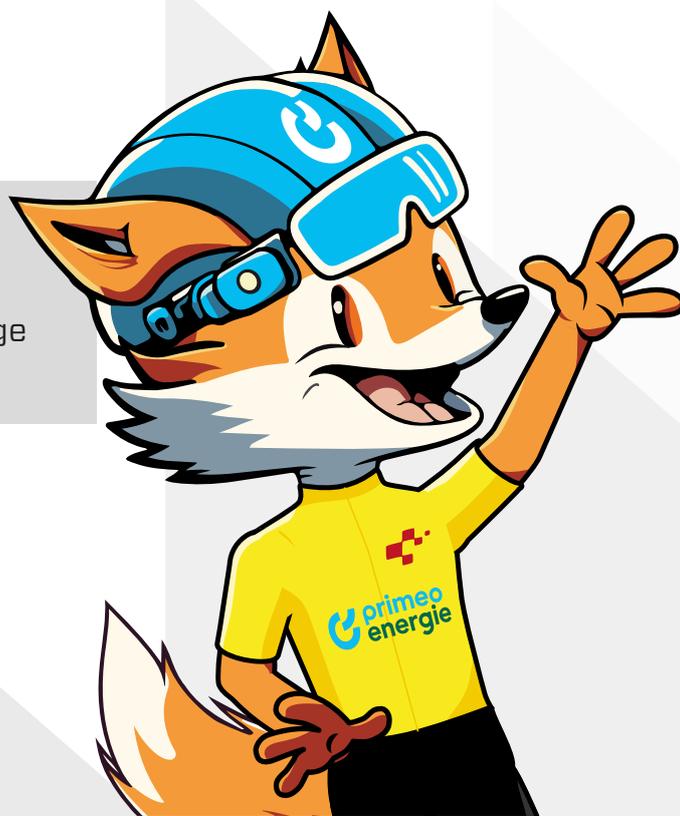
Nun teilt ihr die Etappenorte untereinander auf. Jeder sucht zu seinen Etappenorten folgende Infos zusammen:

- Ein Bild der Ortschaft
- Name und Kanton des Ortes
- Einwohnerzahl
- Etwas Besonderes über diesen Ort

Gestaltet mit diesen Infos ein kleines Plakat.

## Bestandteile der Präsentation

- Schweizer Karte mit Etappenorten
- Animationen der Etappen auf der Homepage
- Plakate mit den Infos über die Etappenorte



# VERSCHIEDENE RADSPORTTYPEN



SCAN ME

[www.youtube.com/watch?v=UDsja8rItSc](https://www.youtube.com/watch?v=UDsja8rItSc)

## Gruppengrösse

2 – 3 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

Jeder Radsportler hat andere Stärken. Da gibt es zum Beispiel die Bergfahrer oder die Sprinter. Schaut euch dazu folgendes Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=UDsja8rItSc>

Erstellt zu den fünf verschiedenen Fahrertypen Plakate. Titel ist jeweils der Name des Radsporttyps (Bergfahrer, Sprinter, ...)

Schreibt dazu, was dieser Radfahrertyp besonders gut kann und was seine speziellen Körpermerkmale sind.

Sucht im Internet ein Beispiel für einen Fahrer, der zur jeweiligen Kategorie passt. (Ihr könnt auch bei Gruppe 3 nachfragen).

Stellt diesen Fahrer auf dem Plakat kurz vor.

Schaut euch die Streckenanimationen auf der Tour de Suisse Homepage an. Findet ihr heraus, welche Strecke für welche Fahrer besonders geeignet ist? Präsentiert euren Mitschüler:innen zwei Streckenanimationen und erklärt ihnen, welcher Radsporttyp hier im Vorteil ist und warum.

## Bestandteile der Präsentation

- 5 Plakate mit den jeweiligen Radsporttypen (immer einen Beispielfahrer dazu finden, Bilder sind auch wichtig)
- 2 Streckenanimationen zeigen (Eine speziell für Sprinter, eine für Bergfahrer)



# SCHWEIZER

# RENNFAHRER:INNEN



SCAN ME

[www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)

## Gruppengrösse

3 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

In der Schweiz gibt es viele richtig gute Radrennfahrer:innen.

Sucht auf dem Internet Informationen zu folgenden Sportlern oder Sportlerinnen und stellt sie der Klasse vor.

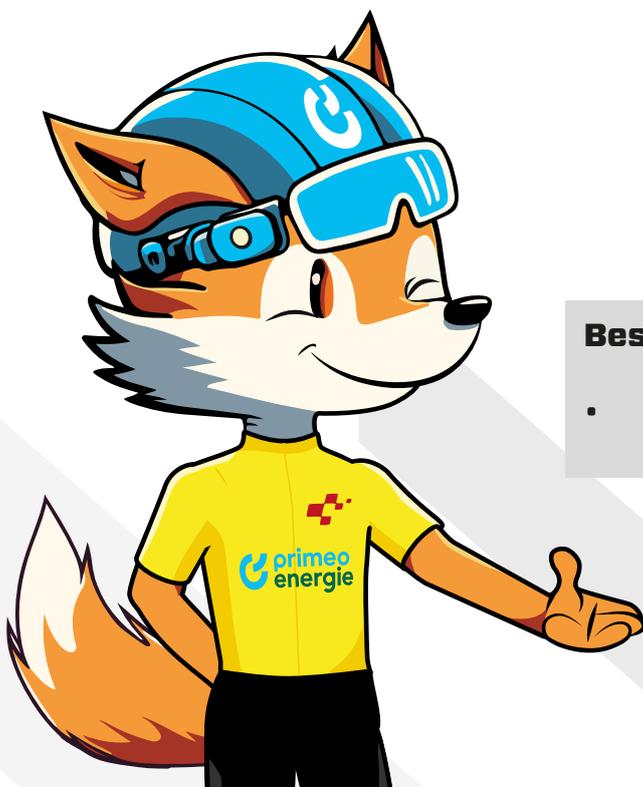
- Stefan Küng
- Marc Hirschi
- Stefan Bissegger
- Noemi Rüegg
- Marlen Reusser
- Elise Chabbey

## Zusatzaufgabe

Überlegt euch, welcher Fahrer/welche Fahrerin an der Tour de Suisse eine Etappe gewinnen könnte. Welche Etappe wäre für ihn/sie besonders geeignet? Weshalb? Ihr dürft euch bei der Gruppe «Verschiedene Radsporttypen» Tipps holen. Die Streckenanimationen auf der Homepage der Tour de Suisse ([www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)) helfen euch bei euren Überlegungen.

## Bestandteile der Präsentation

- 6 Plakate mit Infos und Bildern



# RUND UM DIE TOUR DE SUISSE



SCAN ME

[www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)

## Gruppengrösse

2 – 3 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

Die Tour de Suisse hat noch viel mehr zu bieten als reines Rennspektakel. Schaut auf der Homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch) unter dem Titel «Aktivitäten» nach, was es rund um die Tour de Suisse sonst noch zu erleben gibt.

Fasst diese Aktivitäten auf einem Plakat zusammen.

## Zusatzaufgabe

Ihr seid nun die Marketingexperten der Tour de Suisse und müsst kräftig Werbung machen für euren Anlass und die Aktivitäten im Start- und Zielgelände. Dreht einen kurzen Werbefilm.

## Bestandteile der Präsentation

- Plakat
- Zusatzaufgabe: Werbevideo



# HELFER IM RADSPORT



SCAN ME

duda.news



SCAN ME

nela-forscht.de

## Gruppengröße

2 – 3 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/ I Pad, Kostümzubehör

## Material

### Zusatzaufgabe

Kerze, PET-Flasche, rechteckige Packung (z.B. Milch)

In einem Radsportteam gibt es nicht nur die Stars, die am Schluss die Medaille gewinnen. Erfolgreiche Fahrer:innen haben eine Mannschaft hinter sich, die ihnen den Sieg erst ermöglicht, das sind die Helfer.

Schaut euch das Video an. In einem ersten Durchgang dürft ihr den Film einfach geniessen. Dann startet ihr das Video ein zweites Mal und macht euch Notizen dazu. Welche Aufgaben übernimmt ein Helfer?

<https://www.duda.news/welt/tour-de-france-essen-pinkeln-trinken-auf-dem-rad/>

Eure Resultate präsentiert ihr als Interview. Ein Kind übernimmt die Rolle des Journalisten oder der Journalistin mit Mikrofon, ein anderes Kind verkleidet sich als Helfer:in (Vielleicht findet ihr sogar ein Velotrikot, einen Helm, eine Brille etc.? :))

Ihr könnt das Interview filmen oder direkt der Klasse vorspielen.

## Zusatzaufgabe

Eine Aufgabe der Helfer:innen ist es, dem Chef oder der Chefin Windschutz zu geben. Man sagt dazu auch «Fahren im Windschatten». Dieses Prinzip nutzen auch die Vögel, wenn sie in Gruppen in den Süden fliegen. Aber was ist das eigentlich genau? Lest dazu folgenden Artikel:

<https://www.nela-forscht.de/2012/05/10/was-ist-windschatten/>

Erklärt das Phänomen eurer Klasse und zeigt das Experiment vor. Auf dem Internet findet ihr auch Bilder zum Vogelflug als Vergleich. Sucht mit den Begriffen «V Formation Vogelflug».

## Bestandteile der Präsentation

- Ein Interview als Film oder Live
- Zusatzaufgabe: Das Windschattenexperiment vorzeigen und erklären



# BESONDERE ETAPPEN



SCAN ME

tourdesuisse.ch



SCAN ME

youtube.com

## Gruppengrösse

2 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

Während der Tour de Suisse gibt es verschiedene Etappen. Jede Herausforderung hat ihren eigenen Namen. Aber welche Bedeutung steckt wohl hinter diesen Begriffen?

Versucht folgende Begriffe zu klären und gestaltet zu jedem Begriff ein kleines Plakat mit Bildern und Erklärungen dazu. Falls ihr schon mit Power Point arbeiten könnt, dürft ihr die Präsentation auch damit vorbereiten.

- Mannschaftszeitfahren
- Einzelzeitfahren
- Prolog
- Königsetappe

Welche dieser Etappenarten findet ihr an der Tour de Suisse? Schaut euch dazu die Etappen der Tour de Suisse auf der Homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch) an.

Könnt ihr jedem Plakat eine Tour de Suisse Etappe zuordnen oder fehlt etwas? Vermerkt die Etappe auf dem Plakat.

## Zusatzaufgabe

Wo sind wohl die restlichen Radfahrer:innen, wenn ihr Kollege oder ihre Kollegin im Einzelzeitfahren unterwegs ist? Schaut euch dazu folgendes Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=rsRx5CPAybg>

Ihr dürft das Video nach eurer Präsentation zeigen oder davon erzählen.

## Bestandteile der Präsentation

- 4 kleine Plakate zu den Etappenarten oder eine Power Point Präsentation



# ERNÄHRUNG IM RADSPORT



SCAN ME

ardmediathek.de

## Gruppengröße

2 – 3 Kinder

## Schwierigkeitsgrad



## Material

Computer/I Pad, Papier für Plakate

Radsportler:innen müssen ganz schön viel essen! Damit sie mehrere Renntage am Stück bestreiten können, braucht ihr Körper jede Menge Energie. Schaut euch dazu folgendes Video an:

<https://www.ardmediathek.de/video/sport-erklart/so-funktioniert-der-energieverbrauch-im-radsport-s01-e05/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczEzMDI0OTA>

Gestaltet ein Plakat oder eine Power Point Präsentation zum Thema Ernährung im Radsport. Folgende Fragen sollten darin beantwortet werden:

- Wie viele Kalorien braucht ein normaler Erwachsener am Tag?
- Wie viele Kalorien verbraucht ein Radrennfahrer, eine Radrennfahrerin am Tag?
- Worauf müssen die Sportler:innen bei der Ernährung achten? Was ist wichtig?
- Was haben die Radfahrer früher bei Radrennen gegessen, was ist anders als heute?
- Welche Rolle spielen die Getränke? Wieviel trinken Radsportler:innen im Vergleich zu normalen Erwachsenen?

## Zusatzaufgabe

Gestaltet ein Plakat, auf dem zu sehen ist, wie eine Tagesration eines Radfahrers aussehen könnte. Statt ein Plakat zu machen, könnt ihr auch einen echten Nahrungsmittelkorb packen. Der Rückseite der Lebensmittelverpackungen kann man meist die Anzahl kcal (Kilokalorien) pro 100g entnehmen. So könnt ihr eine Tagesration von 8000kcal zusammenstellen. (Fragt aber erst eure Eltern um Erlaubnis :))



## Bestandteile der Präsentation

- Power Point Präsentation oder Plakat zum Thema Ernährung
- Als Zusatzaufgabe ein echter Nahrungsmittelkorb, der 8000 Kalorien enthält oder ein Plakat dazu.



SCAN ME

[sekundarstufe1.radfahreninderschule.de](https://sekundarstufe1.radfahreninderschule.de)



SCAN ME

[www.pro-velo.ch](https://www.pro-velo.ch)

**Gruppengröße**

3 – 4 Kinder

**Schwierigkeitsgrad**



**Material**

Karte der Region

Ihr gestaltet selbst eine Radetappe für eure Klasse. Mit eurer Lehrperson sprecht ihr ab, wie viel Zeit ihr für die Radtour einplanen dürft, ob ihr eine Mittagsrast einplant oder ob es nur ein Halbtagesausflug sein soll.

Für die Planung sind folgende Punkte wichtig:

- Wie lang (Anzahl km) soll die Etappe sein? Denkt dabei an die unerfahrensten Radfahrer:innen der Klasse.
- Welche Strecke ist sicher? Wie könnt ihr stark befahrene Strassen möglichst meiden?
- Wie viele Steigungen hat eure Strecke?
- Wo könntet ihr eine Pause einlegen?
- Was soll im Rucksack mitgebracht werden?
- Wer hat eine Apotheke und ein Mobiltelefon dabei? Welche Notrufnummern sind im Telefon abgespeichert?

Zeichnet die Strecke auf einer Karte ein. Es ist wichtig, dass ihr sie vorher schon einmal abgefahren seid. Vielleicht begleiten euch eure Eltern?

Wenn ihr mit der Klasse einen Ausflug plant, ist die Sicherheit der Schüler:innen wichtig. Infos dazu findet ihr auf folgender Internetseite :

**<https://www.pro-velo.ch/de/themen/das-velo/velo-ausruestung>**

Natürlich gilt auch die Helmpflicht.

Verteilt euren Mitschüler:innen im Voraus einen Infocettel, damit sie wissen, wie sie ihr Velo für den Ausflug fit machen. Wenn ihr auf Nummer sicher gehen wollt, macht ihr ein paar Tage vor eurer Velofahrt einen Fahrradcheck mit der ganzen Klasse.

Wenn eure Klasse noch nicht geübt ist im Fahren in der Gruppe, könnt ihr das vorher auf dem Pausenplatz trainieren. Übungen dazu findet ihr hier:

**<https://sekundarstufe1.radfahreninderschule.de/unterricht/spiel-uebungsformen/>**