

Radfahrausbildung

Die Radfahrausbildung ist fast ein Synonym für Verkehrserziehung in Deutschland. Über 95 % aller Schüler nehmen Jahr für Jahr an ihr teil. Im Stundenplan der Grundschule hat sie ihren festen Platz. In den ersten beiden Schuljahren werden die Jungen und Mädchen schrittweise ans Radfahren herangeführt, im 3. und 4. Schuljahr findet die theoretische und praktische Ausbildung statt.

Vorbereitung im 1. und 2. Schuljahr

Zu Beginn werden vor allem propädeutische Angebote zur psychomotorischen Förderung umgesetzt. So werden wesentliche Grundlagen für das Erlernen des Radfahrens gelegt. Kinder können zwar in der Regel vor dem Schuleintritt "Rad fahren", sind aber kaum in der Lage, das Fahrzeug zu beherrschen, wenn mehrere Anforderungen gleichzeitig auf sie zukommen. Nur nach und nach erwerben sie die für eine sichere Verkehrsteilnahme notwendigen Kompetenzen. Generell gilt: Erst mit 8 Jahren entwickeln Kinder die Fähigkeit zum "richtigen" Radfahren. Vorher können sie z.B. beim Radeln nur in Fahrtrichtung blicken.



Die Übungen auf dem Schulhof oder in der Turnhalle sollten systematisch aufgebaut sein und von einfachen Formen des Umgangs mit dem Gerät zu komplexen Handlungen führen, bei denen psychische, motorische und soziale Anforderungen gleichzeitig zu bewältigen sind, beispielsweise Spurhalten, mit einer Hand fahren, sich umsehen, das Signal eines anderen Radfahrers richtig wahrnehmen und angemessen darauf reagieren.

Rollerfahren ist eine ideale Vorübung, um den Gleichgewichtssinn der Schüler zu trainieren. Im Anschluss daran wird der Umgang mit dem Rad selbst erlernt. Wenn Lehrerinnen die Übungen noch in interessante Geschichten verpacken, macht es doppelt Spaß.



Das Übungsprogramm im 3. und 4. Schuljahr

Die Radfahrausbildung im 3. und 4. Schuljahr besteht aus einem theoretischen Teil, den die Schule bestreitet, und einem praktischen, der meist von Polizeibeamten betreut wird. Den Abschluss bildet die theoretische und praktische Lernkontrolle. Fast in allen Bundesländern findet inzwischen ein Teil des praktischen Training im Straßenverkehr statt.

Basisübungen werden weiterhin in Schonräumen trainiert - in Jugendverkehrsschulen oder auf Schulhöfen. Dort lässt sich aber nicht alles üben. Es besteht sogar die Gefahr, dass Kinder, die auf Übungsplätzen gut zurechtkommen, die Komplexität des wirklichen Verkehrs unterschätzen. Wie beim Schulweg sind auch beim Radfahren Wirklichkeitsnähe und Ortsbezug notwendig.

Erst im Straßenverkehr erkennen Kinder die Vielschichtigkeit des Verkehrsgeschehens. Regeln helfen Schülern nur weiter, wenn sie sie situationsorientiert anwenden können. Flexibles, vorausschauendes Handeln ist wichtiger, als Recht zu haben. Rechts-vor-links geregelte Kreuzungen etwa sind besonders gefährlich für Radfahrer, weil deren Vorfahrt oft nicht beachtet wird. Speziell Kinder werden leicht übersehen, wenn sie in gerader Richtung über die Kreuzung oder auf links geführten Radwegen fahren.

Das Beispiel zeigt die Notwendigkeit, auf das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer zu achten und immer mit deren Fehlern zu rechnen.

Radfahrparcours

Schüler lieben praktische Übungen. Diese leisten einen wichtigen Beitrag zur motorischen Sicherheit und Geschicklichkeit. Mit wenig Aufwand lässt sich der Schulhof in einen Fahrradparcours verwandeln.



Ein Parcours lässt sich zu jedem Zeitpunkt der Radfahrausbildung einsetzen, vom 1. bis zum 4. Schuljahr, für allgemeine Übungen ebenso wie für gezieltes Training zur Behebung von Defiziten. Und nicht zuletzt kann ein guter Fahrradparcours ein Highlight einer Projektwoche oder des Sommerfestes werden. Neben dem Schulhof eignen sich auch Jugendverkehrsschulen zum Parcoursbau.

Vorbereitung und Gestaltung

Um gut vorbereitet zu sein, sollten Sie rechtzeitig die Materialien besorgen und gegebenenfalls einen Kollegen oder die Schüler einbinden. Planen Sie ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein. Ein Laufzettel pro Schüler mit den erreichten Ergebnissen erleichtert die Auswertung.

Der Parcours besteht aus mehreren Spuren, die jeweils 15 bis 20 Meter lang und 1,5 Meter breit sind (Eine Spur ist wesentlich enger, siehe Übung "Enge Spur fahren"). Zwei Kreisspuren in Form einer liegenden Acht ergänzen den Aufbau.

Die Grundübungen für einen Standardparcours

Spur halten beim Umschauen

Zu Beginn erfolgt eine Übung, bei der die Schüler während sie sich umschauen die Spur halten müssen. Der Lehrer oder ein Schüler steht neben dem losfahrenden Kind an der Startlinie. Der Radler schaut sich während der Fahrt auf ein Signal hin (Ruf, Pfiff) um und merkt sich, welche Zahl (welchen Buchstaben) der Lehrer oder Schüler hochhält. Am Ende der Spur ruft er laut die Zahl (den Buchstaben).

Balltransport / Wassertransport

Die Schüler nehmen während der Fahrt von einem Tisch einen kleinen Ball auf. Nach ein paar Metern werfen sie ihn in einen bereitstehenden Eimer. (Alternative: Die Schüler nehmen von einem Tisch einen gut gefüllten Plastikbecher mit Wasser und gießen den Inhalt während der Fahrt in einen einige Meter entfernt stehenden Eimer oder transportieren den Becher zu einem einige Meter entfernt stehenden zweiten Tisch, wo sie ihn abstellen.)

Wippen

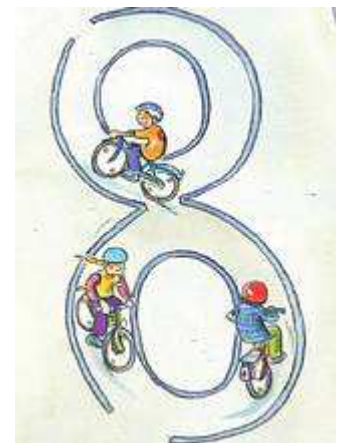
Das Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe setzt viel Körperkoordination und Balance voraus. Die Übung eignet sich bestens, den Gleichgewichtssinn der Schüler zu trainieren.

Slalom fahren

Die Schüler müssen nacheinander Verkehrshütchen (Pylonen), die als Slalomstrecke aufgestellt sind, umrunden. Sie dürfen sie nicht berühren oder umwerfen. Wahlweise kann die Strecke auch durch Büchsen oder Slalomstangen markiert sein.

Acht fahren

Die Schüler fahren durch die gekennzeichneten Fahrspuren einer Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Die Übung eignet sich gut, um das Zusammenspiel mit anderen Radlern zu koordinieren. Sobald mehrere Kinder unterwegs sind, müssen sie sich an den Schnittstellen einigen, wer zuerst fährt.



Langsam fahren

Auf dem Fahrrad verlangt langsames Fahren oft mehr Geschick als rasches Treten in die Pedale. Markieren Sie eine fünf bis acht Meter lange Strecke, auf der jeweils zwei Schüler versuchen, als letzter ans Ziel zu kommen.

Enge Spur fahren

Die Spur ist genauso lang wie alle anderen, aber nur 20 Zentimeter breit. Die Schüler fahren sie, ohne sie zu verlassen oder mit dem Fuß den Boden zu berühren. (Steigerung: Spur fahren mit einer Hand.)

Zielbremsen

Zum Schluss fahren die Kinder mit etwas erhöhtem Tempo durch die letzte, wieder normal breite Spur. Sie sollen so bremsen, dass sie an der Stopplinie zum Stehen kommen.

Benötigte Materialien

Tische, Kreide, Plastikbecher, Verkehrshütchen, Klebeband, Wippe, Slalomstangen usw.

Nutzen Sie hierfür die Mobilen Verkehrsschulen der Kreisverkehrswacht Vechta e.V.

Los geht's ... auf unserem Fahrradparcours

Schüler lieben praktische Übungen. Diese leisten einen wichtigen Beitrag zur motorischen Sicherheit und Geschicklichkeit. Mit wenig Aufwand lässt sich jeder Schulhof in einen Fahrradparcours verwandeln.

Ein Parcours lässt sich zu jedem Zeitpunkt der Radfahrausbildung einsetzen, vom 1. bis zum 4. Schuljahr, für allgemeine Übungen ebenso wie für das gezielte Training zur Behebung von Defiziten. Und nicht zuletzt kann ein guter Fahrradparcours auch ein Highlight der Projektwoche oder des Sommerfestes werden. Neben dem Schulhof eignen sich auch Jugendverkehrsschulen zum Parcoursbau.

Vorbereitung und Gestaltung

Um gut vorbereitet zu sein, sollten Sie rechtzeitig die Materialien besorgen und gegebenenfalls einen Kollegen oder die Schüler einbinden. Planen Sie ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein. Ein Laufzettel pro Schüler mit den erreichten Ergebnissen erleichtert die Auswertung.

Der Parcours besteht aus mehreren Spuren, die jeweils 15 bis 20 Meter lang und 1,5 Meter breit sind (eine Spur ist wesentlich enger, siehe Übung „Enge Spur fahren“). Zwei Kreisspuren in Form einer liegenden Acht ergänzen den Aufbau.

Die Grundübungen für einen Standardparcours

Spur halten beim Umschauen

Zu Beginn erfolgt eine Übung, bei der die Schüler, während sie sich umschauen, die Spur halten müssen. Der Lehrer oder ein Schüler steht neben dem losfahrenden Kind an der Startlinie. Der Radler schaut sich während der Fahrt auf ein Signal (Ruf, Pfiff) hin um und merkt sich, welche Zahl (welchen Buchstaben) der Lehrer oder Schüler hochhält. Am Ende der Spur ruft er laut die Zahl (den Buchstaben).

Balltransport/Wassertransport

Die Schüler nehmen während der Fahrt von einem Tisch einen kleinen Ball auf. Nach ein paar Metern werfen sie ihn in einen bereitstehenden Eimer. (Alternative: Die Schüler

nehmen von einem Tisch einen gut gefüllten Plastikbecher mit Wasser und gießen den Inhalt während der Fahrt in einen einige Meter entfernt stehenden Eimer oder transportieren den Becher zu einem einige Meter entfernt stehenden zweiten Tisch, wo sie ihn abstellen.)

Wippen

Das Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe setzt viel Körperkoordination und Balance voraus. Die Übung eignet sich bestens, den Gleichgewichtssinn der Schüler zu trainieren.

Slalom fahren

Die Schüler müssen nacheinander Verkehrshütchen (Pylonen), die als Slalomstrecke aufgestellt sind, umrunden. Sie dürfen sie nicht berühren oder umwerfen. Wahlweise kann die Strecke durch Büchsen oder Slalomstangen markiert sein.

Acht fahren

Die Schüler fahren durch die gekennzeichneten Fahrspuren einer Acht, ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Die Übung eignet sich gut, um das Zusammenspiel mit anderen Radlern zu koordinieren. Sobald mehrere Kinder unterwegs sind, müssen sie sich an den Schnittstellen einigen, wer zuerst fährt.

Langsam fahren

Auf dem Fahrrad verlangt langsames Fahren oft mehr Geschick als rasches Treten in die Pedale. Markieren Sie eine fünf bis acht Meter lange Strecke, auf der jeweils zwei Schüler versuchen, als Letzter ans Ziel zu kommen.

Enge Spur fahren

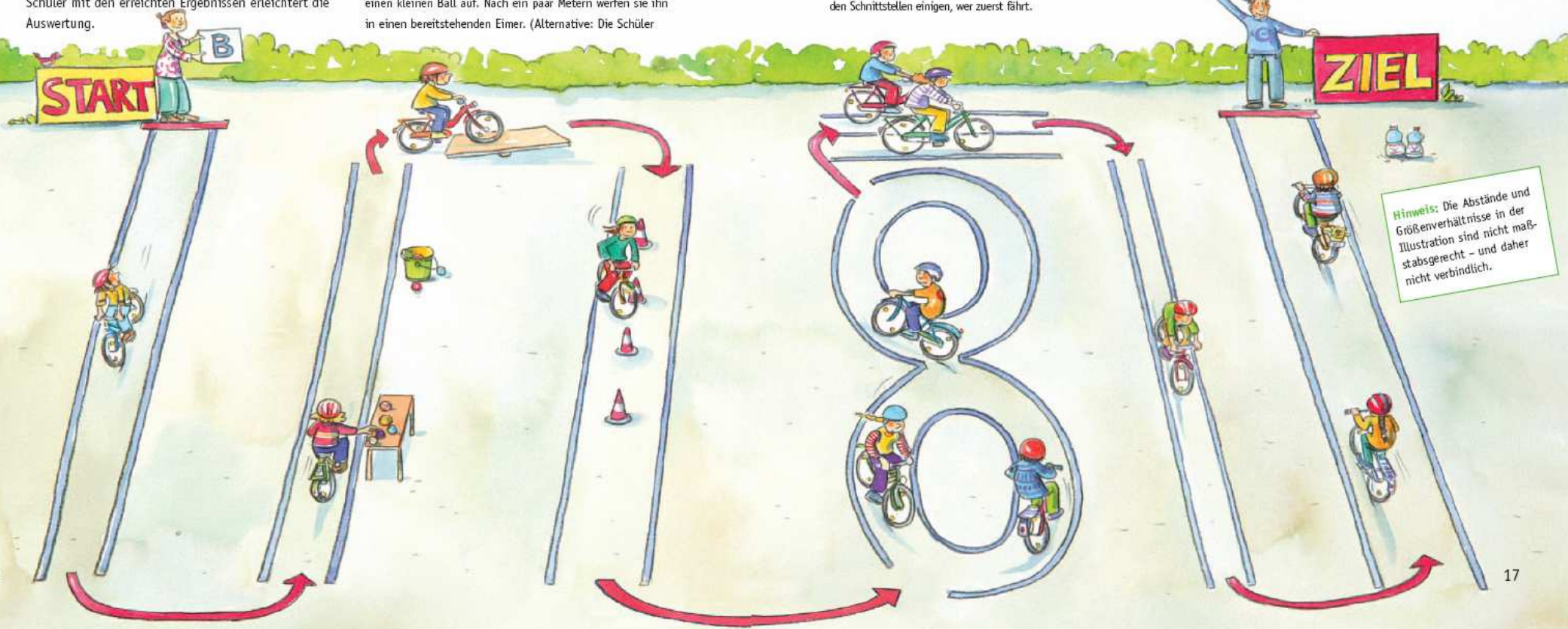
Die Spur ist genauso lang wie alle anderen, aber nur 20 Zentimeter breit. Die Schüler fahren sie, ohne sie zu verlassen oder mit dem Fuß den Boden zu berühren. (Steigerung: Spur fahren mit einer Hand.)

Zielbremsen

Zum Schluss fahren die Kinder mit etwas erhöhtem Tempo durch die letzte, wieder normal breite Spur. Sie sollen so bremsen, dass sie an der Stopplinie zum Stehen kommen.

Benötigte Materialien

Tische, Kreide, Plastikbecher, Verkehrshütchen, Klebeband, Wippe, Slalomstangen usw.



Mit dem Rad zur Schule – Schulwegbeschreibung

Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I

Nach dem Wechsel auf eine weiterführende Schule wird das Fahrrad von vielen Schülern auch auf dem Weg zur Schule genutzt. Entsprechend wichtig ist die Behandlung des Schulwegs in den Klassen 5 und 6. Als Einstieg eignet sich die Beschreibung des eigenen Schulwegs. Die Schüler können auch ihren Sorgen, Ängsten und Problemen beim Radfahren Ausdruck geben. Sie stellen in einem spontanen "Brainstorming" in der Klasse oder aber auch als schriftliche Hausaufgabe ihre Sicht der allgemeinen Verkehrssituation im Schul- und Wohnumfeld dar.

Erste Bestandsaufnahme zum Schulweg:

- Beschreibe deinen täglichen Schulweg mit dem Fahrrad.
- Welche Erlebnisse fallen dir dazu ein?
- Machst Du auf dem Weg zur Schule Umwege, und wenn ja, warum?
- Gibt es Wege in deinem Stadtteil und deiner Gemeinde, auf denen du gerne mit dem Rad unterwegs bist?
- Gibt es auch Wege, auf denen du dich nicht sicher fühlst?

Arbeitsblatt: Fragebogen zur Benutzung des Fahrrads durch Schülerinnen und Schüler

Fragebogen zur Benutzung des Fahrrads durch Schülerinnen und Schüler

- ① Fragen zur Person: Alter (in Jahren) _____
bitte ankreuzen: weiblich männlich

Ich wohne in der Stadt: _____

Ich wohne nicht in der Stadt, sondern in: _____

- ② Wie bist Du in diesem Schuljahr **meistens** zur Schule gekommen?
Bitte nur **eine** Möglichkeit ankreuzen.

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|
| Zu Fuß | <input type="radio"/> | 1 |
| Mit Bus oder Bahn | <input type="radio"/> | 2 |
| Mit einem Fahrrad | <input type="radio"/> | 3 |
| Mit einem Mofa | <input type="radio"/> | 4 |
| Mit Moped oder Motorrad | <input type="radio"/> | 5 |
| Mit einem Auto (auch als Beifahrer) | <input type="radio"/> | 6 |

- ③ Wie oft benutzt Du ein Fahrrad für den Weg zur Schule? Bitte ankreuzen.

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------|---|
| Fast jeden Tag | <input type="radio"/> | 1 |
| Bei gutem Wetter fast immer | <input type="radio"/> | 2 |
| Selten | <input type="radio"/> | 3 |
| Nie | <input type="radio"/> | 4 |

Wenn Du Dein Fahrrad selten oder nie für den Schulweg benutzt, beantworte noch bitte Frage ④!

- ④ Warum benutzt Du Dein Fahrrad selten oder nie für den Schulweg? Bitte kreuze immer ja **oder** nein an.

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ich fahre nicht Fahrrad | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| Ich wohne so nah an der Schule, daß ich zu Fuß gehe | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 |
| Ich wohne zu weit weg von der Schule | <input type="radio"/> 5 | <input type="radio"/> 6 |
| Mit anderen Verkehrsmitteln bin ich schneller | <input type="radio"/> 7 | <input type="radio"/> 8 |
| Ich kann das Fahrrad an der Schule schlecht abstellen | <input type="radio"/> 9 | <input type="radio"/> 10 |
| Der Schulweg ist mit dem Fahrrad zu gefährlich | <input type="radio"/> 11 | <input type="radio"/> 12 |
| Das Fahrrad ist unbequem | <input type="radio"/> 13 | <input type="radio"/> 14 |
| Andere Gründe: _____ | | |

Regeln für das Fahren in Gruppen

Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe I

Klassenausflüge mit dem Fahrrad machen Spaß. Damit alles reibungslos funktioniert, müssen sie gut vorbereitet werden. Ein wichtiger Punkt ist dabei das Festlegen von Regeln, denn Jugendliche verhalten sich in der Gruppe anders als alleine. Sie lassen sich leichter ablenken, versuchen Mutproben mit dem Rad und konzentrieren sich weniger auf den Weg.

Bevor es also losgeht, sollten die Schüler Regeln für das Fahren in einer Gruppe erarbeiten. Als Einstieg eignet sich die Schilderung eines Vorfalls vom letzten Radausflug der Klasse.

Ablauf

Die Schüler erarbeiten die Regeln in Gruppenarbeit. Anschließend werden die Ergebnisse präsentiert und gesammelt. Damit nicht schon die erste Gruppe die meisten Punkte nennt, sollte reihum jede Gruppe immer nur eine Regel vorstellen.

Im praktischen Teil der Ausflugsvorbereitung werden die Regeln auf dem Schulhof geübt.

Checkliste

Folgende Punkte sollten auf jeden Fall in die Regelliste aufgenommen werden:

- Warnzeichen
 - Achtung
 - Anhalten
- Wie gestalten wir die Fahrordnung?
 - Reihenfolge
 - Abstand
- Wie überqueren wir eine Kreuzung?
- Was tun, wenn eine Straße/Kreuzung, die die Klasse überqueren muss, stark befahren ist?
- Wie verhält sich die Gruppe auf Feld- und Waldwegen?
- Was tun bei Unklarheiten?
- Was tun bei einer Panne?
- Was tun bei Hindernissen auf der Fahrbahn?

Regeln für das Fahren in der Gruppe

- Allgemeines Vorsichtzeichen bei uneindeutigen Situationen, auf die man mit vorsichtigem Verhalten reagieren muß: Winkzeichen mit dem linken erhobenen Arm.
- Anhalten: Mit offener Hand schräg nach unten winken.
- Wie gestalten wir die Fahrordnung?
 - ☺ Vorne und hinten eine erwachsene Person mit einer Warnweste.
 - ☺ Der Erste in der Gruppe wird nicht überholt. Der Letzte in der Gruppe bleibt der Letzte, hinter ihm fährt niemand mehr.
 - ☺ Die Reihenfolge wird festgelegt: Die Schwächeren fahren vorne.
 - ☺ Alle fahren geradlinig hintereinander. Abstände einhalten - nicht überholen!
- Wie überqueren wir eine Kreuzung?
 - ☺ Wer vorne fährt, sieht, wann die Straße/Kreuzung frei ist und fordert die Gruppe mit erhobenem linken Arm und energischen Winkbewegungen zum Fahren auf. Jeder muß dennoch auf den Verkehr achten. Bei geänderten Verkehrssituationen anhalten und die Straße frei lassen!
- Was tun, wenn eine Straße/Kreuzung, die überquert werden muß, stark befahren ist?
 - ☺ Die "Anführer" der Gruppe geben in diesem Fall das Zeichen zum Abbremsen, Anhalten: mit offener Hand nach schräg unten winken (sachte, sachte), dann je nach Verkehrsaufkommen und erst nach Aufforderung schubweises Überqueren der Straße.
- Wie verhält sich die Gruppe auf Feld- und Waldwegen?
 - ☺ Grundsätzlich gilt: querfeldein zu fahren ist verboten. Die Fahrordnung wird aber lockerer, ggf. Sammelplätze vereinbaren.
- Was tun bei Unklarheiten?
 - ☺ Die Klasse sammelt sich abseits vom Verkehr (Straßenrand). Damit jeder gut verstehen kann was gesagt wird, gilt die Devise: Köpfe zusammen!
- Bei einer Panne:
 - ☺ Durch Zuruf "Anhalten" nach vorne zum Halten auffordern. Dieser Aufforderung ist in jedem Fall Folge zu leisten. Dabei muß die Fahrbahn auf dem kürzesten Weg verlassen werden. Die Klasse sammelt sich an der nächstmöglichen Gelegenheit und wartet. Ein Mitschüler oder eine Begleitperson bleibt zur Hilfe bei demjenigen, der nicht weiter kann.
- Was tun bei Hindernissen auf der Fahrbahn?
 - ☺ Bei Hindernissen erst ein Winkelzeichen zum Abbremsen und langsam fahren geben, dann mit einer Hand Hinweisbewegungen mit ausgestrecktem Zeigefinger zum Boden hin machen ("Achtung, Achtung").