

# Fahrrad-Übungskatalog

# Verkehrsanfänger

Für kleine und große Radfahrer und solche, die es werden wollen!



Liebe Mamas und Papas, liebe Omas und Opas, liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Trainerinnen und Trainer, liebe junge Erwachsene, Kinder und Interessierte,

irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Ihr Kind beschließt, auf ein Fahrrad zu steigen. Viele Eltern unterstützen ihre Kinder dabei, wissen aber manchmal nicht, wie so etwas am besten geht. Wir möchten Ihnen gerne eine kleine Hilfe an die Hand geben, damit Sie Ihre Kinder bestmöglich auf den Straßenverkehr und das Leben darin und damit vorbereiten können.

Zunächst stellt sich die Frage des richtigen Fahrrades. Ein Fahrrad wächst mit dem Kind und nicht das Kind mit dem Fahrrad. Zu große Räder sind für Kinder immer ein Sicherheitsrisiko, da es damit häufig zu Stürzen kommen kann. Die Kinder sollten im Sattel sitzen und mit beiden Beinen den Boden erreichen. Dabei sollten die Beine leicht gespreizt sein und die Fußballen den Boden berühren. Das wäre für Ihr Kind eine große Erleichterung, denn nun kann es beim Bremsen das Fahrrad mit beiden Beinen abstützen und fällt nicht mehr so leicht um.

Es bietet sich an, schon bei Laufrädern auf das Vorhandensein einer Handbremse Wert zu legen, da die Kinder hier schon das Bremsen mit den vorhandenen Einrichtungen erlernen können und dann später nicht mehr mit den Beinen bremsen. Das spart an Schuhmaterial!

Benutzen Sie möglichst keine Stützräder, denn diese geben Ihrem Kind eine falsche Sicherheit und fördern nicht das Gleichgewichtsgefühl. Sollte Ihr Kind mit einem Laufrad schon fleißig unterwegs gewesen sein und dabei die Beine auf das Trittbrett oder nach hinten legen und dann auch noch Slalom fahren, ist der Zeitpunkt zum Umstieg auf ein richtiges Kinderrad gekommen.

Mit einem passenden Rad werden Sie schnell merken, dass Ihr Kind den Umstieg einfacher schafft. Lassen Sie es das neue Rad zunächst ebenfalls als Laufrad nutzen und verzagen Sie nicht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Lassen Sie Ihr Kind das neue Fortbewegungsmittel einfach ausprobieren. Von Zeit zu Zeit wird es auch mal wieder auf das Laufrad umsteigen, aber irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen, da klappt das nicht mehr. Animieren Sie Ihr Kind, aber zwingen Sie es nicht. Unnötiger Druck macht lustlos und Lustlosigkeit ist kein Spaß.

Helfen Sie Ihrem Kind und erklären Sie ihm das Fahrrad. Zeigen Sie ihm, dass möglichst immer die obere Pedale zum Anfahren benutzt werden sollte, aber überfordern Sie Ihr Kind nicht. Irgendwann geht es plötzlich los. Wenn das Kind dann fährt, beginnt der Teil, der vielen Eltern die größte Sorge bereitet. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

#### Was können Eltern tun?

- Erstmal natürlich immer mit gutem Beispiel vorangehen, z. B. mit regelkonformen Verhalten (richtiger Radweg, Handzeichen, Licht ...) und auch bei der Ausstattung (Helm, Weste ...)
- Dann möchten wir die Eltern ermuntern, die Zeit zu nutzen und spielerisch Übungen mit den Kindern zu fahren von denen wir Ihnen einige in dieser Broschüre vorstellen
- Bei Radtouren die Verkehrsregeln erklären, die gerade gelten, das Verhalten (z. B. Handzeichen, umschauen ...) selbst vormachen und von den Kindern einfordern.
- Das Fahrrad zusammen mit den Kindern / oder von den Kindern überprüfen lassen und ggf. reparieren

#### Worauf sollten Sie Ihr Kind vorbereiten?

Ihr Kind sollte ...

- das Fahrrad und die Bewegungsabläufe beherrschen (z. B. Handzeichen geben und umschauen, ohne vom Weg abzukommen, ausweichen, sicher anhalten, langsam fahren können ...)
- ein Fahrverständnis (Physik) entwickeln (z. B. Geschwindigkeiten anpassen bei Kurven, Sand ...)
- Verkehrsregeln kennen
- Verkehrsregeln anwenden (z. B. das Linksabbiegen an Kreuzungen, Vorbeifahren an parkenden Pkw, Vorfahrt achten ...)
- das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer wahrnehmen und mit einbeziehen
- Gefahren erkennen (z. B. Toter Winkel oder anfahrende Fahrzeuge).
- das Fahrrad selbst überprüfen können (z. B. Licht einschalten, bzw. reparieren können)

#### Wo bekommen die Eltern Hilfe?

Es gibt viele kostenfreie oder günstige Infos im Internet, z. B. unter:

 "Kinder lernen Rad fahren" vom GDV UDV www.udv.de/publikationen/broschueren-flyer/kinder-lernen-rad-fahren

#### ADAC

- "Fahrradfahren aber richtig" vom ADAC (im Browser einfach "Fahrradfahrenaber sicher" eingeben und Sie kommen über den ADAC direkt an die PDF.)
- "ADAC Fragebogen bis 9 Jahre" und "ADAC Fragebogen bis 10 Jahre" dazu auch Lösungsbogen (auch hier in Ihren Browser die gesamte Frage eingeben und Sie werden zu einer PDF geleitet, die Sie downloaden können.)
- Sie finden unter www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/kindersicherheit weitere Hinweise.

### • "Toter Winkel - Sendung mit der Maus" https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/verkehrsschule\_toter\_ winkel.php5

### Verkehrswacht

verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahrausbildung/ die-radfahrausbildung-arbeitsheft-portal-fuer-3-4/; Kosten: 3,95 €



GDV UDV



ADAC



Sendung mi der Maus



Verkehrswacht

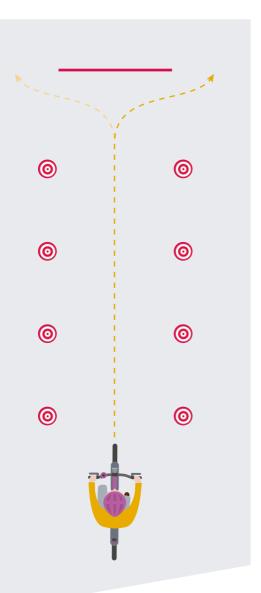
Wer bereits fahren kann, findet hier Übungen, sein Erlerntes zu verfeinern. Das kann man übrigens auch mit "Pedelecs" und in jedem Alter machen.

Wir haben einige Übungen zusammengestellt, welche die Motorik der Kinder fordern und fördern sollen. Schon nach einigen Übungen werden Sie und Ihr Kind erkennen, dass Fortschritte gemacht werden, der eine mehr, der andere weniger. Die Übungen sind unterschiedlich schwer und können durch jeden gefahren werden, auch durch Erwachsene. Der Spaß soll im Vordergrund stehen, der Erfolg kommt automatisch.

Es muss kein großes Equipment sein, wer keine Lübecker Hütchen hat, nimmt Bierdeckel, Plastikflaschen, Straßenmalkreide o. ä. Ein gemalter Kreideparcours im Park oder im verkehrsberuhigten Bereich regt auch andere Radfahrende zum Nachfahren an.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg! Ihre Polizei

# Bremsen und Ausweichen



Bauen Sie mit Ihrem vorhandenen Material eine Gasse auf. Am Ende der Gasse legen Sie eine Barriere aus überfahrbarem Material quer. Das Kind soll hier die Gasse schnell durchfahren, vor der Barriere abbremsen und nach links oder rechts ausweichen.

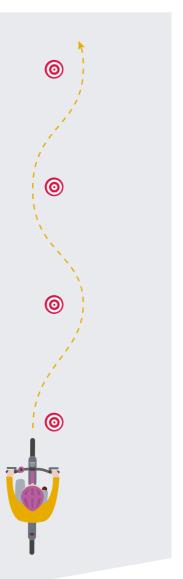
Die Füße sollen dabei auf den Pedalen bleiben, da Kinder dazu neigen, in Schrecksekunden die Füße von den Pedalen zu nehmen. Ein kontrolliertes Bremsen ist dann nicht mehr möglich.

Für Fortgeschrittene: diese Übung kann dahingehend variiert werden, in dem man dem Kind vorgibt, in welche Richtung auszuweichen ist oder dass es sich beim Bremsen kurz nach links umsehen muss.





# Slalom



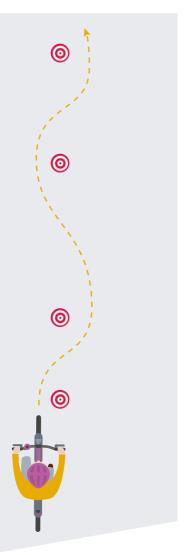
Das Übungsmaterial so aufbauen, dass die Kinder zunächst möglichst zügig durch den Parcours fahren können.

Danach wird schrittweise der Abstand zwischen den Materialien verringert.

Die Kinder sollen hier die Kontrolle des Fahrrades bei geringeren Geschwindigkeiten lernen, da sie dazu neigen, an Engstellen zu schnell zu fahren.



# Slalom mit unterschiedlichen Abständen

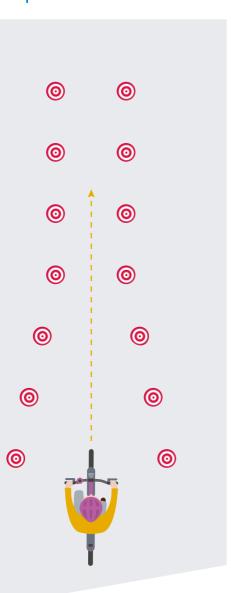


Die Materialien werden wie beim Slalom, jedoch in unterschiedlichen Abständen, aufgebaut.

Die Kinder sollen hier ihre Geschwindigkeit und die Entfernungen entsprechend abschätzen und dabei ihr Fahrrad beherrschen lernen.



# Spur fahren



Bei dieser Übung wird eine Strecke von ca. 15-20 Meter abgesteckt. Die Begrenzungen werden zunächst trichterförmig aufgestellt und laufen dann bis auf Schulterbereite zusammen.

Ziel ist es, den Kindern das Spurhalten zu vermitteln. Kinder sehen in engen Stellen meist auf ihre Vorderräder und versuchen, die Mitte einer Spur zu halten. Das ist sehr selten von Erfolg gekrönt.

Bei dieser Übung fahren die Kinder an und sollen dann während der Fahrt auf das Ende der Engstelle schauen und dabei die Geschwindigkeit möglichst nicht gravierend verändern.

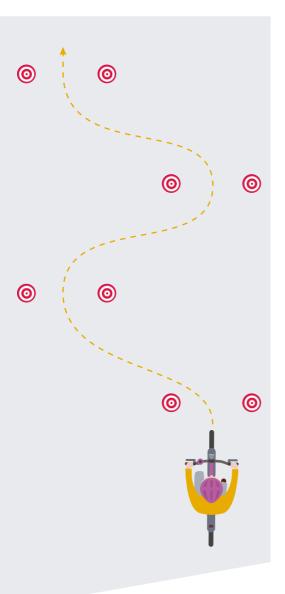
Wenn gebremst werden muss, dann bitte wie vorher beschrieben: erst bremsen, dann die Füße von den Pedalen nehmen und stehen (siehe Übung 1, Seite 6). Fortgeschrittene können die Übung auch mit Umsehen oder/und Handzeichen sowie im Stehen versuchen.







# Tordurchfahrten



Bei dieser Übung werden Tore im Wechsel aufgestellt.

Es ist egal, ob links oder rechts angefangen wird. Man kann den Start auch wechseln, die Tore enger machen oder dichter zusammenstellen.

Wichtig ist, zu Beginn die Übung nicht sonderlich schwer, sondern eher großzügig zu gestalten, um den Kindern nicht den Mut oder das Interesse zu nehmen. Mit fortgeschrittenem Trainingsstadium kann die Übung erschwert werden.

Wichtig ist, dass bei der ersten Tordurchfahrt an der Außenbegrenzung mit mäßiger Geschwindigkeit vorbeigefahren wird. Es sollte dann jeweils auf die äußeren Begrenzungen geachtet und zugefahren werden.

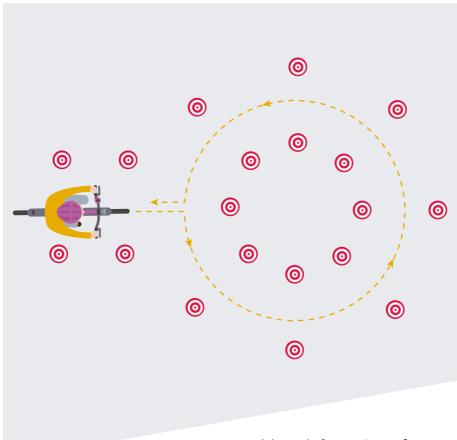
Werden die inneren Begrenzungen angefahren werden die Bögen für jeden Radfahrer zu eng und ein Durchfahren ist dann nur erschwert oder gar nicht möglich.







# Kreisfahrt rechts/links



Bauen Sie aus Ihren Materialien einen Kreis auf. Sollten Sie nicht ausreichend Material zur Verfügung haben, ist es ausreichend, nur einen Innenkreis zu bauen, an den die Kinder dicht heranfahren müssen.

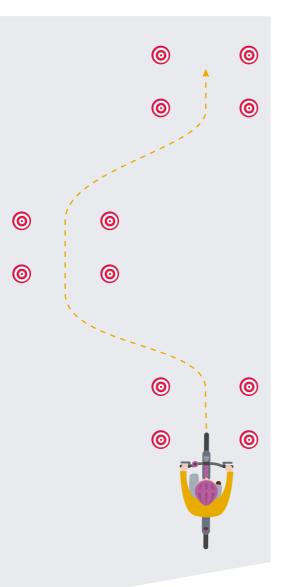
Auch hier gilt: fangen Sie großzügig mit dem Kreis an und steigern Sie die Enge mit fortgeschrittenem Trainingsstadium.

Der Kreis kann rechts und links herum befahren werden. Eine Übungssteigerung wäre das entsprechende Handzeichen.





# Spurwechsel links/rechts



Bei der Spurwechselübung werden die Begrenzungen so aufgebaut, dass ein Wechsel von einer Spur in eine andere erfolgen muss.

Achten Sie auch hierbei zunächst auf Großzügigkeit, was die Breite der Spuren und den Wechsel betrifft.

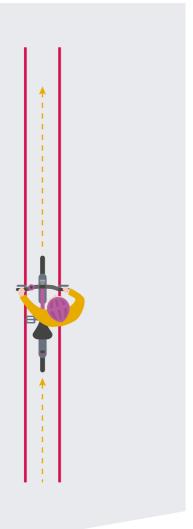
Mit zunehmendem Trainingsstadium können die Spuren bis auf Schulterbreite verengt und die Spuren weiter voneinander entfernt platziert werden.

Eine weitere Steigerung wäre das entsprechende Handzeichen und der entsprechende Schulterblick.





# Fahrrad schieben linksseitig/rechtsseitig



Lassen Sie Ihr Kind das eigene Fahrrad auch einmal auf beiden Seiten in einer engen Spur schieben. Das Kind soll dabei die Spur möglichst nicht verlassen und das Fahrrad auch beim Schieben kontrollieren.

Dazu können auch Striche mit Straßenkreide verwendet werden.





Wir hoffen, dass wir Ihnen Anreize und Ideen zum Üben gegeben haben. Material für die Übungen finden sich in jedem Haushalt. Sie können z. B. Flaschen oder leere Dosen benutzen.

Man kann auch Übungsmaterial kaufen. Fußballmarkierer sind günstig und können auch überfahren werden. In diese kann man alte Tennisbälle legen, damit sie nicht verweht werden können, da sie doch sehr leicht sind.

Man kann auch alte Tennisbälle halbieren und zum Üben nutzen. Fragen Sie einfach bei einem Tennis-Club, ob Bälle vorhanden sind.



Benutzen Sie bitte keine Gegenstände, an denen die Kinder mit ihren Fahrrädern abrutschen oder stürzen können (Zweige, Steine, etc.).

Spiel und Spaß sollte immer im Vordergrund stehen, aber auch für ältere Verkehrsteilnehmer sind die Übungen geeignet. Ständiges Training verbessert die körperliche Motorik sowie die geistigen Fähigkeiten sicher und unfallfrei am Straßenverkehr teilzunehmen.



Viel Spaß wünscht Ihnen Ihre Polizei





#### Herausgeber

Polizeidirektion Lübeck, SG 1.4 Possehlstraße 4 23560 Lübeck Telefon 0451 131-2015

E-Mail: Luebeck.PD@polizei.landsh.de

Auf eine geschlechterspezifische Unterscheidung und Darstellung wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichtet

Text: Silke Ziemann; Übunganweisungen: Cay Fischer

Fotos: Titel: Landespolizeiamt Schleswig-Holstein - StSt 4 -; Übungsfotos:

Simone Sölter; Fußballmarkierer: Cay Fischer

Illustrationen: Landespolizeiamt Schleswig-Holstein - StSt 4 -

Layout: Landespolizeiamt Schleswig-Holstein - StSt 4 -

#### Die Landespolizei im Internet

www.polizei.schleswig-holstein.de

Mai 2021

