

Selbstständig und sicher im Verkehr unterwegs

Unterrichtsmaterialien zur Entwicklung und Festigung der Verkehrs-
und Mobilitätskompetenz im Bewegungs- und Sportunterricht für die
erste und zweite Schulstufe



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Autorinnen und Autoren: Andrea Maszlovits, Daniel Wagner, Jennifer Goldnagl,
Arne Öhlknecht

Gesamtumsetzung: Felix Beyer, Bundesministerium für Innovation, Mobilität und
Infrastruktur; Judith Schübl, Veronika Gradnitzer, Österreichische Energieagentur;
Thomas Mlinek, Fit Sport Austria

Fotonachweis Umschlag: stock.adobe.com - Microgen (mit generativer KI bearbeitet)
Wien, 2025. Stand: 28. April 2025

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an
info@klimaaktivmobil.at

Der Unterrichtsschwerpunkt wurde im Rahmen einer Kooperation zwischen der
Koordinationsstelle Tägliche Bewegungseinheit, einer Initiative von Fit Sport Austria, und
klima**aktiv** mobil, der Klimaschutzinitiative des Bundes, für die erste und zweite Schulstufe
entwickelt.

 **Tägliche Bewegungseinheit**



Vorwort



Bundesminister Peter Hanke

Tag für Tag arbeiten wir mit vollem Einsatz daran, die Mobilität von morgen sicher und nachhaltig zu gestalten. Umso wichtiger ist es, schon den Jüngsten ein starkes Bewusstsein für ein verantwortungsbewusstes Verhalten im Straßenverkehr mit auf den Weg zu geben. Bewegung, Spiel und Spaß dürfen dabei nicht zu kurz kommen.

Die vorliegende Broschüre verbindet genau diese Punkte und unterstützt die Mobilitäts- und Verkehrserziehung mit methodisch gut durchdachten Übungen. Wir stellen praxistaugliche Materialien für ein spielerisches Lernen bereit, das bei der Alltagsrealität der Kinder ansetzt.

Fünf kreative Stundenbilder zeigen, wie das Thema sinnvoll und altersgerecht in den Bewegungs- und Sportunterricht eingebettet werden kann: vom „Tag im Zoo“ über ein „Zwergentraining im Zauberwald“ bis hin zum spielerischen Umgang mit Verkehrsschildern oder dem richtigen Verhalten im Linienbus. So lernen Kinder nicht nur, wie sie sich sicher im Straßenverkehr bewegen – sie trainieren ihre Aufmerksamkeit, Orientierungsfähigkeiten und vorausschauendes Verhalten.

Ich danke allen Beteiligten herzlich für ihr Engagement und wünsche viel Erfolg bei der Umsetzung im Unterricht. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass auch unsere Jüngsten selbstständig, sicher, gesund und mit Freude unterwegs sind!

Peter Hanke

Bundesminister für Innovation, Mobilität und Infrastruktur

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Stundenbild 1 – Ein Tag im Zoo	7
Überblick	7
Aufwärmspiel: Ballkönig:in	8
Hauptteil: Ein Tag im Zoo	9
Schluss: Abstandhalten beim Hintereinanderlaufen	14
Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz	14
Stundenbild 2 – Volle Konzentration im Straßenverkehr	16
Überblick	16
Aufwärmspiel: Roboterspiel	17
Hauptteil: Linienbus	18
Schluss: Hip-Hop, Flip-Flop	20
Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz	21
Stundenbild 3 – Im Zauberwald	23
Überblick	23
Aufwärmspiel 1: Zwerglein, finde dein Bäumlein	23
Aufwärmspiel 2: Magischer Fluss	24
Hauptteil: Zwergentraining im Zauberwald	24
Schlussspiel 1: Zauberer ruft	27
Schlussspiel 2: Fantasiereise	27
Mobilitätsbezogene Vertiefungsfrage zur Festigung der Mobilitätskompetenz	28
Stundenbild 4 – Wir entdecken den Straßenverkehr	30
Überblick	30
Aufwärmspiel: Linienlauf	30
Hauptteil: Wir entdecken den Straßenverkehr	32
Schlussspiel: Verkehrsschilder Lauf	35
Mobilitätsbezogene Vertiefungsfrage zur Festigung der Mobilitätskompetenz	35
Stundenbild 5 – Vorausschauend und mit Übersicht unterwegs	38
Überblick	38
Aufwärmspiel: Liniensprünge	38
Hauptteil: Matteninseln – Überblick auf den Straßen	40
Schlussspiel: Ball über die Mauer – Blick in beide Richtungen	42

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz.....	43
Vorlagen	45
Überblick: Stundenbilder.....	47
Kopiervorlagen	49
Über klimaaktiv mobil.....	55
Kontakt	55
Über Fit Sport Austria.....	56
Kontakt	56

Einleitung

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien „Selbstständig und sicher im Verkehr unterwegs“ unterstützen Kinder der ersten und zweiten Schulstufe dabei, Kompetenzen für eine sichere und selbstständige Mobilität zu entwickeln und festigen – insbesondere im Hinblick auf die aktive Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Fahrrad. Die Materialien beinhalten neben den Stundenbildern auch Hintergrundinformationen für Erziehungsberechtigte und Pädagog:innen, die gesondert zum Download zur Verfügung stehen. Sie ergänzen das bestehende Übungshandbuch für klima**aktiv** mobil Radfahrkurse und bieten fünf ausgearbeitete Stundenbilder für den Bewegungs- und Sportunterricht.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien für die erste und zweite Schulstufe wurden in Kooperation zwischen der Koordinationsstelle Tägliche Bewegungseinheit und klima**aktiv** mobil, der Klimaschutzinitiative des Bundes im Mobilitätsbereich, entwickelt.

Stundenbild 1 – Ein Tag im Zoo

Überblick

Dauer: 50 Minuten

Alter: 6–8 Jahre

Anzahl der Kinder: 25

Ziel

- Schulung von Gleichgewicht und Geschicklichkeit
- Verbesserung von Koordination, Reaktion und Impulskontrolle

Bezug zum Lehrplan

Das Stundenbild verbessert die motorischen Grundlagen, vermittelt grundlegende Bewegungsabläufe und unterstützt die Entwicklung einer verkehrsbezogenen Handlungskompetenz. Schüler:innen können elementare turnerische Bewegungsmuster am Boden und an Geräten ausführen und situativ anwenden, Bewegungsformen spielerisch und vielfältig anwenden sowie ihre koordinativen Fähigkeiten zeigen. Sie können sich auf das Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen. Sie können Stoppsignale senden und beachten. In diesem Stundenbild wird das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ aus dem Lehrplan für die Volksschule aufgegriffen.

Aufwärmspiel: Ballkönig:in

Dauer: 8 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Aufmerksamkeit

Materialien: Ball

Ablauf

Die Kinder stehen in einem Kreis im Turnsaal. Die Übungsleitung wirft einen Ball in die Luft und ruft einen Namen. Das jeweilige Kind holt sich den Ball und versucht, ein anderes Kind mit dem Ball zu treffen. Je nach Können der Kinder dürfen sie bis zu drei Schritte laufen, bevor sie werfen. Die anderen Kinder laufen so schnell wie möglich davon. Dann beginnt das Spiel wieder von vorne.

Variante – Namen rufen

Das Kind, das mit dem Ball getroffen wurde, darf den nächsten Namen rufen.

Variante – Mehrere Bälle

Mehrere Bälle verwenden, um noch mehr Bewegung ins Spiel zu bringen.

Hinweis

Falls der Parcours für den (im Folgenden beschriebenen) Hauptteil bereits aufgebaut ist, sollten die Kinder darauf hingewiesen werden, auf die Gegenstände im Raum achtzugeben.

Hauptteil: Ein Tag im Zoo

Dauer: 30 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Gleichgewicht und Geschicklichkeit; Verbesserung von Koordination, Reaktion und Impulskontrolle

Materialien: bei der jeweiligen Station angeführt

Ablauf

Die Kinder sollen die Stationen nicht alleine absolvieren, daher ist es sinnvoll, Zweier- oder Dreierteams zu bilden. Die Reihenfolge der Stationen ist nicht vorgegeben.

Station 1: Tiger

Materialien: Hütchen

Eine Strecke von circa 10–15 m Länge und 1,5–2 m Breite im Turnsaal mit Hütchen markieren. Ein Kind steht am Start, ein anderes am Ziel. Das Kind am Start läuft so schnell wie möglich los; das andere ruft an einer beliebigen Stelle „Stopp“. Das laufende Kind soll so schnell und kontrolliert wie möglich stehen bleiben. Danach wird gewechselt.

Variante – Rechts, links

Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, kann auch „Rechts“ oder „Links“ gerufen werden. Das laufende Kind muss dann eine 90-Grad-Kurve in die entsprechende Richtung laufen und ein paar Meter nach der Kurve selbstständig zum Stehen kommen.

Station 2: Pinguine

Materialien: Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Matten, Seile und Säckchen mit Reis

An einer Sprossenwand wird eine Langbank eingehängt und mit Seilen gesichert, sodass eine Rampe entsteht. Die Höhe kann je nach Geschicklichkeit der Kinder angepasst werden. Als Hindernisse werden zusätzliche Seile um die Langbank gebunden und unter der Bank werden Matten zur Absicherung ausgelegt. Neben der Rampe wird entlang der Sprossenwand ein Weichboden aufgelegt. Darauf werden Reissäckchen verteilt.

Die Kinder balancieren die Rampe hinauf, ohne die Seile zu berühren, springen dann auf den Weichboden und sammeln möglichst viele Reissäckchen ein.

Abbildung 1: Übungsaufbau Pinguin; Bild: Fit Sport Austria



Station 3: Krokodil-Graben

Materialien: Langbank, Kasten, Sprossenwand, Matten und Ball

Eine Langbank wird zwischen einem Kasten und einer Sprossenwand eingehängt. Der Bereich darunter wird mit Matten gesichert, daneben wird ein Ball bereitgelegt.

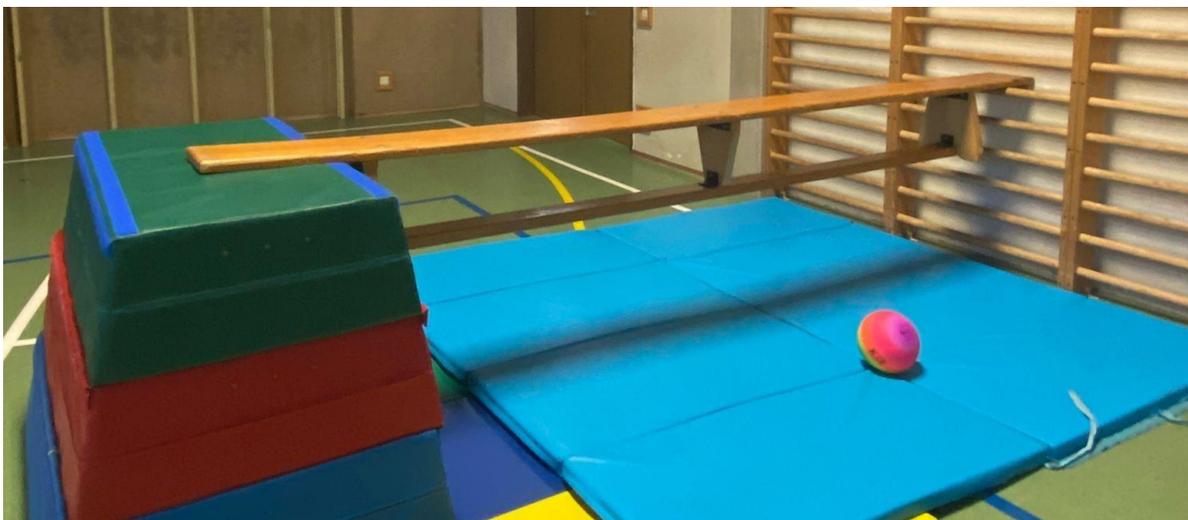
Ein Kind klettert über die Sprossenwand nach oben, balanciert über die Bank zum Kasten und wieder zurück.

Wenn das sicher gelingt, kann ein Ball ins Spiel gebracht werden. Kind A balanciert und bleibt kurz stehen. Kind B wirft ihm den Ball zu, den Kind A fängt und wieder zurückwirft. Wichtig: Kind A soll vor dem Werfen unbedingt stehen bleiben.

Variante – Balancieren

Die Langbank wird umgedreht, sodass die Kinder auf der schmalen Seite balancieren.

Abbildung 2: Übungsaufbau Krokodil-Graben; Bild: Fit Sport Austria



Station 4: Känguru

Materialien: Teppichfliesen

Teppichfliesen werden mit unterschiedlichem Abstand im Raum verteilt. Die Kinder hüpfen nacheinander von Fliese zu Fliese. Bei jedem Sprung wird im Wechsel einmal über dem Kopf und einmal vor dem Bauch geklatscht.

Variante – Klatschen

Werden bunte Teppichfliesen verwendet, kann das Klatschen in Abhängigkeit von der Farbe gestaltet werden: Bei Farbe A wird über dem Kopf geklatscht, bei Farbe B vor dem Bauch.

Abbildung 3: Übungsaufbau Känguru; Bild: Fit Sport Austria



Station 5: Bär

Materialien: 2 Seile

Zwei Seile werden in Hüftbreite parallel auf dem Boden ausgelegt. Die Kinder bewegen sich auf den Seilen wie ein Bär – also auf allen vieren, ohne mit den Knien den Boden zu berühren.

Variante – Passgang

Die Kinder setzen gleichzeitig die rechte Hand und das rechte Bein nach vorne, danach die linke Hand und das linke Bein, ohne mit den Knien den Boden zu berühren. Dabei bleiben Hände und Füße möglichst auf den Seilen.

Station 6: Zoo-Spielplatz

Materialien: 2 Tennisbälle, 2 Volleybälle und 2 Gymnastikbälle

Die Bälle werden an einer Wand bereitgelegt. Die Kinder werfen die Bälle wiederholt gegen die Wand und fangen sie auf.

Variante – Paarweise

Zwei Kinder stehen nebeneinander und spielen einander den Ball durch Prellen an die Wand zu.

Variante – Einzeln mit zwei Bällen

Ein Kind wirft zwei Bälle gleichzeitig an die Wand und fängt sie auf.

Hinweis

An dieser Station können auch mehrere Kinder beziehungsweise Paare gleichzeitig aktiv sein.

Schluss: Abstandhalten beim Hintereinanderlaufen

Dauer: 12 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Aufmerksamkeit und kooperativer Kompetenz

Materialien: keine

Ablauf

Die Kinder laufen hintereinander, wobei das erste Kind die Route vorgibt. Dabei achten alle darauf, eine Körperlänge Abstand zum jeweils vorderen Kind einzuhalten. Bei einem akustischen Stoppsignal, das von der Übungsleitung gegeben wird, bleiben alle gleichzeitig stehen und überprüfen, ob sie den Abstand korrekt eingehalten haben. Das erste Kind läuft anschließend nach hinten und reiht sich am Ende ein; das nächste Kind übernimmt die Führung und gibt die Route vor.

Tipp

Wenn der Abstand von einer Körperlänge nicht richtig eingeschätzt wird, kann dies in Kleingruppen ausprobiert werden. Drei bis vier Kinder stellen sich hintereinander mit je einer Körperlänge Abstand auf. Dann legen sie sich der Reihe nach hin und prüfen, ob der Abstand zum vorderen Kind tatsächlich stimmt.

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz

Um die Verkehrs- und Mobilitätskompetenz der Kinder zu festigen, wird empfohlen, während der jeweiligen Unterrichtseinheit kurze inhaltliche Impulse mittels der nachfolgenden angeführten Vertiefungsfragen zu geben.

Was machst du, wenn du mit dem Fahrrad zu einem Stoppschild kommst?

Ich muss unbedingt vor der Haltelinie stehen bleiben. Wenn keine Haltelinie am Boden ist, bleibe ich auf der Höhe des Stoppschildes stehen, taste mich langsam vor bis zur Sichtlinie und bleibe wieder stehen. Ich schaue nach links, rechts und wieder links. Ich muss die anderen zuerst fahren lassen.

Was machst du, wenn du zu Fuß oder mit dem Roller die Straße überqueren möchtest?

Ich prüfe, ob ein Zebrastreifen oder eine geregelte Kreuzung (eine Kreuzung mit Ampel) in der Nähe ist, und stelle mich dort am Gehsteigrand auf (im besten Fall einen Meter von der Straße entfernt). Ich schaue in alle Richtungen, aus denen ein Fahrzeug kommen kann. Ich gehe erst los, wenn die Fahrbahn frei ist oder alle Fahrzeuge angehalten haben.

Weiterführende Übungen

Um das Regelwissen der Kinder zu festigen, wird empfohlen, begleitend zur Unterrichtseinheit im Bewegungs- und Sportunterricht einen Impuls aus dem Vorbereitungsheft zur Durchführung der Freiwilligen Radfahrprüfung auszuwählen und im Unterricht thematisch zu behandeln.

Halten

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 23, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Rechts fahren, Abstand halten

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 19, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr

Bundesministerium für Inneres, 2025, Kinderpolizei, kinderpolizei.at/wissen/start.aspx

Stundenbild 2 – Volle Konzentration im Straßenverkehr

Überblick

Dauer: 50 Minuten

Alter: 6–8 Jahre

Anzahl der Kinder: 25

Ziel

- Verbesserung von Konzentration, Reaktion und Koordination
- Üben von vorausschauendem Denken (Antizipation)

Bezug zum Lehrplan

Das Stundenbild verbessert die Entwicklung der motorischen Grundlagen, vermittelt elementare Bewegungsformen und unterstützt die Entwicklung einer verkehrsbezogenen Handlungskompetenz. Kinder können Bewegungen imitieren, sich auf das Verhalten anderer einstellen, Rücksicht nehmen und Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen. Sie können Körperdistanz und Körpernähe erkennen und akzeptieren. Das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ aus dem Lehrplan für die Volksschule wird aufgegriffen.

Aufwärmspiel: Roboterspiel

Dauer: 10 Minuten

Ziel des Spieles: Schärfung der Sinne durch kinästhetische und akustische Signale

Materialien: keine

Ablauf

Die Kinder bilden Zweiergruppen. Eines spielt den Roboter, das andere Kind darf den Roboter steuern. Der Roboter läuft gerade aus und ändert die Laufrichtung wie in den Varianten beschrieben, wenn das steuernde Kind das möchte. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, schließt der Roboter die Augen.

Je nach Variante und Bewegungssicherheit der Kinder kann die Laufgeschwindigkeit erhöht werden. Damit sie beim Laufen einander nicht auf die Füße treten, wird zur Steuerung eine Schwimmnudel oder ein anderes weiches Gerät als Verlängerung der Arme verwendet.

Variante – Zwei Roboter steuern

Ein Kind steuert zwei Roboter.

Variante – Rechtsregel

Der Roboter darf sich an Entgegenkommenden nur rechts vorbeibewegen (Rechtsregel).

Variante – Kinästhetisch

- Berührung an einer Schulter bedeutet eine 90-Grad-Drehung in die jeweilige Richtung.
- Berührung an beiden Schultern bedeutet stehen bleiben.
- Berührung am Rücken bedeutet rückwärtsgehen.

Variante – Akustisch

- Der Roboter hört und reagiert auf die Kommandos des Lenkers oder der Lenkerin.
- Der Roboter mit verbundenen Augen hört die Befehle und steuert auf die Richtung des Lenkers oder der Lenkerin zu.

Hinweis

Ziel des steuernden Kindes ist, den Roboter NICHT mit anderen Robotern oder Gegenständen/Wänden zusammenstoßen zu lassen. Vertrauen ist wichtig. Sind Geräte für den Hauptteil bereits aufgebaut, hat man automatisch eine schwierigere Variante.

Tipp

Wenn die Kinder noch Schwierigkeiten mit der Unterscheidung von rechts und links haben, kann man ein Handgelenk mittels Bändchen, Stempel et cetera markieren.

Hauptteil: Linienbus

Dauer: 25 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Rücksichtnahme und Wahrnehmung

Materialien:

- Kästen, Matten, Tore zum Markieren von Haltestellen
- Kegel oder Ähnliches zum Markieren von Routen, Kreuzungen und Zebrastreifen
- Seile oder Hütchen zum Kennzeichnen der Mittellinien

Ablauf

Die Teams spielen Fußgänger:innen, Radfahrer:innen sowie Linienbusse und versuchen, die Verkehrsregeln einzuhalten. Die Busse fahren ihre Fahrpläne ab, indem sie die vorgegebenen Haltestellen in der richtigen Reihenfolge anfahren.

Vorbereitung

Ein zentraler „Busbahnhof“ wird in der Halle definiert. Diverse Stationen werden als Haltestellen in der Halle markiert, zum Beispiel durch Kästen, Matten oder Tore. Ebenso werden Routen, Kreuzungen und Zebrastreifen, etwa durch Kegel oder Ähnliches, gekennzeichnet.

Einteilung

Die Kinder werden in Busse (Gruppen von 3 bis 4 Kindern), Fußgänger:innen und Radfahrer:innen eingeteilt. Die Busse erhalten „Fahrpläne“, die ihnen die Reihenfolge der Haltestellen vorschreiben. Jeder Bus startet vom zentralen Busbahnhof.

Spielstart

Jeder Bus fährt gemäß seinem Fahrplan von Haltestelle zu Haltestelle. Die Spieler:innen bewegen sich dabei gemeinsam (zum Beispiel als Kette, indem sie sich an den Händen oder an einem Seil halten).

Auf der Strecke befinden sich die Fußgänger:innen und Radfahrer:innen. Die Fußgänger:innen wollen etwa bei einem Zebrastreifen die Fahrbahn überqueren, die Radfahrer:innen benutzen ebenfalls die Fahrbahn und wollen zum Beispiel abbiegen. Dadurch kreuzen sich immer wieder die Wege der Busse, Fußgänger:innen und Radfahrer:innen. Die Busse müssen versuchen, bei „Hindernissen“ oder „Unfällen“ anzuhalten und die Verkehrsteilnehmer:innen queren beziehungsweise abbiegen lassen. Nach Abschluss ihres Fahrplans kehrt jeder Bus in den zentralen Busbahnhof zurück und erhält eine neue Route. Das Spiel endet nach einer festgelegten Zeit.

Variante – Mittellinie

Werden die Mittellinien der „Straßen“ mit Seilen oder Hütchen gekennzeichnet, kann zusätzlich Rechtsverkehr geübt werden.

Tipp

Den Kindern sollte vor Beginn der Übung der Kontroll- beziehungsweise Schulterblick erklärt werden (siehe dazu die Vertiefungsfrage im Folgenden).

Schluss: Hip-Hop, Flip-Flop

Dauer: 15 Minuten

Ziel des Spieles: Erlernen der Unterscheidung von rechts und links

Materialien: keine

Ablauf

Die Kinder müssen bei bestimmten Kommandos der Übungsleitung entweder den Körper („Hip“/„Hop“) oder den Kopf („Flip“/„Flop“) in die definierte Richtung bewegen. Dabei stehen sie in einer Reihe, im Kreis oder verteilt im Raum. Bei „Flip“ drehen die Kinder den Kopf nach links und bei „Hip“ den ganzen Körper um 90° nach links. Bei „Flop“ und „Hop“ erfolgt die Drehung nach rechts.

Variante – Geschwindigkeit (schwieriger)

Die Übungsleitung gibt die Kommandos in unterschiedlicher Reihenfolge. Nach einer Eingewöhnungsphase kann das Tempo erhöht werden. Fehler (etwa Drehung in die falsche Richtung) führen zu einer kleinen Aufgabe, zum Beispiel einmal hüpfen, eine Kniebeuge machen oder eine Runde aussetzen.

Variante – Kombinierte oder wortlose Kommandos (schwieriger)

Die Übungsleitung kann kombinierte Kommandos (zum Beispiel „Hip und Flip“) verwenden oder die Richtung wortlos mit einer Geste anzeigen, um die Spieler:innen zu verwirren.

Punkte

Wer am längsten fehlerfrei bleibt, gewinnt.

Tipp

Jüngere Schüler:innen können teilweise rechts und links (noch) nicht unterscheiden. Fällt ihnen die Unterscheidung schwer, kann als Hilfe eine Richtung mit einem Objekt in der Halle verknüpft werden (zum Beispiel „links“ beziehungsweise „Hip“ sind die

Sprossenwände). Steht wenig Zeit zur Verfügung, kann dieses Spiel auch nur mit den ersten beiden Kommandos („Hip-Hop“) durchgeführt werden.

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz

Um die Verkehrs- und Mobilitätskompetenz der Kinder zu festigen, wird empfohlen, während der jeweiligen Unterrichtseinheit kurze inhaltliche Impulse mittels der nachfolgenden angeführten Vertiefungsfragen zu geben.

Was ist mit „Kontrollblick“ gemeint?

Wenn ich mich beim Rad- oder Rollerfahren in den Verkehr einordne, mache ich den Kontrollblick. Ich achte darauf, gesehen zu werden. Ich nehme Rücksicht auf Fußgänger:innen, andere Verkehrsteilnehmer und Tiere. Ich mache den Kontrollblick, indem ich nach links, rechts und wieder nach links schaue.

Was ist mit „Schulterblick“ gemeint?

Wenn ich beim Rad- oder Rollerfahren nach links oder rechts abbiegen möchte, mache ich den Schulterblick. Ich achte darauf, gesehen zu werden. Ich nehme Rücksicht auf Fußgänger:innen, andere Verkehrsteilnehmer und Tiere. Ich beachte die Begegnungsregel. Das bedeutet, andere Verkehrsteilnehmer:innen können mir entgegenkommen. Ich achte darauf, ob ich gerade überholt werde. Das bedeutet, andere Verkehrsteilnehmer:innen könnten mich gerade überholen. Ich mache den Schulterblick, indem ich nach links hinten über die Schulter schaue. So prüfe ich, ob die Bahn frei ist, bevor ich nach links abbiege.

Weiterführende Übungen

Um das Regelwissen der Kinder zu festigen, wird empfohlen, begleitend zur Unterrichtseinheit im Bewegungs- und Sportunterricht einen Impuls aus dem Vorbereitungsheft zur Durchführung der Freiwilligen Radfahrprüfung auszuwählen und im Unterricht thematisch zu behandeln.

Kontrollblick und Schulterblick, Regeln für das Rechts- und Linksabbiegen

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 35, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Links und rechts abbiegen

Übungshandbuch für klimaaktiv mobil Radfahrkurse, Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (BMK), 2024, Seite 34, klimaaktiv.at/fileadmin/Bibliothek/Publicationen/2024_Handbuch_Radfahrkurse_Volksschulen.pdf

Stundenbild 3 – Im Zauberwald

Überblick

Dauer: 50 Minuten

Alter: 6–8 Jahre

Anzahl der Kinder: 25

Ziel

- Verbesserung von Konzentration, Reaktion und Impulskontrolle
- Einschätzen von Distanzen und Geschwindigkeiten
- Kennenlernen der Ampelfarben
- Kontrolle des Bremswegs beim Laufen

Bezug zum Lehrplan

Das Stundenbild festigt die motorischen Grundlagen, vermittelt elementare Bewegungsformen und unterstützt die Entwicklung einer verkehrsbezogenen Handlungskompetenz. Schüler:innen können ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zeigen, einen Ordnungsrahmen einhalten und bewegungsbezogene Aufgaben verstehen und umsetzen. Das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ aus dem Lehrplan für die Volksschule wird aufgegriffen.

Aufwärmspiel 1: Zwerglein, finde dein Bäumlein

Dauer: 5 Minuten

Ziel des Spieles: Verbesserung von Konzentration und Reaktion

Materialien: bunte Kegelhütchen oder bunte Reifen, verschiedene Bälle

Ablauf

Die Kinder bewegen sich frei im Turnsaal. Die Kinder werden „in Zwerge verwandelt“; Kegel oder Reifen sind Bäume, die im Zauberwald verschiedene Farben haben. Die

Übungsleitung sagt: „Zwerglein, Zwerglein, finde ein rotes Bäumlein.“ Die Kinder laufen zu einem roten Hütchen. Das Spiel wird mit den verschiedenen Farben wiederholt.

Aufwärmspiel 2: Magischer Fluss

Dauer: 10 Minuten

Ziel des Spieles: Verbesserung von Konzentration und Reaktion

Materialien: bunte Kegelhütchen oder bunte Reifen, verschiedene Bälle

Ablauf

Die Kinder stellen sich als Zauberbäume in zwei Reihen gegenüber voneinander auf. Jeweils zwei von ihnen verwandeln sich in Wichtel und dürfen durch den magischen Fluss (die Bahn zwischen den Zauberbäumen) laufen. Plötzlich laufen viele kleine Trolle von einer Seite auf die andere (Bälle, die von den stehenden Kindern hin und her gerollt werden). Die beiden Wichtel müssen abschätzen, wann sie laufen können, ohne von einem Troll getroffen zu werden. Danach wird gewechselt, bis alle Kinder einmal durch den magischen Fluss laufen durften.

Hauptteil: Zwergentraining im Zauberwald

Dauer: 25 Minuten

Ziel des Spieles: Anwendung von Verkehrsregeln

Materialien: bei der jeweiligen Station angeführt

Ablauf

Die Kinder werden in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Station wird etwa drei Minuten durchgeführt, es werden zwei Runden absolviert.

Station 1: Zauberwaldfarben

Materialien: Kegelhütchen, Stangen, rotes, gelbes und grünes Hütchen, Tuch oder Papier

Auch im Zauberwald gibt es Verkehrsregeln. Jeweils ein Kind bekommt ein grünes, ein gelbes und ein rotes Hütchen/Tuch/Papier und darf den Zauberpolizisten oder die Zauberpolizistin spielen.

Die anderen Kinder bewegen sich über und unter den Hürden im gesamten Turnsaal durch. Sobald der Zauberpolizist oder die Zauberpolizistin ein Hütchen/Tuch/Papier mit der entsprechenden Farbe hebt, müssen sich die Zwerge richtig verhalten:

- Grünes Hütchen/Tuch/Papier bedeutet, sich schneller zu bewegen.
- Gelbes Hütchen/Tuch/Papier bedeutet, am Stand zu trippeln.
- Rotes Hütchen/Tuch/Papier bedeutet, in der Bewegung zu erstarren.

Variante – Polizeihandzeichen

Statt der Farben kann der Zauberpolizist oder die Zauberpolizistin mit Polizeihandzeichen die Anweisungen geben (siehe dazu auch die Vertiefungsfrage im Folgenden):

- Gestreckte Arme und zu den anderen Kindern in Bewegungsrichtung stehend (grün) bedeutet, sich schneller zu bewegen.
- Gehobene rechte Hand und den anderen Kindern frontal zugewandt (gelb) bedeutet, am Stand zu trippeln.
- Gestreckte Arme und den Kindern frontal zugewandt (rot) bedeutet, in der Bewegung zu erstarren.

Station 2: Zaubertunnelfahrt

Materialien: 2 Langbänke, Rollbretter oder Teppichfliesen

Die Zwerge fahren auf ihren Zwergenmobilen durch den Tunnel. Sie nehmen etwas Anlauf und sollen dann am Ende des Tunnels abbremsen.

Abbildung 4: Übungsaufbau Zaubertunnelfahrt; Bild: Fit Sport Austria

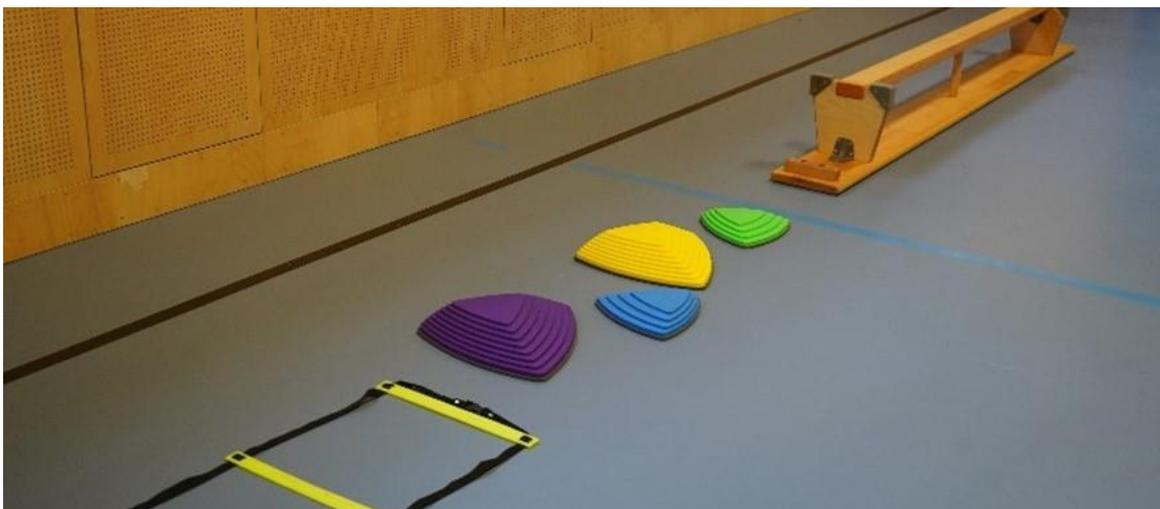


Station 3: Zaubertunnelbalance

Materialien: Koordinationsleiter, Flussteste, Langbank; alternativ: Luftballon

Die Zwerge gehen zu zweit als Team zusammen. Kind A bewältigt den Parcours, Kind B geht daneben mit und wirft wiederholt einen Ball zu, den Kind A fangen soll. Als vereinfachende Alternative kann auch ein Luftballon verwendet werden.

Abbildung 5: Zaubertunnelbalance; Bild: Fit Sport Austria



Schlusspiel 1: Zauberer ruft

Dauer: 5 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Aufmerksamkeit, Koordination und Gleichgewicht

Materialien: Musikbox

Ablauf

Die Wichtel (Kinder) bewegen sich frei im Zauberwald zur Musik. Im Zauberwald lebt ein mächtiger Zauberer (Übungsleitung). Sobald die Musik stoppt, gibt der Zauberer verschiedene Kommandos. Die Wichtel müssen so schnell wie möglich stehen bleiben und die Kommandos ausführen, damit sie nicht vom Zauberer versteinert werden.

- Bei „Zauberbaum“ stehen die Wichtel auf einem Bein und strecken die Arme über den Kopf (wie ein Baum).
- Bei „Drache“ kriechen die Wichtel auf dem Boden.
- Bei „Pilz“ machen sich die Wichtel ganz klein wie ein Pilz auf dem Boden.
- Bei „Fee“ schleichen die Wichtel auf Zehenspitzen durch den Raum.

Schlusspiel 2: Fantasiereise

Dauer: 5 Minuten

Ziel des Spieles: Entspannung

Materialien: Musikbox

Ablauf

Die Kinder liegen auf Matten oder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Die Übungsleitung liest die Fantasiereise vor.

Fantasiereise – Text zum Vorlesen

Ihr seid gerade auf einem kleinen Pfad unterwegs, der euch tiefer in den Zauberwald führt. Plötzlich hört ihr ein fröhliches Lachen. Es sind die Tiere und die Zwerge, die sich versammelt haben. Die Tiere – ein flinker Frosch, ein schlauer Fuchs und ein lustiges Kücken – erzählen euch, dass sie heute ein großes Spiel vorbereitet haben. Die Zwerge

haben mit bunten Steinen eine große Wiese geschmückt und laden euch ein, mit ihnen zu spielen. Ihr macht euch auf den Weg und seht die Wiese vor euch. Da steht ein riesiger Schmetterling, der wie ein Regenbogen leuchtet. „Kommt, fliegt mit mir“, sagt der Schmetterling. Und bevor ihr euch verseht, hebt ihr ab und schwebt durch die Luft. Unter euch seht ihr die Tiere, die euch zuwinken, und den Wald, der wie ein grüner Teppich aussieht. Ihr fliegt über Bäche, springende Fische und glitzernde Blumen. Nach der Reise landet ihr sanft auf einer Wolke. Hier haben die Zwerge ein kleines Picknick vorbereitet. Es gibt funkelnde Kekse, die nach Sternenstaub schmecken, und magischen Tee, der euch ein warmes Gefühl im Bauch gibt. Ihr lacht und erzählt von euren Abenteuern. Am Ende winkt euch ein freundlicher Zwerg zu. „Danke, dass ihr uns besucht habt“, sagt er. „Kommt bald wieder!“ Ihr spürt, wie eure Füße den Boden wieder berühren, und merkt, dass ihr zurück auf dem Pfad im Zauberwald seid. Aber ihr wisst: Ihr könnt immer wieder in den Zauberwald zurückkehren, wenn ihr an dieses Abenteuer denkt.

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfrage zur Festigung der Mobilitätskompetenz

Um die Verkehrs- und Mobilitätskompetenz der Kinder zu festigen, wird empfohlen, während der jeweiligen Unterrichtseinheit kurze inhaltliche Impulse mittels der nachfolgenden angeführten Vertiefungsfrage zu geben.

Wo findet ihr die Farben des Zauberwaldes (grün, gelb, rot) im Straßenverkehr wieder? Wie sollt ihr euch bei den verschiedenen Farben verhalten?

Die Ampel gilt vor allen anderen Verkehrszeichen. Sie gilt für alle Verkehrsteilnehmenden.

- Bei Grün darf ich gehen/fahren. Falls ich abbiege, passe ich besonders auf.
- Gelb bedeutet: Achtung, halt! Ich bleibe stehen. Bin ich schon auf der Kreuzung, gehe ich zügig weiter.
- Rot bedeutet: Stopp! Ich halte vor der Ampel an. Bin ich mit dem Tretroller oder Rad unterwegs, stelle ich einen Fuß auf den Boden.

Achtung: Einsatzfahrzeuge haben Vorrang, wenn sie zu einem Notfall unterwegs sind. Ich erkenne sie am eingeschalteten Blaulicht oder am Folgetonhorn (= Sirene). Sie können

plötzlich in die Kreuzung einfahren – auch bei Rot. Ich mache sofort Platz und lasse sie zuerst fahren.

Weiterführende Übungen

Um das Regelwissen der Kinder zu festigen, wird empfohlen, begleitend zur Unterrichtseinheit im Bewegungs- und Sportunterricht einen Impuls aus dem Vorbereitungsheft zur Durchführung der Freiwilligen Radfahrprüfung auszuwählen und im Unterricht thematisch zu behandeln.

Ampel

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 21, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Vorrang geben

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 19, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Einsatzfahrzeuge

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 43, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr

Bundesministerium für Inneres, 2025, Kinderpolizei, kinderpolizei.at/wissen/start.aspx

Stundenbild 4 – Wir entdecken den Straßenverkehr

Überblick

Dauer: 50 Minuten

Alter: 6–8 Jahre

Anzahl der Kinder: 25

Ziel

- Schulung von Wahrnehmung
- Verbesserung von visueller Leistung und Reaktion
- Kennenlernen von Verkehrszeichen
- Einschätzen von Verkehrssituationen

Bezug zum Lehrplan

Das Stundenbild verbessert die motorischen Grundlagen, vermittelt elementare Bewegungsformen und unterstützt die Entwicklung einer verkehrsbezogenen Handlungskompetenz. Schüler:innen können ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zeigen und schulen Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion und Differenzierungsfähigkeit. Die Verbesserung der motorischen Grundlagen führt automatisch auch zu einem sichereren Verhalten im Verkehrsraum. Das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ aus dem Lehrplan für die Volksschule wird aufgegriffen.

Aufwärmspiel: Linienlauf

Dauer: 8 Minuten

Ziel des Spieles: Erlernen der Einschätzung von Geschwindigkeit und Abstand

Materialien: keine

Ablauf

Die Spieler:innen bewegen sich auf den Bodenmarkierungen des Turnsaals, ohne zusammenzustoßen oder Staus zu verursachen. Dabei müssen sie Geschwindigkeit und Abstand beachten, während sie stets in Bewegung bleiben.

Vorbereitung

Wählen Sie Linien am Boden des Turnsaals aus, die sich überschneiden (zum Beispiel Linien unterschiedlicher Spielfelder). Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe eine Linienfarbe zu.

Spielstart

Jede Gruppe startet an einer beliebigen Stelle ihrer zugewiesenen Linie. Die Kinder bewegen sich ausschließlich auf dieser Linie und müssen in Bewegung bleiben.

Variante – Alle Kinder

Alle Kinder dürfen sich auf allen Linien bewegen.

Variante – Rechtsregel

An Kreuzungen hat immer das Kind auf der rechten Seite Vorrang.

Variante – Temposteigerung

Beginnen Sie mit langsamer Bewegung und steigern Sie das Lauftempo im Verlauf des Spieles.

Variante – Farbwechsel

Während des Spieles können Gruppen dazu aufgefordert werden, auf eine neue Linienfarbe zu wechseln.

Variante – Fortbewegungsarten

Mithilfe eines Signals kann die Bewegungsart geändert werden (zum Beispiel seitlich gehen, rückwärtslaufen, hüpfen et cetera).

Tipp

Kindern, die noch Schwierigkeiten in der Unterscheidung von rechts und links haben, hilft es, wenn sie ein Bändchen oder einen Stempelabdruck auf einem Handgelenk haben.

Hauptteil: Wir entdecken den Straßenverkehr

Dauer: 35 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Wahrnehmung, Verbesserung von visueller Leistung und Reaktion, Kennenlernen von Verkehrszeichen, Erlernen der Einschätzung von Verkehrssituationen

Materialien: Spielfeldlinien, Hütchen, Seile, Kästen, Bock, Teamschleifen, Gymnastikstäbe, Verkehrsschilder, Gymnastikmatten, Bälle, Markierungsleibchen, kurze Stäbe, Markierungstreifen, kleine leere Zettel

Ablauf

Radfahrer:innen fahren einen Parcours, Fußgänger:innen gehen durch den Raum und Polizist:innen passen auf, dass die Regeln eingehalten werden.

Vorbereitung

Ein Parcours wird mit Seilen oder Hütchen (je nach Verfügbarkeit) aufgebaut und Verkehrsschilder, Kasten, Hütchen, Gymnastikmatten und so weiter werden platziert (siehe Skizze am Ende des Stundenbildes). Der Parcours wird immer nur in eine Richtung bespielt (Vorrang). Die Radfahrer:innen nutzen den Parcours, die Fußgänger:innen nutzen den Gehweg sowie die Zebrastreifen und die Polizist:innen stehen bei Kreuzungen.

Teilen Sie die Klasse zum Beispiel in 10 Radfahrer:innen, 8 Fußgänger:innen und 7 Polizist:innen. Die Radfahrer:innen bekommen einen kurzen Stab als Lenkrad in die Hand. Fußgänger:innen erhalten eine Teamschleife und die Polizist:innen ein Markierungsleibchen als Erkennung. Gehen Sie mit allen Kindern den Parcours durch und erklären Sie den Ablauf und die Elemente (Kreuzung, Verkehrszeichen, Zebrastreifen und Lkw dargestellt durch Kästen).

Spielstart

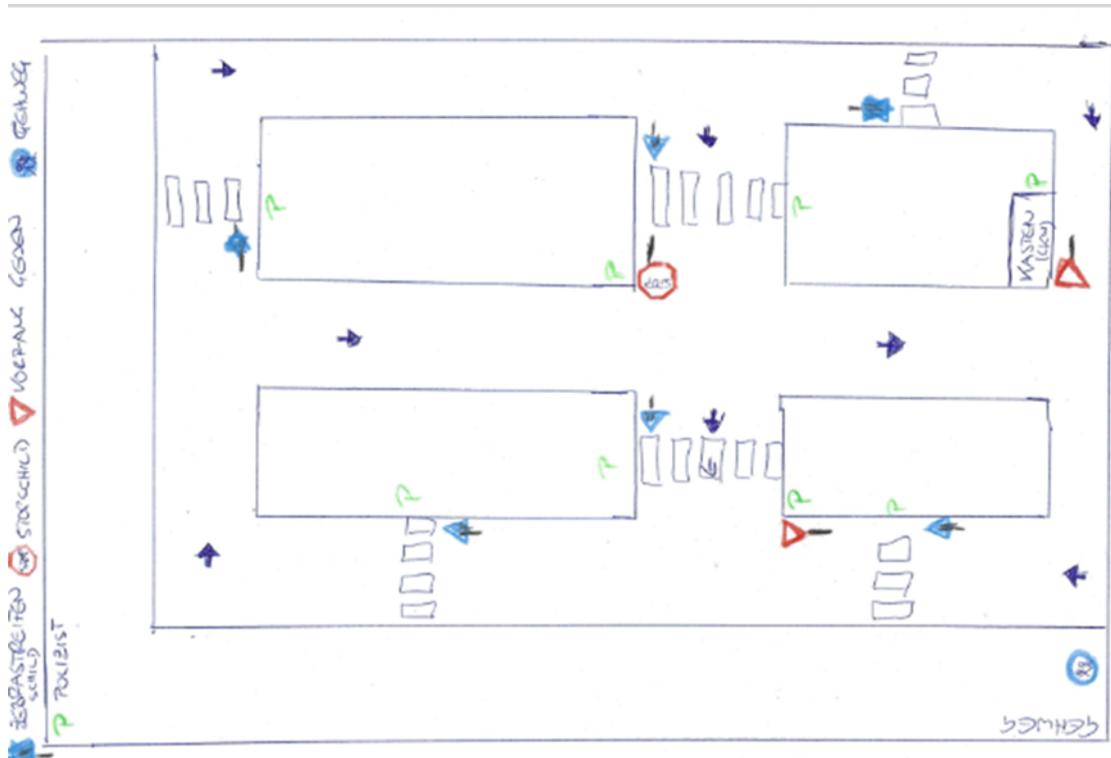
Die Radfahrer:innen sind auf dem Parcours unterwegs und achten dabei auf die Fahrtrichtung, Zebrastreifen und die Verkehrsschilder. Die Fußgänger:innen bewegen sich am Gehweg des Parcours und kreuzen beim Zebrastreifen die Straße. Die Polizist:innen stehen bei einer Kreuzung und dem Zebrastreifen und achten darauf, dass die Radfahrer:innen die Verkehrsregeln einhalten. Werden Regeln übertreten, dürfen die Polizist:innen einen „Hinweis“ geben (einen kleinen leeren Zettel hochhalten).

Wichtig ist, dass die Kinder den Blickkontakt miteinander suchen und üben. Die Rollen der Kinder sollen nach einiger Zeit getauscht werden. Die Kinder können je nach Klassengröße auch individuell eingeteilt werden.

Abbildung 6: Übungsaufbau „Wir entdecken den Straßenverkehr“; Bild: Fit Sport Austria



Abbildung 7: Skizze des Übungsaufbaus „Wir entdecken den Straßenverkehr“; Bild: Fit Sport Austria



Variante – Ball

Alle Kinder bewegen sich im Parcours. Vier Kinder sind jeweils an einer Wand und lassen aus vier Richtungen Bälle über den Parcours rollen. Die Kinder, die sich im Parcours bewegen, sollen den Bällen ausweichen, aber weiterhin alle Verkehrsregeln einhalten.

Variante – Straße

Die Kinder bauen gemeinsam eine Straße auf.

Schlusspiel: Verkehrsschilder Lauf

Dauer: 8 Minuten

Ziel des Spieles: Kennenlernen von Verkehrszeichen

Materialien: Verkehrsschilder (siehe Druckvorlagen im Anhang)

Ablauf

In jeder der vier Ecken des Turnsaals wird ein Verkehrsschild angebracht. Die Kinder bewegen sich im Raum. Wenn die Spielleitung „Stopp!“ ruft, müssen alle Kinder zur Stopp-Ecke laufen und dort stehen bleiben. Sobald alle Kinder bei der richtigen Ecke stehen, dürfen sie wieder frei im Turnsaal laufen. Beim Ruf „Vorrang geben!“ müssen sie wieder zur richtigen Ecke laufen. Auf diese Weise werden alle Ecken ein paar Mal durchgespielt. Ist ein Kind nicht beim korrekten Schild oder bewegt es sich zu früh weg, darf das Kind zur Wand laufen, einmal abklatschen und wieder mitmachen.

Es gibt die Schilder: Stopp, Vorrang geben, Einbahn, Getrennter Fuß- und Radweg sowie Schutzweg/Zebrastrifen.

Variante – Fünftes Schild

Das fünfte Schild kommt zum Einsatz, indem es durch ein bereits aufgestelltes ausgetauscht wird. Das Austauschen kann bei jedem Durchgang erneut erfolgen.

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfrage zur Festigung der Mobilitätskompetenz

Um die Verkehrs- und Mobilitätskompetenz der Kinder zu festigen, wird empfohlen, während der jeweiligen Unterrichtseinheit kurze inhaltliche Impulse mittels der nachfolgenden angeführten Vertiefungsfrage zu geben.

Wie verhalte ich mich bei diesen Verkehrszeichen: Stopp, Vorrang geben, Einbahnstraße, Getrennter Geh- und Radweg?

Bei einer Kreuzung mit Verkehrsschildern beachte ich diese:

„Vorrang geben“-Schild

Ich bleibe stehen und lasse die anderen zuerst fahren.

„Stopp“-Schild

Ich muss stehen bleiben und alle anderen vorbeilassen.

„Einbahnstraße“-Schild

Ich darf nur in Pfeilrichtung fahren. Es gibt aber auch „Einbahnstraße“-Schilder, auf denen gekennzeichnet ist, dass man mit dem Rad gegen die Einbahnstraße fahren darf.

„Getrennter Geh- und Radweg“-Schild

Bei einem getrennten Geh- und Radweg ist am Verkehrszeichen erkennbar, auf welcher Seite Fußgänger:innen gehen und auf welcher Seite Radfahrer:innen fahren müssen. Ich muss darauf achten, auf der für mich richtigen Seite des Gehwegs oder Radwegs zu bleiben.

„Schutzweg/Zebrastrreifen“-Schild

Ich benütze den Schutzweg.

Weiterführende Übungen

Um das Regelwissen der Kinder zu festigen, wird empfohlen, begleitend zur Unterrichtseinheit im Bewegungs- und Sportunterricht einen Impuls aus dem Vorbereitungsheft zur Durchführung der Freiwilligen Radfahrprüfung auszuwählen und im Unterricht thematisch zu behandeln.

Halten

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 23, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Vorrang geben

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 24, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Verkehrszeichen

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 55, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr

Bundesministerium für Inneres, 2025, Kinderpolizei, kinderpolizei.at/wissen/start.aspx

Stundenbild 5 – Vorausschauend und mit Übersicht unterwegs

Überblick

Dauer: 50 Minuten

Alter: 6–8 Jahre

Anzahl der Kinder: 25

Ziel

Verbesserung von Koordination und Aufmerksamkeit, speziell mit Einsatz von Blick und Gleichgewicht

Bezug zum Lehrplan

Das Stundenbild verbessert die motorischen Grundlagen, vermittelt elementare Bewegungsformen und unterstützt die Entwicklung einer verkehrsbezogenen Handlungskompetenz. Die Schüler:innen können mit dem Körper vielfältige Bewegungsformen zeigen, in spielerischer Form ihre Kräfte messen sowie mit anderen achtsam umgehen. Das übergreifende Thema „Verkehrs- und Mobilitätsbildung“ aus dem Lehrplan für die Volksschule wird aufgegriffen.

Aufwärmspiel: Liniensprünge

Dauer: 10 Minuten

Ziel des Spieles: Koordination von Blick und Bewegung

Materialien: 1 Ball pro Kind

Ablauf

Die Kinder trainieren Koordination, dynamisches Gleichgewicht und Aufmerksamkeit, indem sie eine festgelegte Sprungkombination entlang einer Linie ausführen und dabei Blick und Ball kontrollieren.

Vorbereitung

Jedes Kind sucht sich eine Linie auf dem Boden und stellt sich links neben diese Linie.

Spielstart

Der Ablauf der Grundsprünge ist wie folgt:

- erster Sprung nach rechts über die Linie und Landung auf dem rechten Fuß
- zweiter Sprung zurück nach links und Landung auf dem linken Fuß
- dritter Sprung wieder nach rechts und Landung auf beiden Füßen

Diese Abfolge wird ständig wiederholt, wobei das Kind bei jedem dritten Sprung beidbeinig landet.

Variante – Mit Ball

Jedes Kind hält einen Ball seitlich ausgestreckt am Körper. Während der Sprungkombination bleibt der Blick auf dem Ball gerichtet. Danach hält es den Ball sowie den Blick auf der anderen Seite und macht dieselbe Übung.

Variante – Gegengleich

Das Kind springt nach rechts und landet auf dem linken Fuß (und umgekehrt). Diese Bewegung erfordert zusätzliche Koordination.

Variante – Kombination aller Sprünge

Eine Kombination aus den Grundsprüngen und der neuen Variante kann ausprobiert werden.

Variante – Ballwurf

Der Ball wird während der Sprünge von der rechten auf die linke Seite geworfen (und umgekehrt), wobei der Blick dem Ball folgt.

Tipp

Kindern, die noch Schwierigkeiten haben in der Unterscheidung von rechts und links, hilft es, wenn sie ein Bändchen oder einen Stempelabdruck auf einem Handgelenk haben.

Hauptteil: Matteninseln – Überblick auf den Straßen

Dauer: 25 Minuten

Ziel des Spieles: Schulung von Wahrnehmung, Verbesserung von Reaktion und Koordination

Materialien: Turnmatten, Bälle

Ablauf

Die Kinder durchqueren die Halle, indem sie auf den Straßen (zwischen den Matten) bleiben und dabei verschiedene koordinative Aufgaben bewältigen. Sie müssen sich gegenseitig beobachten, Ballkontakte integrieren und Bewegungsaufgaben ausführen.

Vorbereitung

Turnmatten werden mit kleinen Abständen in der Halle verteilt. Die Bereiche zwischen den Matten stellen die Straßen dar, die betreten werden dürfen.

Spielstart

Die Kinder starten zu dritt und haben die Aufgabe, gemeinsam durch die Straßen zu gehen und die Halle zu durchqueren, ohne die Matten zu berühren.

Variante – Ballwurf

Die Kinder passen einander während der Durchquerung einen Ball zu. Dabei müssen sie den Ball, die anderen Kinder und ihren eigenen Weg im Blick behalten.

Variante – Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben können hinzugefügt werden, zum Beispiel auf einem Bein hüpfen, Füße zeigen immer nach vorne (keine Seitwärtsdrehung) und so weiter.

Variante – Weg

Jedes Kind der Dreiergruppe darf nicht denselben Weg wie die anderen beiden Teammitglieder benutzen.

Variante – Kinderanzahl

Die Anzahl der gleichzeitig auf den Straßen laufenden Kinder kann erhöht oder verringert werden.

Variante – Ballanzahl

Mehrere Bälle können ins Spiel integriert werden, um die Koordination zu steigern.

Variante – Ballgröße

Verschiedene Ballgrößen (wie Tennisball, Softball und so weiter) können verwendet werden.

Hinweis

Die Mattenlandschaft kann bei nachlassender Konzentration der Kinder oder bei ausreichend Zeit auch für Fangspiele oder Jägerballvariationen verwendet werden. Dabei gilt die Regel, dass sich alle Kinder nur auf den Straßen bewegen dürfen. Dies schult spielerisch dieselben Fähigkeiten.

Tipp

Erklären Sie den Kindern vor Beginn der Übung die Rechtsregel und die Begegnungsregel (siehe dazu die folgenden Vertiefungsfragen).

Schlusspiel: Ball über die Mauer – Blick in beide Richtungen

Dauer: 15 Minuten

Ziel des Spieles: Training von Aufmerksamkeit, Reaktion und Konzentration

Materialien: Turnmatten, Bälle

Ablauf

Ein Kind im Team muss Bälle fangen, die von links oder rechts von den Teammitgliedern über eine Mauer geworfen werden, ohne dass es weiß, aus welcher Richtung der Ball kommt. Das Spiel kann zeitlich begrenzt werden (zum Beispiel 2 Minuten pro Fänger:in) oder so lange laufen, bis eine festgelegte Anzahl an Bällen gefangen wird.

Vorbereitung

Es werden folgende Aufgaben verteilt: Fänger:innen, Werfer:innen, Mattenhalter:innen. Auf ein Kind, das den Ball fängt, kommen zwei Werfer:innen und zwei Mattenhalter:innen (also Fünferteams). Dieses Kind stellt sich zwischen zwei hochkant stehende Matten, die die Halter:innen als Sichtschutz (Mauer) halten.

Spielstart

Die Werfer:innen stellen sich auf beiden Seiten jeweils hinter der Mauer auf und werfen einzelne Bälle über die Mauer in Richtung des Fängers oder der Fängerin. Das in der Mitte stehende Kind muss die Bälle fangen und weiß dabei nie, aus welcher Richtung der nächste Ball kommt.

Variante – Luftballon

Statt eines Balls kann auch ein Luftballon verwendet werden.

Variante – Rollentausch

Nach einer festgelegten Zeit oder Anzahl von Bällen wechseln die Teammitglieder ihre Rollen.

Variante – Gleichzeitigkeit

Die Werfer:innen werfen von beiden Seiten gleichzeitig einen Ball, um die Herausforderung zu erhöhen.

Mobilitätsbezogene Vertiefungsfragen zur Festigung der Mobilitätskompetenz

Um die Verkehrs- und Mobilitätskompetenz der Kinder zu festigen, wird empfohlen, während der jeweiligen Unterrichtseinheit kurze inhaltliche Impulse mittels der nachfolgenden angeführten Vertiefungsfragen zu geben.

Was versteht man unter der Rechtsregel?

Viele Kreuzungen sind ungeregelt. Hier gibt es keine Ampeln, Verkehrszeichen oder Polizisten. An diesen Kreuzungen gilt die Rechtsregel. Das heißt: Wer von rechts kommt, hat Vorrang und darf zuerst fahren.

Wenn ich mir unsicher bin, kann ich immer auf meinen Vorrang verzichten! Ich bleibe stehen und lasse die anderen zuerst fahren.

Was versteht man unter der Begegnungsregel?

Wenn mir ein Fahrzeug an einer Kreuzung entgegenkommt, beachte ich die Begegnungsregel. Sie lautet: Wer geradeaus fährt oder nach rechts abbiegt, hat Vorrang. Die Begegnungsregel gilt immer, auch bei Ampeln und Verkehrszeichen.

Wenn ich mir unsicher bin, kann ich immer auf meinen Vorrang verzichten! Ich bleibe stehen und lasse die anderen zuerst fahren.

Weiterführende Übungen

Um das Regelwissen der Kinder zu festigen, wird empfohlen, begleitend zur Unterrichtseinheit im Bewegungs- und Sportunterricht einen Impuls aus dem Vorbereitungsheft zur Durchführung der Freiwilligen Radfahrprüfung auszuwählen und im Unterricht thematisch zu behandeln.

Rechtsregel

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 30, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Begegnungsregel

Österreichisches Jugendrotkreuz (ÖJRK), 2024, Freiwillige Radfahrprüfung, Lern- und Mitmachheft, Seite 31, radfahrpruefung.at/lernunterlagen/lern-mitmachheft

Vorlagen

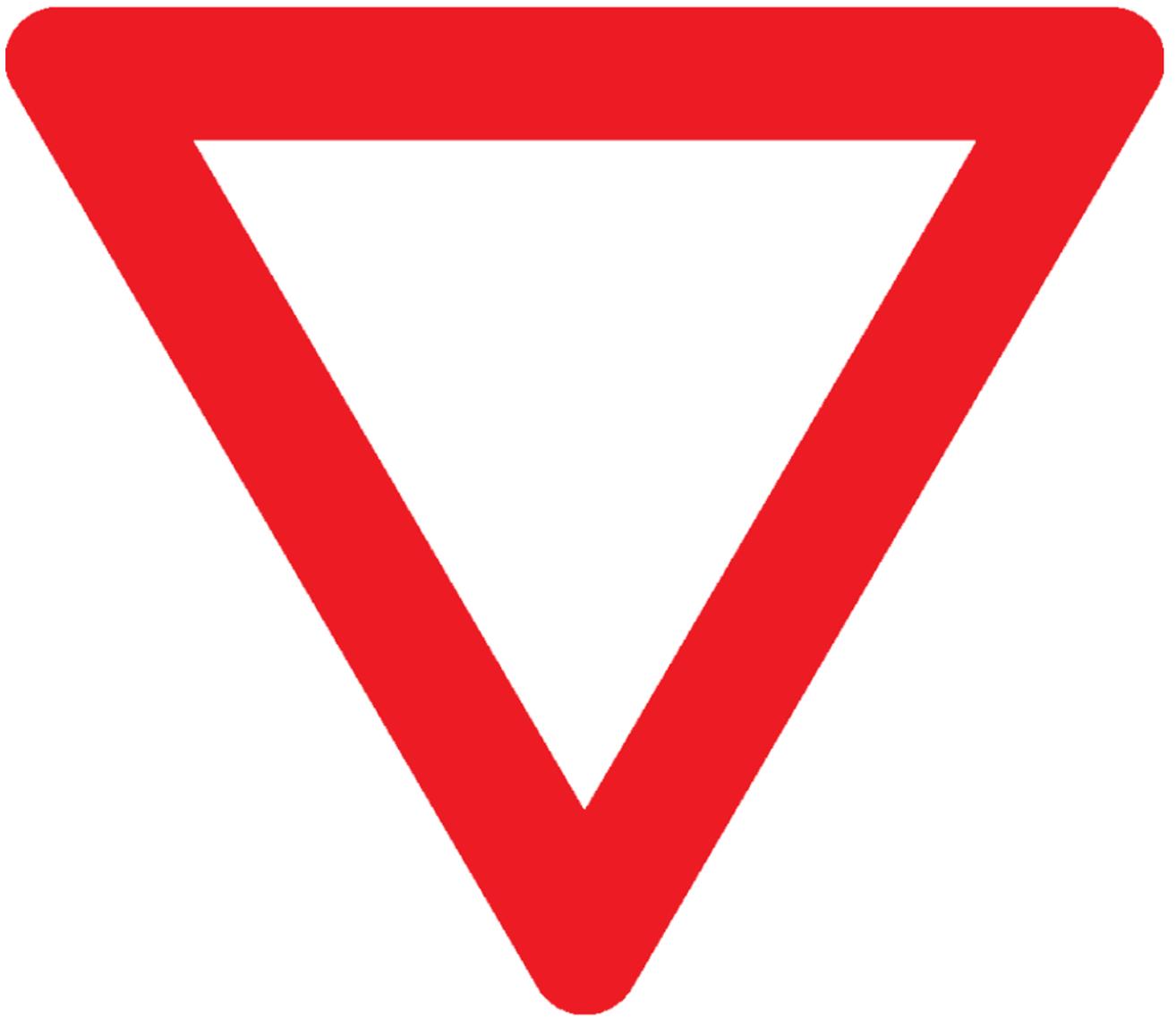
- Überblick über den Aufbau der Stundenbilder
- Kopiervorlagen

Überblick: Stundenbilder

Stundenbild	Dauer	Üben	Materialien	Methoden
Ein Tag im Zoo	50 Minuten	Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Koordination, Reaktion, Impulskontrolle	Ball, Hütchen, Kasten, Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Matten, Seile, Säckchen mit Reis, Teppichfliesen, Tennis-, Volley-, Gymnastikbälle	Aufwärmen: Ballkönig:in Hauptteil: Tiger, Pinguin, Krokodil-Graben, Känguru, Bär, Zoo-Spielplatz Schluss: Abstand – Hintereinanderlaufen
Volle Konzentration im Straßenverkehr	50 Minuten	Konzentration, Reaktion, Koordination, Antizipation	Kästen, Matten, Tore, Kegel oder Ähnliches, Seile oder Hütchen	Aufwärmen: Roboterspiel Hauptteil: Linienbus Schluss: Hip-Hop, Flip-Flop
Im Zauberwald	50 Minuten	Konzentration, Reaktion, Impulskontrolle, Distanz, Tempo, Ampelfarben, Bremsweg	Bunte Kegelhütchen oder Reifen, Bälle, Stangen; Hütchen, Tuch oder Papier in Rot, Gelb, Grün; Langbänke; Rollbretter oder Teppichfliesen; Koordinationsleiter, Flusstesteine, Luftballon; Musikbox	Aufwärmen: Zwerglein, finde dein Bäumlein; Magischer Fluss Hauptteil: Zwergentraining im Zauberwald Schluss: Zauberer ruft; Fantasiereise
Wir entdecken den Straßenverkehr	50 Minuten	Wahrnehmung, Vision, Reaktion, Verkehrszeichen, Verkehrssituationen	Spielfeldlinien, Hütchen, Seile, Kästen, Bock, Teamschleifen, Verkehrsschilder, Gymnastikmatten, Bälle, Markierungsleibchen, kurze Stäbe, Markierungsstreifen, leere Zettel	Aufwärmen: Linienlauf Hauptteil: Wir entdecken den Straßenverkehr Schluss: Verkehrsschilder Lauf
Vorausschauend und mit Übersicht unterwegs	50 Minuten	Koordination, Aufmerksamkeit, Vision, Gleichgewicht	Bälle, Turnmatten	Aufwärmen: Liniensprünge Hauptteil: Matteninseln – Überblick auf den Straßen Schluss: Ball über die Mauer – Blick in beide Richtungen

Kopiervorlagen











Über klimaaktiv mobil

klima**aktiv** mobil ist die Klimaschutzinitiative des Bundesministeriums für Innovation, Mobilität und Infrastruktur (BMIMI) im Verkehrsbereich. Die Klimaschutzinitiative wurde bereits 2004 ins Leben gerufen, um die Treibhausgasemissionen im Verkehrsbereich zu reduzieren und alternative Mobilitätsformen zu stärken. Die Initiative bietet Österreichs Städten, Gemeinden und Regionen, Unternehmen, Flottenbetreibern und Verbänden, Tourismus- und Freizeitakteur:innen, Bildungseinrichtungen, Jugendinitiativen sowie Bürger:innen Unterstützung bei der Transformation zu „Aktiver Mobilität“, intelligentem Mobilitätsmanagement und sauberer Mobilität. Sie bietet Beratung, Informationsmaterial, Schulungen und finanzielle Unterstützung für Projekte, die den Zielen einer nachhaltigen Mobilität entsprechen.

klima**aktiv** mobil zeigt, dass jede Tat zählt: Jede und jeder kann einen aktiven Beitrag zur Erreichung der Klimaziele leisten. Damit trägt die Initiative zur Umsetzung des nationalen Energie- und Klimaplanes (NEKP) für Österreich bei. Näheres unter klimaaktivmobil.at

Kontakt

Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur Strategische
Gesamtsteuerung klima**aktiv** mobil
Sektion Mobilität
Abteilung Aktive Mobilität und Mobilitätsmanagement
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

klimaaktiv mobil Dachmanagement

Christoph Link, Reinhard Jellinek

info@klimaaktivmobil.at

klimaaktivmobil.at

Über Fit Sport Austria

In Österreich sind Erkrankungen aufgrund von mangelnder Bewegung auf dem Vormarsch. Neben direkten Auswirkungen von zu wenig körperlicher Aktivität, wie Adipositas und Diabetes, steigt auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Dabei würden laut der Weltgesundheitsorganisation WHO 2,5 Stunden Bewegung pro Woche reichen, um die Gesundheit nicht nur zu erhalten, sondern sogar zu verbessern.

ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION setzen mit der gemeinsam gegründeten Fit Sport Austria ein kräftiges Ausrufezeichen im Gesundheits- und Breitensport. Im Zentrum aller Aktivitäten steht der Leitsatz „Miteinander mehr bewegen“ und der Plan, bewusste Bewegung aller Menschen in Österreich zu fördern. Die gemeinsamen Maßnahmen der drei Verbände im Bereich gesundheitsorientierter Sport werden deswegen in der Fit Sport Austria gebündelt und beworben.

Die Koordinationsstelle Tägliche Bewegungseinheit bringt mehr Sport und Bewegung in die österreichischen Bildungseinrichtungen. Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis 14 Jahren werden bewegungsaktiver und verbessern damit ihre Gesundheit. Die Tägliche Bewegungseinheit wird in Kooperation von Bildungs- und Sportministerium in Zusammenarbeit mit den Bundesländern und den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION umgesetzt.

Kontakt

Koordinationsstelle Tägliche Bewegungseinheit

Fit Sport Austria GmbH

Waschhausgasse 2, 2. OG, 1020 Wien

Telefon: 01/504 79 66-330

team@bewegungseinheit.gv.at

bewegungseinheit.gv.at

