

# Der Fahrradtag

Während des Tages werden Kenntnisse über Fahrradtechnik und Verkehrssicherheit vermittelt und ein Parcours durchgeführt.

Mit dem Ziel: Den Kindern das Fahrrad vor der Verkehrserziehung im Jahrgang 4 näherzubringen, ihre Fahrtechnik zu verbessern und den Klassenlehrer zu einer Fahrradtour mit der Klasse zu ermuntern. Damit soll eine etwas „rundere“ Fahrradausbildung erfolgen und Spaß am Fahrradfahren vermittelt werden.

Der Fahrradtag findet deshalb in der dritten Klasse statt, damit die Kinder ihre Probleme frühzeitig erkennen und bis zur Verkehrserziehung in der 4. Klasse Zeit haben, diese zu beseitigen (z.B. Probleme beim Handzeichen geben, Bremsen oder geradeaus fahren).

Seitdem die Verkehrserziehung der Polizei pro Klasse nur noch kompakt erfolgt, ist es wichtiger geworden, dass man sich mit dem Fahrrad vor der 4. Klasse besser beschäftigt.

## Inhalte des Fahrradtages:

Die tatsächlich ausgeführten Inhalte weichen etwas ab. Je nachdem wer die Fahrradtage leitet:

**1+2 Stunde:** Sicherheit, Unfälle, Helmdemonstration, wichtige Verkehrsschilder mit Fahrradbezug, Leitsätze zum Fahrradfahren im Straßenverkehr, Funktionen und Namen von einzelnen Fahrradteilen.

**3+4 Stunden:** Stationen zum richtigen Fahrradfahren auf dem Schulhof (mögliche Übungen siehe unten).

**5-6 Stunden:** Abschluss der Stationen, Fahrradfahren und das Bremsen in der Gruppe (Abstand halten, Zeichen geben usw.), Vertiefung von einzelnen Übungen oder Zusatzübungen möglich.

Eventuell Informationen über Defekte und Reparaturen am Fahrrad usw. Zum Schluss dann noch die Reflexion des Tages und eine Nachbesprechung.

Das Zusammenspiel von Theorie und Praxis: Die Praxis ist das natürlich das Herzstück des Fahrradtages, sie funktioniert aber nur mit der Theorie perfekt.

Beispiel: Wenn die Kids von Ihren Unfällen erzählen und dabei herauskommt, dass einige Unfälle dabei waren, die durch falsches Bremsen verursacht werden, wirken die Leitsätze dazu besser (immer bremsbereit sein und nur mit funktionierenden Bremsen fahren) und zweitens nehmen sie auch die Bremsstation auf dem Schulhof ganz anders auf. Würden dann Informationen zur Fahrradtechnik fehlen, würde das Fahrrad wirken wie ein unbekanntes Wesen. Doch um besser Fahrrad fahren zu können, muss man das Fahrrad auch besser verstehen und dazu dienen diese Inhalte.

**Fahrrad fahren lernen:** Viele Schüler lernen während des Fahrradtages das Fahrradfahren.

Dazu haben wir seit 2013 einen FSJler bei den Fahrradtagen dabei.

Unser Ziel ist es aber, dass die meisten Schüler es bereits in der zweiten Klasse können.

An der Blücherschule und Riederbergschule bieten wir dazu Angebote in der zweiten Klasse an.

**Weiterer Service:** Wir wollen den Service für die Schulen und Lehrer weiter ausbauen (Parcoursmaterial bauen, Fortbildungen anbieten, Fahrradbeschaffungen durchführen), damit die Lehrkräfte vieles auch alleine erledigen können.

**Fazit:** Unser Ziel ist es, möglichst an allen Grundschulen in Wiesbaden den Fahrradtag anbieten zu können. In der Innenstadt flächendeckend.

# Geschicklichkeitsübungen mit dem Rad

Geschicklichkeitsübungen sollen mehrere Eigenschaften erfüllen:

- Bestimmte (motorische) Fertigkeiten verbessern und damit die Fahrsicherheit erhöhen.
- Mit vertretbarem Aufwand durchführbar sein und zunächst nicht mehr als einen Vormittag in Anspruch nehmen.
- Für Schüler mit motorischen Problemen zumindest teilweise privat nachvollziehbar sein.
- Sich an dem Ziel orientieren, mit der ganzen Klasse sicher Rad fahren zu können.

Korrekte Befolgung von Verkehrsregeln, wie sie in aufgemalten Simulationsstraßen geübt werden können, steht nicht im Vordergrund.

Aber erst die motorische Sicherheit ermöglicht dem Radfahrer sich im Straßenverkehr

- regelgerecht zu verhalten,
- die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten kritisch und richtig einzuschätzen,
- diese Fähigkeiten in Relation zu den durch die Verkehrsregeln bestimmten eigenen Rechten zu bringen.

**Die Gefahrenabschätzung fällt einem motorisch geschulten, erfahrenem Radfahrer leichter als einem unerfahrenen, der sich nur mit einem Teil der Verkehrsregeln auskennt.**

<i>Nr.</i>	<i>Elemente, Übungen</i>	<i>was soll's?</i>	<i>Aufwand</i>
1	Hütchenparcours, eng	Einschätzung eigener Fähigkeiten, Erkennen von Übungsbedarf, ggf. Vorteil eines niedrigen Gangs erkennen.	Leitkegel, Ersatz Dosen, halbe Tennisbälle o.ä.
2	Hütchenparcour, weit	Übungsmöglichkeit für Schüler, die zunächst am engen Parcour scheitern.	s.o.
3	Fahren über ein langes, schmales Brett	Balanceübung, Geradeausfahren, Einschätzung eigener Defizite.	Brett
3a	Fahren über ein schräges Brett	Zusätzliche Erschwerung der Balanceübung.	Ist aufwändiger zu bauen.
4	Langsamfahrstrecke zwischen 2 Kreidestrichen	Sehr wichtige Übung für die Fahrradbeherrschung, für das Fahren in der Gruppe und reale Verkehrssituationen, z.B. im Schlangeverkehr vor Ampeln.	(Straßen-) Kreide
5	Bremsstrecke	Erfahrung der unterschiedlichen Bremswirkung vorne und hinten und der optimalen Wirkung von beiden Bremsen, Verlagerung Körpergewicht nach hinten, Bremsprobe.	2 Hüttchen, Band, Schlauch o.ä. oder nur Kreidestrich.

<b>Nr.</b>	<b>Elemente, Übungen</b>	<b>was soll's?</b>	<b>Aufwand</b>
6	Rampe	wichtige Erfahrung für die Radbeherrschung in Extremsituationen: Gewichtsverlagerung, Festhalten des Lenkers unter allen Umständen	Breites Brett, Backsteine.
6a	Fahren über eine mäßige Treppe, z.B. 2-4 flache Stufen, bergauf mit Brett (Hilfestellung!), bergab ohne Brett, Hinweis: im Stehen fahren, Hintern über das Hinterrad bringen!!!	s.o.	Keiner
7	Querrillen in Form von Dachlattenstücken	Radbeherrschung an Querrillen und Bordsteinkanten durch leichtes Anheben	Dachlatte
8	Longe, Schüler fährt im Kreis, hält die Schnur, lässt Lenker los, Wechsel von Hand und Fahrtrichtung im Stehen oder Fahren.	Übung für einhändiges Fahren beim Zeichengeben. Erfahrung, dass man bei Unsicherheit auf das Zeichen verzichten muss, ggf. Defiziterfahrung, differenzierte Übungsmöglichkeit	Seil, Spanngurt o.ä.
8a	Wesentlich schwerer, wenn z.B. 2 Radler umeinander fahren		Verbindung über 2 Schläuche.
9	Wippe, Hilfestellung !!! Aufforderung zum Geradeausfahren, ggf. Hintergrund beachten, z.B. 2 Kegel als Geradeausfahrhilfe.	Ausgezeichnete, sehr motivierende Körpererfahrung.	Brett von 3 + dickes Rundholz.
	Weitere mögliche Übungen:		
	Fahren auf einer Linie, Reagieren auf Stoppsignal, das von links oder rechts kommen kann.	Schulung des Gesichtskreises.	Kreide, 2 Tafeln.
	Ball aufnehmen, in Korb werfen		
	Unter einer Latte durchfahren	Ausgleich für kleine Teilnehmer.	Hochsprunglatte + seitliche Ständer.
	Reifen über ein Hindernis werfen, z.B. Kartenständer		Reifen, Kartenständer.
	Auf eine Tafel im Vorbeifahren schreiben	Spektakuläre Alternative zu Nr.4, aber manche Teilnehmer können sich abstützen.	Tafel, Kreide, Schwamm, Helfer!

# Fahren in der Gruppe - im öffentlichen Straßenraum

- Sich auf Zeichen für das Anhalten, wahrscheinliches Anhalten und gegen das Drängeln verständigen.
- Handzeichen fürs Abbiegen durchführen.
- Hinweis: Jeder muss selbst entscheiden, ob er fahren kann. Zum Beispiel beim Abbiegen nach links oder nach Vorfahrt gewähren, nicht blind mit der Gruppe mitfahren.
- Nicht drängeln und überholen im Straßenverkehr!  
*Rängeleien können tödlich sein! Auf Feld- und Waldwegen kann frei gefahren werden, falls die Regel, bis zur nächsten Kreuzung oder Gabelung, gelingt.*  
*Ggf. Rennen unterbinden, damit die Kondition geschont wird.*
- Mindestabstand 2 Radlängen.
- Verhalten bei Tempoverzögerungen (Abstände variieren) und wenn Abstände zu groß werden (Höflichkeit, gegenseitige Unterstützung), miteinander vereinbaren.
- Bei schnellen Bergabfahrten Abstände vergrößern, um Kollisionen zu vermeiden.
- Nach dem Anhalten: Räder rechts ins Gras (um Durchfahrt zu ermöglichen bzw. Fußweg freizuhalten).
- Sich auf einen "letzten Mannes" einigen, der unter allen Umständen auf Zurückbleibende wartet.
- Spezielle Situation mit den Schülern durchspielen: Linksabbiegen, Absperrern von Fahrbahnen.

**Das Fahren in der Gruppe muss im Schonraum Schulhof ausführlich geübt werden, mit Einhalten der Abstände, Verzögerungen, Beschleunigung, Anhalten.**

**Kurze Wiederholung der Übung vor der Abfahrt zu einer Gruppentour.**