

# Radfahren in der Schule

**Das Übungsprogramm beschreibt den Unterricht zur Radfahrausbildung sowie die fahrpraktischen Teile.**

**Es richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer.**

Das Programm ist in vier Übungseinheiten und die abschließende Lernkontrolle unterteilt. Dieser Ablauf ist nach wie vor empfehlenswert, auch wenn die Ausbildung in den Bundesländern teilweise unterschiedlich durchgeführt wird und die Anzahl der praktischen Übungseinheiten nicht mehr überall gleich ist. Auch die vielerorts gewachsene Arbeitsteilung Unterricht = Schule / Fahrpraxis = Polizei ist nicht mehr überall gängige Praxis.

## 1. Übungseinheit

Fahrradausstattung / Einstellungen  
Benutzung von Straßen und Wegen / Rechtsfahrgebot  
Fahrpraxis: Anfahren / Bremsen / Ausweichen  
Check: Fahrfertigkeiten der einzelnen Kinder

## 2. Übungseinheit

Vorbeifahren an Fahrzeugen und Hindernissen  
Vorfahrt auf Radwegen und anderen Flächen  
Verkehrsregelung durch Ampeln  
Verkehrsregelung durch Verkehrszeichen  
Verkehrsregelung durch abknickende Vorfahrt  
Verkehrsregelung durch Polizeibeamte  
Rechts-vor-links-Regel

## 3. Übungseinheit

Direktes Linksabbiegen  
Indirektes Linksabbiegen

## 4. Übungseinheit

Umsetzung des Geübten im Straßenverkehr  
Selektive, ortsbezogene Auswahl der Einzelübungen  
Besondere Situationen / Gefahrenantizipation

## Lernkontrolle / 5. Einheit

Testbogen  
Fahrpraxis



# **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 umschaue 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.

# 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.

### Stalom fahren

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

### Acht fahren

Die Schüler fahren durch die gezeichneten Fahrschleifen 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 Schrittstellen 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, Verlehrschildchen, Klebeband, Wippe, Stalomstangen usw.

