



Fit auf dem Fahrrad!

Leitfaden zur Nutzung der Radl-Box



Abbildung 1 LHM/MOR, Scherer



Abbildung 2 Alle Fotos: LHM/MOR, Scherer

Inhalt

Einsatz der Radl-Box	4
Vorbereitung	5
Übung 1: Gegenverkehr und Rechtsfahrgebot – 5 Minuten.....	6
Übung 2: Spur halten – 10 Minuten	8
Übung 3: Die wichtigsten Regeln – 5 Minuten	9
Übung 4: UHU – 5 Minuten	10
Übung 5: Einstellen der Fahrradhelme – 10 Minuten	11
Übung 6: Sattelhöhe einstellen und Schieben – 5 Minuten	12
Übung 8: Fahrrad-Sicherheitscheck – 10 Minuten	14
Übung 9: Schulterblick, Fahren und Bremsen – 15 Min	15
Übung 10: Querverkehr, „Rechts vor Links“- Regel – 20 Minuten.....	17
Übung 11: Rad-Stopp-Tanz – 15 Minuten	19
Übung 12: Umschauen während der Fahrt – 20 Minuten	21
Übung 13: Linksabbiegen – 20 Minuten	21
Übung 14: Toter Winkel – 20 Minuten	24
Übung 15: Ein Hindernis umfahren – 20 Minuten.....	25
Übung 16: Parcoursfahren – 20 Minuten	27
Übung 17: Schneckenrennen – 20 Minuten.....	29
Abschluss.....	30

Einsatz der Radl-Box

Mit der Radl-Box können Sie Kinder insbesondere der Jahrgangsstufen drei bis fünf darin unterstützen, fit auf dem Fahrrad und sicher für den Straßenverkehr zu werden. Die Box kann in Grundschulen oder in Betreuungseinrichtungen eingesetzt werden. In der Radl-Box finden Sie verschiedene Materialien und eine Fächermappe zur Gestaltung der abwechslungsreichen Übungseinheiten. Alle Übungseinheiten kommen in Summe auf ungefähr vier Stunden. Wie lange eine Übung dauert, sehen Sie im Inhaltsverzeichnis oder in den Überschriften.

Fächermappe

In der Fächermappe finden Sie Kopiervorlagen für ein Elternschreiben, Teilnahmeurkunden, Bildkarten und Begriffe für den Fahrradsicherheitscheck und Radl-Leporellos (DIN A4-Faltheftchen). Mit Hilfe der Leporellos können die Kinder die wichtigsten Regeln nachschauen und ihr Können einschätzen.

Lerninhalte

Die Radl-Box unterstützt Sie dabei, den Kindern folgende Fähigkeiten zu vermitteln:

- Auf- und Absteigen
- Anfahren
- Schieben
- Geradeaus fahren („Spur halten“)
- Sicheres, rechtzeitiges und dosiertes Bremsen
- Kurven fahren (beide Richtungen)
- Langsam fahren (und Spur halten)
- Rechts und links unterscheiden
- Spur halten (sicher geradeaus fahren und richtiges Einsortieren)
- Umschauen (während des Fahrens)
- Einhändiges Fahren (Handzeichen geben)
- Vorausschauendes Fahren (Antizipieren)
- Hindernisse überfahren
- Rücksichtnahme
- Perspektivwechsel
- Ausführen von Mehrfachhandlungen

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Ihr Mobilitätsbildungsteam des Mobilitätsreferates

Vorbereitung

Elterninformation

Informieren Sie Kinder und Eltern ungefähr zwei Wochen im Voraus über die Durchführung. Eine Kopiervorlage für ein Elternschreiben finden Sie in der Fächermappe.

Übungsaufbau und grundlegende Regeln

Die Übungen lassen sich am einfachsten in einem Rechteck durchführen, bei dem zunächst nur in eine Richtung von einer begrenzten Anzahl an Kindern gefahren wird. Die üblichen Verkehrsgärten und Wegführungen auf Pausenhöfen eignen sich für die vorgestellten Übungen bestens. Nutzen Sie die vorhandenen Linien für die Übungen und ergänzen Sie Wegführungen mit Pylonen, Seilen oder durch Kreidelinien bzw. sperren Sie Querverbindungen ab.

Vorbereitung des Übungsplatzes – 15 Minuten vor Beginn

Stellen Sie sicher, dass der vorgesehene Übungsplatz frei begehbar ist. Entfernen sie Sand, Steine und Laub. Sichern Sie auch Gefahrenstellen ab, beispielsweise Tischtennisplatten oder Bänke. Stellen Sie die Radl-Box bereit.

Markieren Sie zunächst eine Fläche, auf der die Kinder ihre Fahrräder zwischenparken können. Markieren Sie danach für die erste Übung zwei Linien mit je einer Länge von 4 Metern im Abstand von ungefähr vier Metern (Grafik Übung 1).

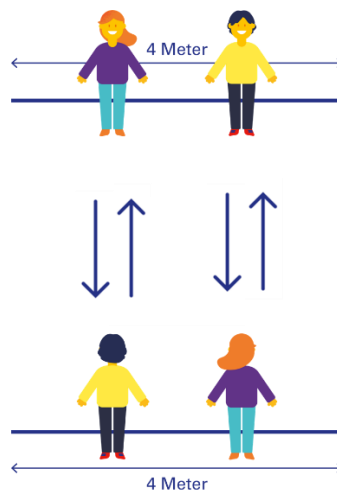
Begrüßung und grundlegende Regeln – 5 Minuten

Begrüßen Sie die Kinder und lassen Sie die Kinder die Fahrräder auf der markierten Fläche abstellen. Denn die ersten Übungen erfolgen ohne Fahrrad.

Übung 1: Gegenverkehr und Rechtsfahrgebot – 5 Minuten

Materialien: Hupe, 4 Seile

Diese Übung erfolgt ohne Fahrräder. Denn es geht dabei um die im Straßenverkehr wichtige Regel des Rechtsfahrgebots sowie um Kommunikation. Die Übung erfolgt an gegenüberliegenden Linien. Teilen Sie die Kinder in zwei Gruppen ein. Die Gruppen stellen sich an die beiden Linien.



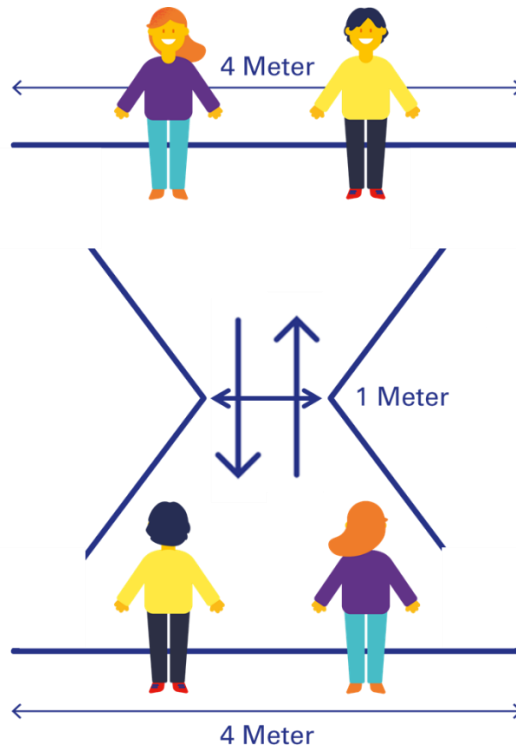
Jedes Kind nimmt mit dem Kind, das ihm direkt gegenübersteht, Blickkontakt auf. Bei ungerader Anzahl springt eine Lehrkraft oder Betreuungsperson ein. Auf ein Signal mit der Hupe hin wechseln alle Kinder den Platz mit dem jeweiligen Kind, zu dem Blickkontakt aufgebaut wurde.

Besprechen Sie mit den Kindern die entstandene Situation. Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein:

- Wir haben eine Situation mit Gegenverkehr erzeugt.
- Wie kommen alle gut aneinander vorbei?
- Wie ist das im Straßenverkehr geregelt?
 - Im Straßenverkehr wird immer am rechten Fahrbahnrand gefahren – Rechtsfahrgebot!
- Wozu ist der Blickkontakt gut?
 - Wir versichern uns gegenseitig, dass wir uns wahrnehmen.

Wiederholen Sie die Übung noch einmal, wobei dieses Mal die Kinder jeweils rechts aneinander vorbeilaufen sollen.

Für den nächsten Durchlauf wird ein Nadelöhr mit Hilfe von vier Seilen erzeugt, sodass ein ungefähr ein Meter breiter Durchgang entsteht.



Auf das Hupsignal hin wechseln die Kinder die Seiten und durchlaufen die Engstelle. Dazu nehmen die Kinder wieder Blickkontakt auf, sortieren sich ein und laufen in der jeweils rechten Spur hintereinander. Besprechen Sie anschließend folgenden Aspekt mit den Kindern:

- Auch im Straßenverkehr ist es wichtig, aufeinander Rücksicht zu nehmen.

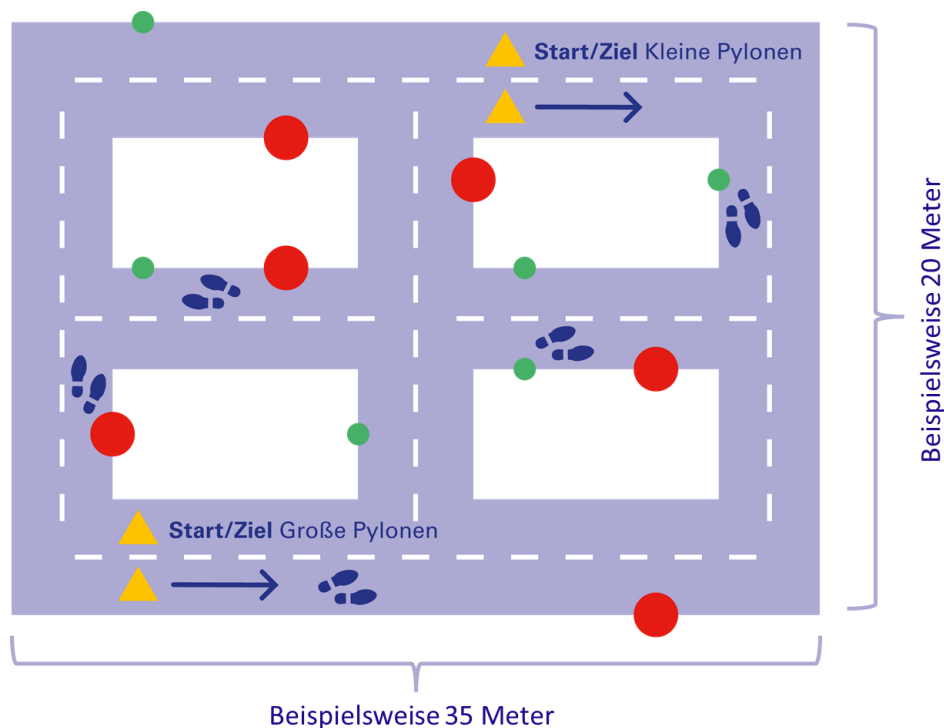
Falls die Übung noch nicht so gut funktioniert hat, bietet sich eine Wiederholung an.

Tipp: Bei dieser Übung sind zwei Gruppen entstanden, die für Folgeübungen direkt beibehalten werden können. Je nach Anzahl und Können der Kinder bietet es sich an, weitere Gruppen einzuteilen. Im Folgenden werden die Übungen für 2 Gruppen mit 5 bis 10 Kindern beschrieben.

Übung 2: Spur halten – 10 Minuten

Materialien: Sechs kleine und sechs große Pylonen, Kreide

Auch diese Übung findet noch ohne Fahrräder statt. Nutzen Sie dafür Rechtecke im Verkehrsgarten oder markieren Sie welche anhand der Grafik, beispielsweise mit Kreide oder Seilen. Die Größe des Rechtecks kann in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Fläche variiert werden. Verteilen Sie Pylonen an beliebigen Stellen auf den Innen- und Außenlinien des Verkehrsgartens. Markieren Sie mit Kreide oder Eimern für jede der zwei Gruppen einen Start- und einen Zielpunkt.



Eine Gruppe orientiert sich nur an den großen und die andere nur an den kleinen Pylonen. Die Kinder sollen links an ihren jeweiligen Pylonen vorbeilaufen. Das Ziel ist, einen Weg durch den Verkehrsgarten zu finden, der sie an den richtigen (kleinen/großen) Pylonen auf der richtigen Seite vorbeiführt, ohne in den „Gegenverkehr“ zu treten. Das bedeutet, dass die Kinder darauf achten müssen, die eigene Spur zu halten und vorrausschauend abzubiegen. Die beiden Gruppen starten an zwei unterschiedlichen Stellen im Verkehrsgarten, aber jedes Kind kann für sich laufen. Da niemand in den Gegenverkehr laufen darf, gilt ein Überholverbot.

Übung 3: Die wichtigsten Regeln – 5 Minuten

Materialien: Überholverbotsschild, Stoppschild, Helmsymbol-Schild, Hupe

Stellen Sie sich mit den Kindern im Kreis auf, um die wichtigsten Regeln für die Arbeit mit der Radl-Box und den Straßenverkehr zu besprechen.

Halten Sie die Schilder nacheinander hoch und fragen Sie die Kinder nach deren Bedeutung:

„Wer kennt dieses Schild“?



- **Stoppschild:** Dieses Schild bedeutet, dass man anhalten muss. Es gilt auch beim Radfahren, dass nach dem Anhalten ein Fuß auf den Boden gestellt werden muss.
- Für unser Training heute bedeutet es, dass wir beim Fahren Abstand (drei Fahrradlängen) halten, rechtzeitig bremsen und mit angemessener Geschwindigkeit fahren.



- **Überholverbotsschild:** Dieses Schild steht für ein Überholverbot. Es gilt auch für unser Training heute und bedeutet, dass wir immer hintereinander fahren und auch beim Anstehen nicht überholen.



- **Helmschild (kein gültiges Verkehrszeichen):** Wir tragen beim Radfahren/Rollern immer einen passend eingestellten Helm.



- Wenn die **Hupe** ertönt (demonstrieren), halten alle Kinder an und steigen vom Fahrrad ab.

Übung 4: UHU – 5 Minuten

Materialien: Uhu-Kuscheltier

Geben Sie den Uhu im Kreis herum: „Das ist Uhu. Uhu ist besonders umsichtig. Wisst ihr, was das Besondere an dieser Eule ist?“

- Ein Uhu kann seinen Kopf um bis zu 270° drehen. Dadurch hat er seine Umgebung immer im Blick und kann Gefahren frühzeitig erkennen.
- Der Uhu gehört zu einer bedrohten Art. Unter anderem ist der durch den Straßenverkehr gefährdet. Das Fahrrad ist für den Uhu aber nicht gefährlich und es erzeugt auch keine Abgase oder CO₂.
- Heute im Workshop steht der Uhu für: **Umdrehen**, **Handheben**, **Umdrehen**. Das machen wir beim Linksabbiegen. Auch beim Losfahren und wenn ein Hindernis umfahren wird, ist es wichtig, vorher die ersten zwei Schritte zu beachten:
 - **Umdrehen**
und
 - **Handheben**



Abbildung 3 LHM/MOR, Scherer

Übung 5: Einstellen der Fahrradhelme – 10 Minuten

Materialien: Mini-Helm, Zeitungspapier und zwei rohe Eier, Fahrradhelme, Leporello Übung Nr. 1 „Helm-Check“

Demonstrieren Sie die Funktion eines Fahrrad-Helms, indem Sie ein rohes Ei in den Mini-Helm legen und die Schnüre um das Ei festziehen. Lassen Sie nun den Mini-Helm mit dem rohen Ei und gleichzeitig ein zweites rohes Ei ohne Helm auf den Boden fallen (Zeitungs-papier als Unterlage verwenden). Das Ei mit dem Helm als Schutz bleibt intakt.



Nun setzen die Kinder ihren Helm auf und stellen ihn so ein, dass er sicher sitzt (in der Regel mit Hilfe des Rädchens am hinteren Teil des Helmes). Der sichere Halt wird überprüft, indem sich die Kinder kopf-über vorbeugen – Hände zum Auffangen bereithalten! Der Helm sollte auch mit geöffneten Riemen am Kopf halten.

Abbildung 4 Ökoprojekt

Teilen Sie nun die Leporellos aus. Die Kinder sollen nun mit Hilfe der Informationen im Leporello den richtigen Sitz ihres Helmes prüfen. Die Kinder finden sich in Kleingruppen (drei bis vier Kinder) zusammen und führen gemeinsam die Übung Nr. 1 im Leporello durch.

1. Helm-Check



1. Ein Finger sollte bei geschlossenem Riemen zwischen Kinn und Verschluss passen.



2. Zwei Finger sollten zwischen Nasenwurzel und Helmunterkante an der Stirn passen.



3. Die drei Riemen am Ohr sollten ein Dreieck ergeben.

Abbildung 5 Fotos: Ökoprojekt, grafische Bearbeitung: LHM/MOR

Übung 6: Sattelhöhe einstellen und Schieben – 5 Minuten

Materialien: Fahrräder, eventuell Werkzeug-Kit

Das Schieben auf der rechten Seite ist für viele ungewohnt, darum bietet es sich umso mehr an, es zu üben.



Die Kinder schieben die Fahrräder in die Mitte des Verkehrsgartens. Wenn nicht jedes Kind ein Fahrrad zur Verfügung hat, teilen sich Kinder mit ähnlicher Körpergröße oder Beinlänge ein Fahrrad. Die Sattelhöhe sollte so eingestellt sein, dass der Boden mit den Füßen sicher erreicht werden kann. Eventuell muss mit Hilfe des Werkzeugs aus der Radl-Box die Sattelhöhe nachgestellt werden.

Abbildung 6 LHM/MOR, Scherer

Schiebeschild (kein gültiges Verkehrszeichen):



Erläutern Sie den Kindern, dass es noch eine weitere Regel und ein passendes Schild dazu gibt: Vor und nach einer Übung werden die Fahrräder geschoben!

Auch beim Schieben gibt es Einiges zu beachten:

- Von welcher Seite werdet ihr voraussichtlich überholt, wenn ihr euch am rechten Fahrbahnrand befindet?
 - ⇒ Verkehr von hinten überholt üblicherweise auf der linken Seite.
 - ⇒ Also befindet ihr euch am besten auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn ihr es schiebt oder neben dem Fahrrad steht.

Übung 7: Bremsencheck – 10 Minuten

Materialien: Fahrräder

Die Kinder stellen sich mit den Fahrrädern im Kreis auf, die Vorderräder zeigen in die Kreismitte. Lassen Sie die Kinder einen Bremsencheck nach folgendem Schema durchführen:

Die Kinder stehen neben ihrem Fahrrad, die Fahrradständer sind hochgeklappt. Zunächst sollen die Kinder die Vorderradbremse betätigen und dabei das Fahrrad nach vorne schieben. Das Hinterrad kann dabei bis zur Kniehöhe in die Luft gehoben werden. Daran erkennen die Kinder, dass es bei einer Vollbremsung nur mit dem Vorderrad zu einem Überschlag kommen kann.



Danach sollen die Kinder die Hinterradbremse betätigen und das Fahrrad dabei nach hinten schieben (siehe Bild unten). Wenn die Bremse gut funktioniert, hebt sich das Vorderrad an. Wird das Fahrrad bei angezogener Hinterradbremse nach vorne geschoben, merken die Kinder, dass das Vorderrad bei einer Vollbremsung wenig Halt auf dem Asphalt hat und das Hinterrad „ausbrechen“, also zur Seite driften kann.



Daher bremst man am besten mit beiden Bremsen gleichzeitig und dosiert ab.



Abbildung 7 Alle drei Fotos:
Ökoprojekt

Übung 8: Fahrrad-Sicherheitscheck – 10 Minuten

Materialien: Bildkarten und Begriffe, Leporellos Übung Nr. 2

Teilen Sie die Bildkarten und die Begriffe an die Kinder aus. Die Kinder sollen überlegen, welche Begriffe zu welchen Bildern passen und die passenden Karten zueinander legen.



Abbildung 8 LHM/MOR, Scherer

Anhand der Übung Nr. 2 „Fahrrad-Checkliste“ in den Leporellos überprüfen die Kinder ihr Fahrrad auf Verkehrssicherheit.

- Wo befindet sich was am Fahrrad?
- Wo fehlt vielleicht etwas am Fahrrad?
- Ist das Fahrrad verkehrssicher?

Ein verkehrssicheres Fahrrad benötigt entweder reflektierendes Material am Laufrad (beispielsweise Leuchtstreifen, Streifenstäbe) oder zwei Speichenreflektoren pro Laufrad.

Übung 9: Schulterblick, Fahren und Bremsen – 15 Min

Materialien: 6 Pylone, 2 Holzstäbe, 4 kleine Pylone, 2 Eimer, Kreide, Verkehrskelle, Leporello Übung Nr. 3



Bauen Sie 2 Stationen sowie Hilfestellungen für das „Spurhalten“ auf (Aufbau: Grafik nächste Seite). Jede Station besteht aus einer Startpylone und nach ungefähr 15 Metern aus je zwei kleinen Pylonen, auf denen eine Holzleiste liegt, auf die ein Eimer gestellt wird. Ziehen Sie jeweils 50 cm vor den Holzleisten Kreidestriche.

Abbildung 9 Ökopjekt

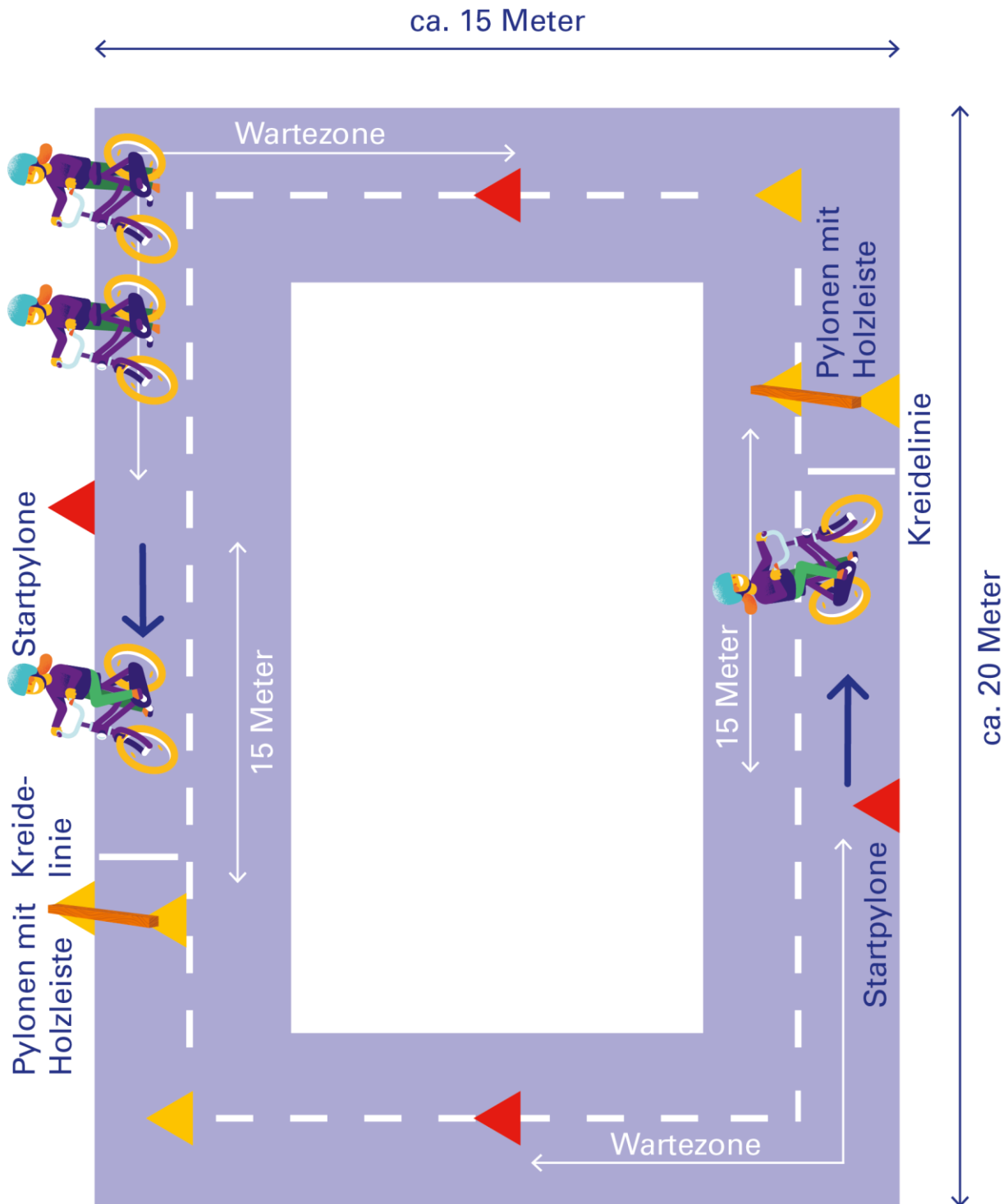
Die beiden Gruppen stellen sich hintereinander bei der Startpylone der jeweiligen Station am rechten Fahrbahnrand, rechts neben ihren Rädern, auf. Das jeweils vorderste Kind der Gruppe beginnt, wenn es das Signal dazu bekommt, beispielsweise mit der Verkehrskelle. Es steigt auf und fährt los. Dabei wird immer „UH“ (Umschauen, Handheben) durchgeführt. Zur Kontrolle des Schulterblicks bietet es sich an, links hinter dem Kind zu stehen (diese Aufgabe kann auch ein anderes Kind übernehmen). Das Kind auf dem Fahrrad soll sicher in der rechten Spur geradeaus fahren. Ziel ist es, nach dem Kreidestrich aber vor der Holzleiste zu bremsen.

Diese Anfahr- und Bremsübungen sowie das Fahren in der Spur sind die Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den weiteren Übungen mit der Gruppe.

Variation: Nach einigen Durchgängen schieben die Kinder den Eimer mit dem Vorderrad von der Leiste herunter, ohne dass die Leiste herunterfällt.



Abbildung 10 Ökopjekt



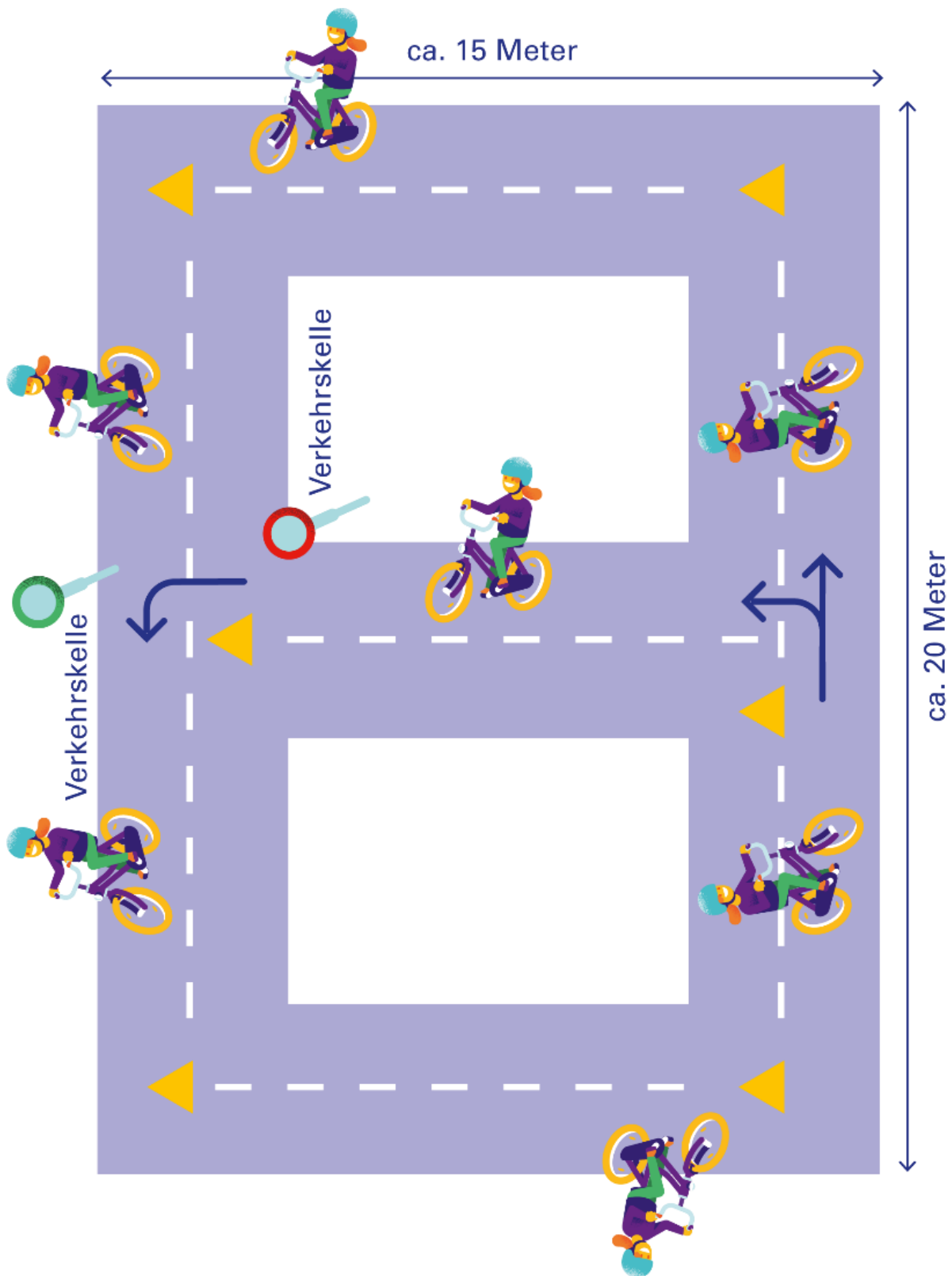
Übung 10: Querverkehr, „Rechts vor Links“- Regel – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder der Gruppe 1, Verkehrskelle, 6 Pylonen, Leporello: Übung Nr. 4

Markieren oder nutzen Sie zwei Rechtecke nebeneinander mit einer Länge von ungefähr 15 bis 20 Metern pro Seite (Grafik auf der nächsten Seite). Die Größe ist je nach Flächenverfügbarkeit anpassbar.

Erläutern Sie, dass im Straßenverkehr die Regel „rechts vor links“ gilt. Gruppe 1 fährt auf dem Parcours in eine Richtung. An den Kreuzungen befinden sich die anderen Kinder der Gruppe 2. Diese „regeln“ den Verkehr mit Hilfe der Verkehrskellen und schicken nach ein paar Runden ab und zu fahrende Kinder in die Verbindungsbahn, also auf den mittleren Weg. Vor jedem Abbiegevorgang halten radelnden Kinder an der entsprechenden Kreuzung an und überlegen gemeinsam mit den anderen Kindern in ihrer Nähe, wer zuerst fahren darf (rechts vor links).

Dann wechseln die Gruppen und sechs bis zehn Kinder fahren im Rechteck in die andere Richtung. Dabei muss beachtet werden, dass die Verbindungsstraße durch Rechtsabbiegen befahren und verlassen wird.



Übung 11: Rad-Stopp-Tanz – 15 Minuten

Materialien: Fahrräder der Gruppe 2, Sound Box, Smartphone, Stopp-Schilder, Pylonen, ggf. Kreide, Leporello: Übung Nr. 5

Im Verkehrsgarten wird ein großes Rechteck gewählt oder mit Pylonen und Kreide abgegrenzt (Grafik auf der nächsten Seite). Die Maße des Rechtecks sollten ungefähr 15 x 20 Meter betragen.

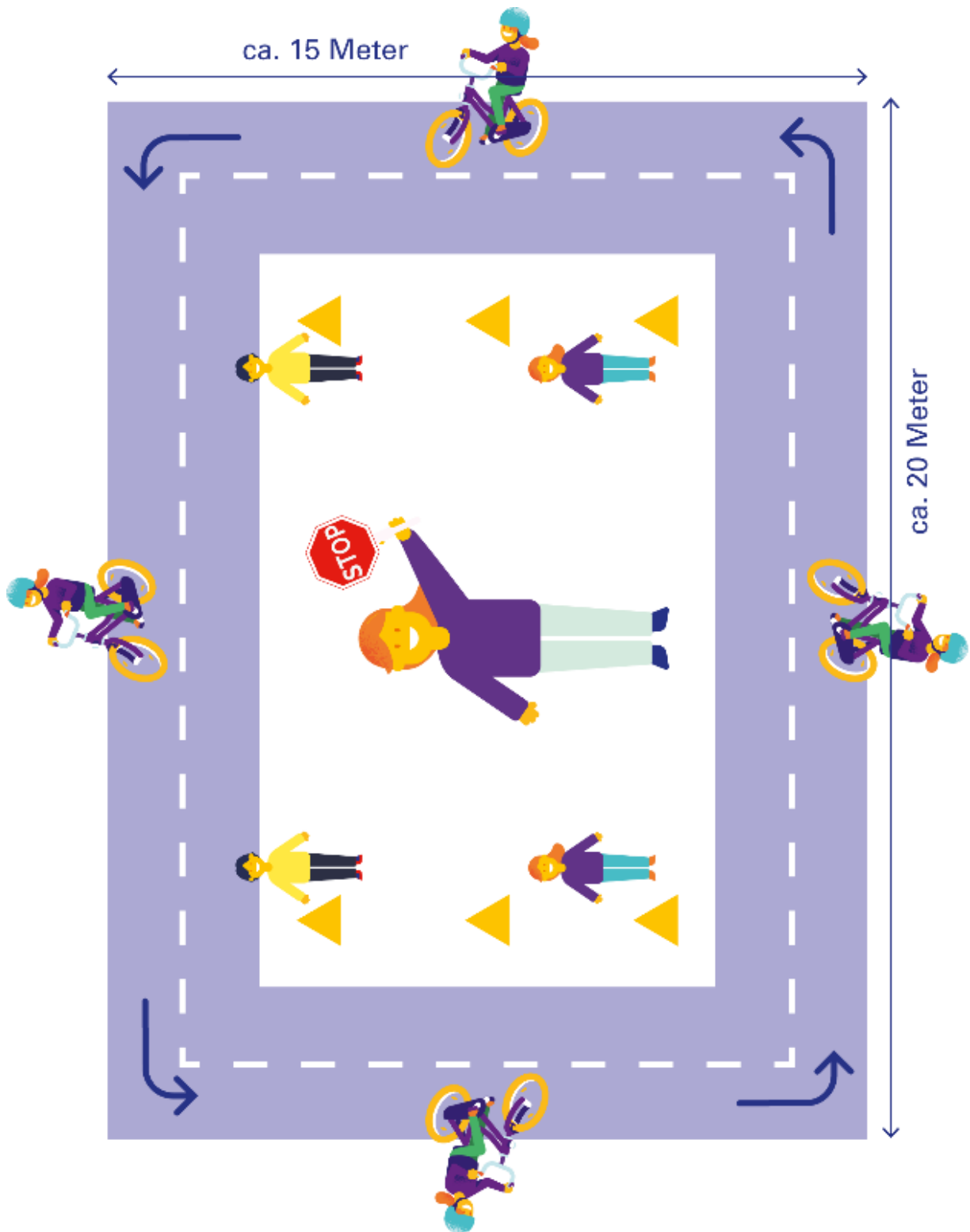
In die Mitte des Rechtecks wird die Musikbox gelegt und per Bluetooth mit einem Smartphone verbunden. Darüber wird während der Übung ein Lied abgespielt, beispielsweise „Fahrrad fahr´n“ von Max Raabe:



Gruppe 1 befindet sich ohne Fahrräder im Inneren des Rechtecks an den Kurven und prüft, ob die fahrenden (sechs bis zehn Kinder) Kinder der Gruppe 2 „die Spur halten“, drei Fahrradlängen Abstand halten und „UH“ beachten.

Jedes Mal, wenn die Musik ertönt, fahren die Kinder der Gruppe 2 los (UH). Ab und zu wird die Musik unterbrochen. Sobald die Musik stoppt, wird gebremst. Ein Kind im Innenkreis ohne Fahrrad streckt nun entweder den linken oder rechten Arm mit einem Stoppschild in die Luft. Die Kinder steigen von ihrem Fahrrad zur entsprechenden Seite ab. Die Kinder in der Mitte kontrollieren, ob alle auf der richtigen Seite stehen. Dann wird das Stoppschild in der Gruppe 1 weitergeben. Wenn das Lied zu Ende ist, tauschen die Gruppen die Aufgaben. Es wird nun in die andere Richtung im Rechteck gefahren.

Variation: Die Kinder steigen nach dem Anhalten der Musik nicht ab, sondern bremsen und versuchen so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.



Übung 12: Umschauen während der Fahrt – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder einer Gruppe, Uhu, 2 Verkehrskellen, 6 Pylonen, Hupe, Leporello: Übung Nr. 6

Gefahren wird im Rechteck. Die Gruppen starten jeweils an den Startpylonen.

Die Kinder stellen sich hintereinander an den beiden Startpylonen auf. Das vorderste Kind (Kind 1) beginnt mit „UH“. Ein Kind ohne Fahrrad (Kind 2) steht hinter dem vordersten Kind und überprüft, ob der Schulterblick korrekt ausgeführt wurde. Wenn es einen Blickkontakt gab, zeigt es mit der Verkehrskelle ein grünes Signal an. Dann fährt Kind 1 los.

Dann gibt Kind 2 ein Signal mit der Hupe oder der eigenen Klingel. Kind 1 dreht sich während der Fahrt um und bekommt von Kind 2 eine Zahl mit den Fingern von **einer** Hand angezeigt. Kind 1 ruft die angezeigte Zahl laut.



Abbildung 11 Ökoprojekt

In einem nächsten Schritt zeigt das Kind 1 die von Kind 2 angezeigte Zahl mit der gleichen Hand während der Fahrt.

Übung 13: Linksabbiegen – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder einer Gruppe, sechs Pylonen, Leporello: Übung Nr. 9

Eine Gruppe fährt in einer rechteckigen Spur linksherum (entgegen dem Uhrzeigersinn, Aufbau siehe Grafik auf der nächsten Seite). Jede Linkskurve wird dabei folgendermaßen gefahren:

- Rückwärtigen Verkehr beachten (U – Umdrehen)
- Richtungswechsel anzeigen links (H – Handzeichen)
- Zur Fahrbahnmittle fahren
- Rückwärtigen Verkehr beachten (U – Umdrehen)
- Abbiegen

An jeder Kurve stehen Kinder aus der anderen Gruppe und kontrollieren den Ablauf.

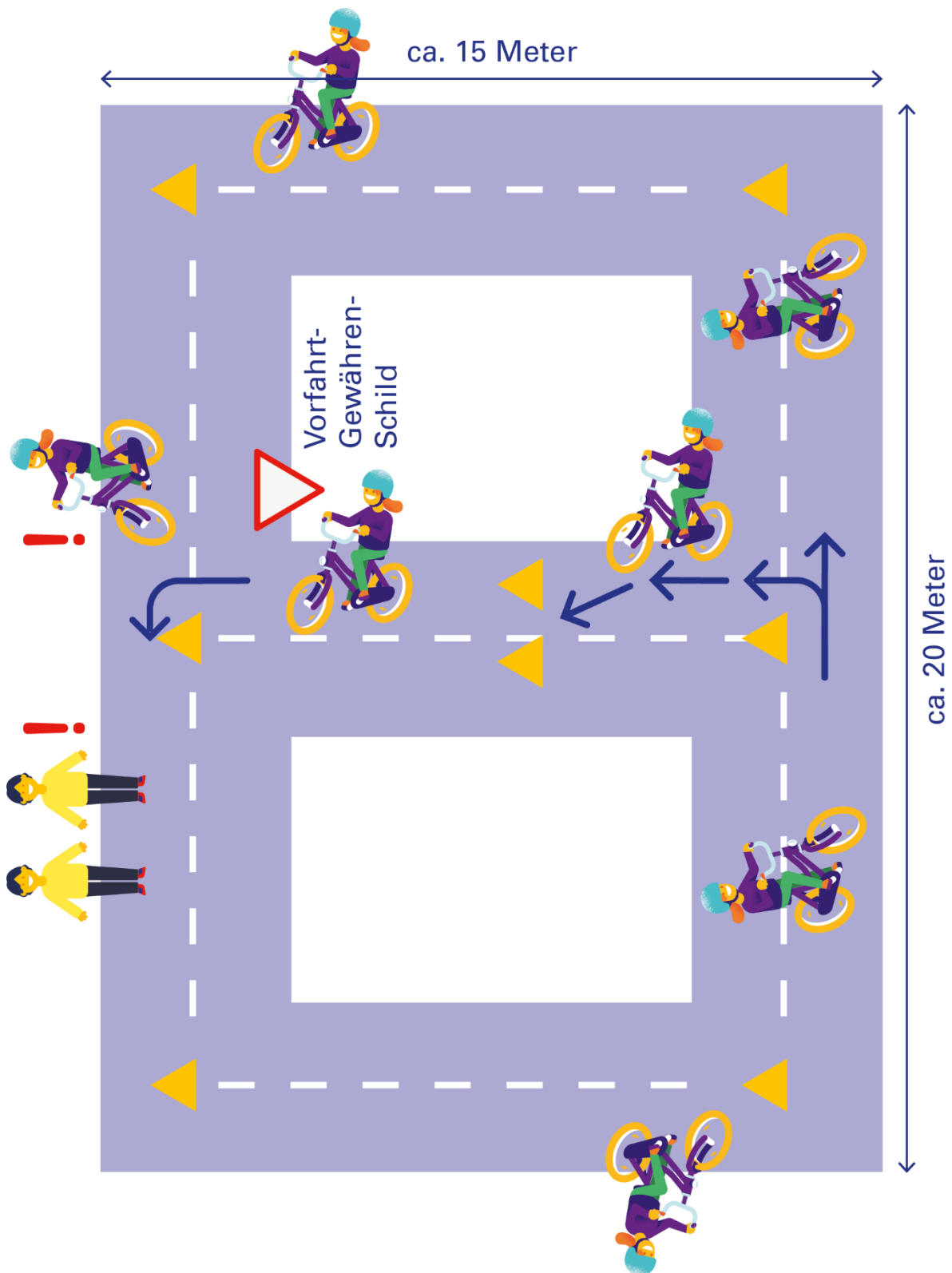
Variation 1: Querverkehr an einer T-Kreuzung beachten (Grafik nächste Seite)

Es wird an einer **T-Kreuzung** geübt (Grafik auf der nächsten Seite).

- Einige Kinder spielen querender Fußgänger*innen.
- Ein Kind hält ein „Vorfahrt gewähren“-Schild hoch.
- Die Kinder auf dem Fahrrad, für die das Schild gilt, gewähren dem Querverkehr Vorrang:
 - ! Den anderen Kindern auf dem Fahrrad, die Vorrang haben.
 - ! Den Kindern, die zu Fuß die Spur queren.

Variation 2: Querverkehr an einer vierspurigen Kreuzung beachten

Es wird das Abbiegen an einer **vierspurigen Kreuzung** geübt. Zusätzlich muss der Gegenverkehr beachtet werden, wie in Variation 1.



Übung 14: Toter Winkel – 20 Minuten

Materialien: 2 Fahrradspiegel aus der Radl-Box, Kreide, pro Kind eine Pylone, 4 Seile, Leporello: Übung Nr. 7

Die beiden Fahrradspiegel werden rechts und links am Lenker von einem Kinderfahrrad befestigt. Ein Kind steht mit den Füßen am Boden „über“ dem Fahrrad und schaut in die Spiegel. Die anderen Kinder haben jeweils eine Pylone in der Hand und stellen sich seitlich vom und hinter dem Kind mit Fahrrad auf. Das Kind auf dem Fahrrad sagt, welche Kinder es im Spiegel sehen kann. Diese Kinder suchen einen Bereich, in dem sie nicht mehr gesehen werden. Alle Kinder, die nicht durch die Rückspiegel gesehen werden können, stellen ihre Pylone an ihrem Standort ab.

Nun ist ein Bereich um das Fahrrad herum mit Pylonen markiert, der von dem Kind auf dem Fahrrad über die Spiegel nicht eingesehen werden kann. Gemeinsam verbinden die Kinder die Pylone mit den Seilen am Boden, so dass die „toten Winkel“ beim Fahrrad verdeutlicht werden.

- Wie viele Kinder haben im „toten Winkel“ Platz?
- Bei allen Fahrzeugen gibt es einen toten Winkel. Besonders groß und deshalb gefährlich ist diese Fläche bei Lastwagen. Denn der/die Fahrer*in kann den Verkehr um das Fahrzeug herum nicht direkt einsehen. Deshalb muss man hier besonders aufpassen.
- Aus diesem Grund befindet man sich am besten weit weg und außerhalb des „Toten Winkels“. Wer sich unsicher ist, ob er/sie gesehen wurde, sollte lieber mit genügend Abstand zum Fahrzeug an einer sicheren Stelle stehen bleiben und das Fahrzeug vorbeifahren lassen.

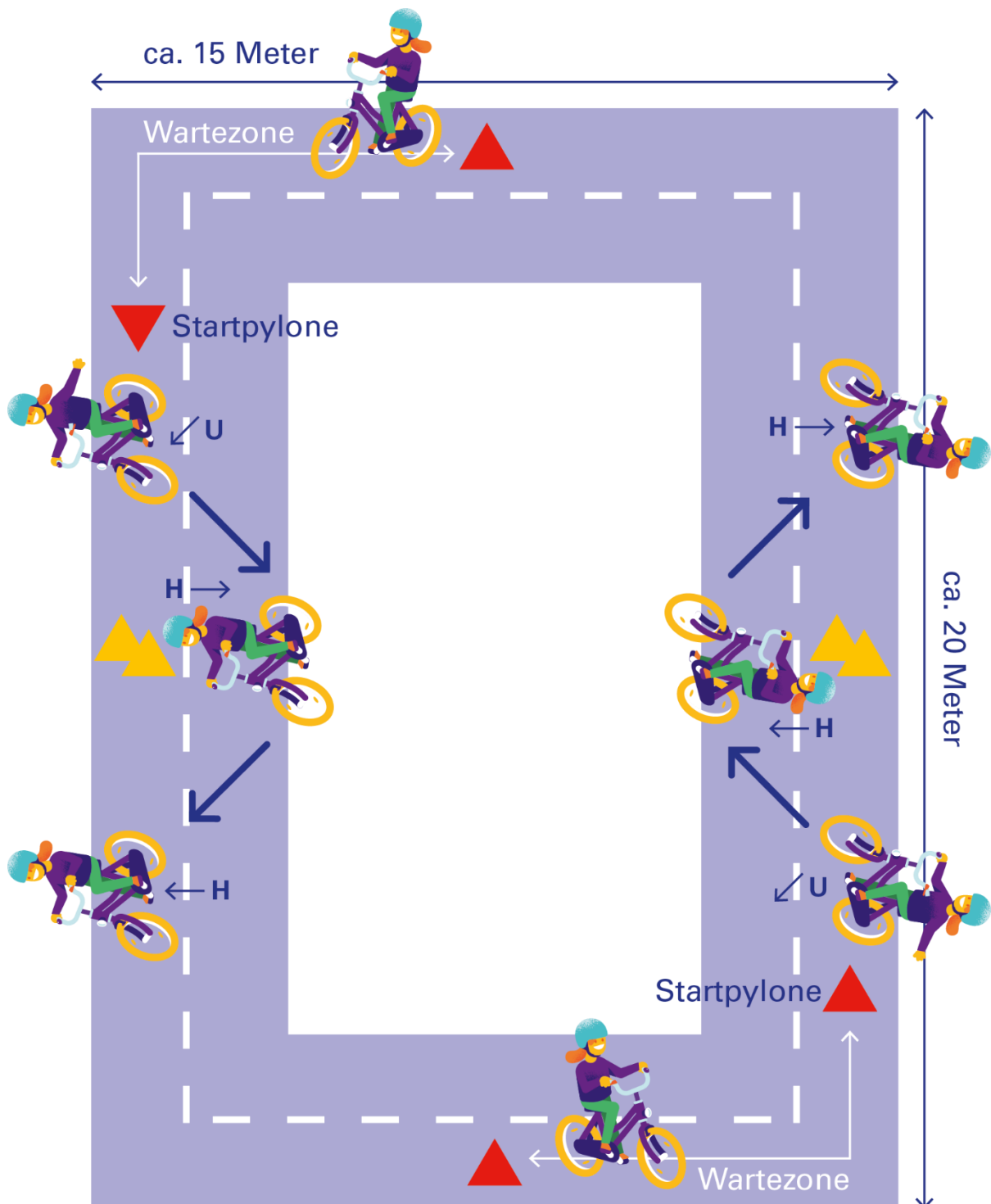
Übung 15: Ein Hindernis umfahren – 20 Minuten

Materialien: Kreide, 6 Pylonen

Gestartet wird wieder parallel an den zwei Startpylonen in eine Richtung (Grafik auf der nächsten Seite). Auf der langen, geraden Strecke nach der Anfahrt werden mit den Pylonen Hindernisse aufgestellt. Die Kinder fahren mit Umdrehen-Handzeichen-links („UH-links“) an das Hindernis heran, beachten den Gegenverkehr, fahren an dem Hindernis vorbei, führen das Handzeichen-rechts aus und ordnen sich dann wieder rechts ein.

Zur Unterstützung kann mit Kreide die erforderliche Aktion zum entsprechenden Zeitpunkt am jeweiligen Ort gekennzeichnet werden (z.B. UH-links, H-rechts usw.), damit die Ausführung rechtzeitig erfolgt.

Variation: Wenn diese Übung gut funktioniert, können die beiden Gruppen in entgegengesetzte Richtung um das Rechteck herumfahren, so dass der Gegenverkehr tatsächlich beachtet und gegebenenfalls durchgelassen werden muss. Dabei gilt, dass die Kinder, auf deren Seite das Hindernis steht, warten müssen.

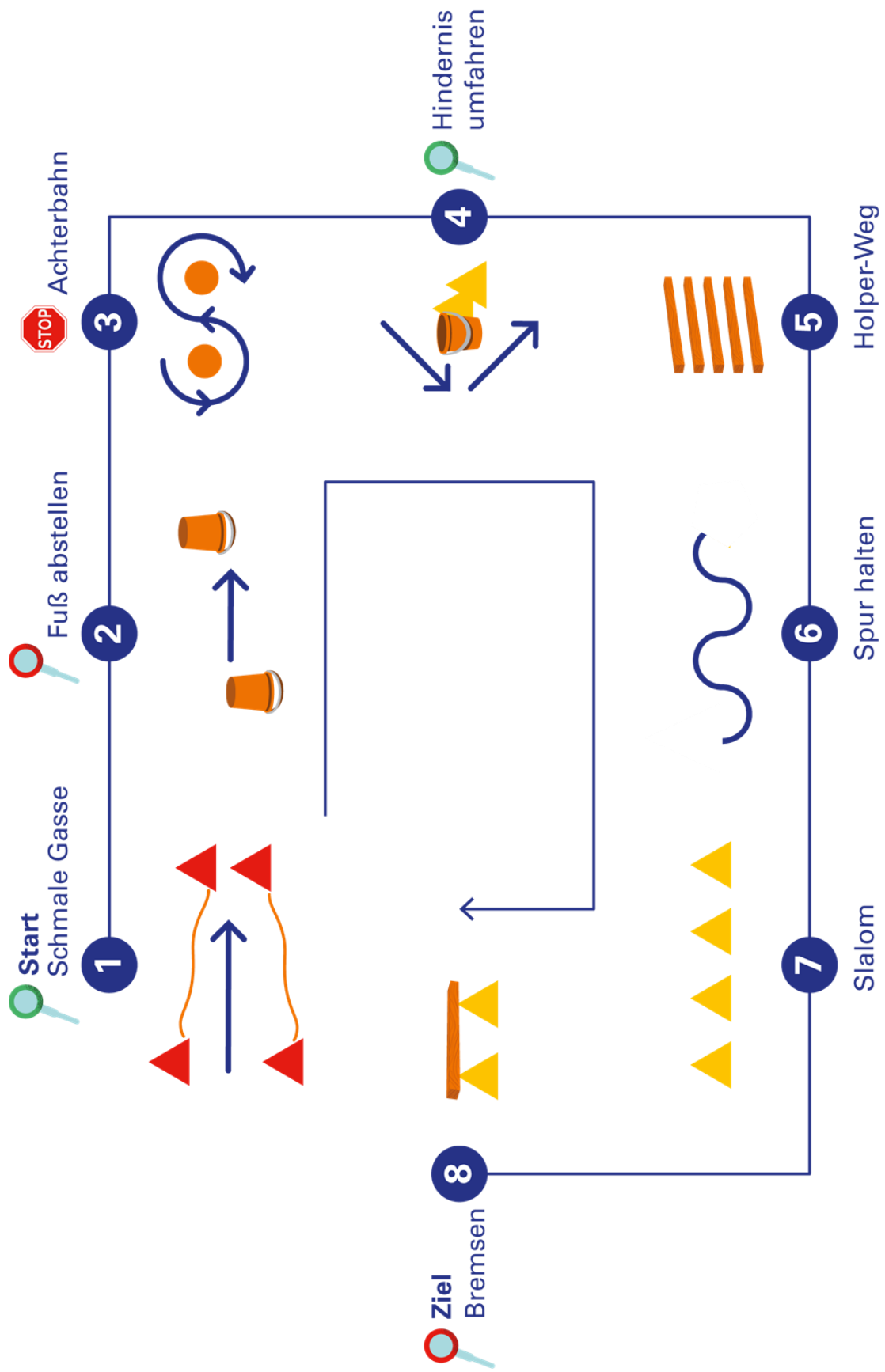


Übung 16: Parcoursfahren – 20 Minuten

Materialien: 16 Pylonen, 4 kleine Pylonen, 2 Seile, 2 Verkehrskellen, 2 Eimer, Kreide, Holzleisten, Leporello: Übung Nr. 8

Bauen Sie anhand der Grafik einen Parcours auf. Die Größe des Parcours richtet sich nach der Größe des Verkehrsgartens. An jeder Station können Helfer*innen bereitstehen.

1. **Schmale Gasse (2 große und zwei kleine Pylone, 2 Seile):** Zwei große Pylonen in weiterem Abstand zueinander und zwei kleine Pylonen in engerem Abstand zueinander aufstellen. Zwei Seile so legen, dass eine enger werdende Gasse entsteht. Die Kinder fahren zwischen den beiden kleinen Pylonen durch, ohne diese zu berühren.
2. **Fuß abstellen (2 Eimer):** An die umgedrehten Eimer seitlich nacheinander rechts und links heranfahren und einen Fuß darauf abstellen. Bis 5 Zählen und dann weiterfahren.
3. **Achterbahn:** Die mit Kreide oder Seilen markierten Kreise in einer Acht umfahren. Die Station muss frei sein. Dort kann ein Stoppschild aufgestellt werden und Helfer*innen achten darauf, dass nur ein Kind in der Station ist.
4. **Hindernis umfahren:** Hindernis (beispielsweise ein umgedrehter Eimer auf dem der UHU sitzt) mit Pylonen kennzeichnen. Heranfahren mit UH-links, umfahren, UH-rechts (Übung 10).
5. **Holper-Weg mit Holzleisten:** Versuchen, das Vorderrad zu entlasten oder ggf. anzuheben und während der Fahrt über die Latten am Boden heben oder einfach drüberfahren.
6. **Spur halten (Linie mit Kreide):** Auf dem Boden wird mit Kreide eine Schlangenlinie gemalt, die mit dem Vorderrad abgefahren wird.
7. **Slalom (5 Pylonen):** Um 5 Pylonen im Slalom fahren.
8. **Bremsen (Holzleiste auf 2 kleinen Pylonen):** Anfahren und rechtzeitig vor der Holzleiste zum Stehen kommen.



Übung 17: Schneckenrennen – 20 Minuten

Materialien: Kreide, Fahrräder von allen Kindern, Stoppuhren, Leporello: Übung Nr. 8

Wer am langsamsten fährt, gewinnt! Bei dieser Übung wird die Balance perfektioniert. Auf einer mit Pylonen und – wenn keine Linien vorhanden – mit Kreide gekennzeichneten Strecke von ungefähr 15 Metern fahren immer zwei bis vier Kinder nebeneinander geradeaus. Das Ziel ist, möglichst langsam vom Start bis zum Ziel zu radeln. Wer mit den Füßen auftritt, muss wieder von vorne starten.

Die Zeiten, die die Kinder für die Strecke benötigen, werden gestoppt. Ziel ist es, möglichst lange unterwegs zu sein. Die Kinder haben jeweils drei Versuche und können ihre „Bestzeit“ in das Leporello-Heft eintragen.

Abschluss

Materialien: Leporello

Jetzt ist der Radl-Tag schon wieder vorbei. Die Übungen haben Ihnen und den Kindern hoffentlich Spaß bereitet und die Schüler*innen ein Stück weit auf die Radfahrprüfung vorbereitet.

Mit Hilfe des Leporellos können die Kinder überprüfen, was sie noch weiter vertiefen sollten und welche Übungen stattgefunden haben. Beschriften Sie nun die Teilnahmeurkunden und teilen Sie sie an die Kinder aus.

Hausaufgabe: Weiter üben in einer sicheren Umgebung!

Für den Aufbau von Hindernissen und Übungsstationen werden nur wenige Materialien benötigt, beispielsweise Kreide, leere Tetra Paks usw. und diese können einfach nachgebaut werden.

Falls sich beim „Radl-Check“ im Leporello gezeigt hat, dass das Fahrrad nicht verkehrssicher ist, sollte dies so schnell wie möglich behoben werden.

Es bietet sich an, die Regeln aus dem Leporello noch mal zu wiederholen und folgende Begriffe zu besprechen

- Rechts vor Links
- Gegenverkehr
- Rückwärtiger Verkehr
- Querverkehr

Auch in der Schule kann das Radfahren regelmäßig geübt werden. Dafür bietet es sich an, eine Fahrrad-AG oder eine Schüler*innen-Fahrradwerkstatt zu gründen. Damit die Kinder die Freude am Fahrradfahren behalten, ist es wichtig, die Eltern über die Bedeutung der Fahrradförderung zu informieren.

Impressum

Landeshauptstadt München
Mobilitätsreferat
Mobilitätsmanagement und -marketing
Marienplatz 8, 80331 München
Grafiken: BOK + Gärtner GmbH
Pädagogisches Konzept: Ökoprojekt MobilSpiel e.V.
Gedruckt auf Recyclingpapier
Stand: Mai 2024

Literatur:

Hanneforth, A. (2010). *Die Fahrrad-Kartei. Übungen und Spiele für Geschicklichkeit und Sicherheit.*
Verlag an der Ruhr.

Links:

Vom Durcheinander zum Miteinander: Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung (DGUV):
<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1411> Letzter Zugriff am 27.05.2024

