

Fahrpraktische Übungen

Tipps und Anregungen

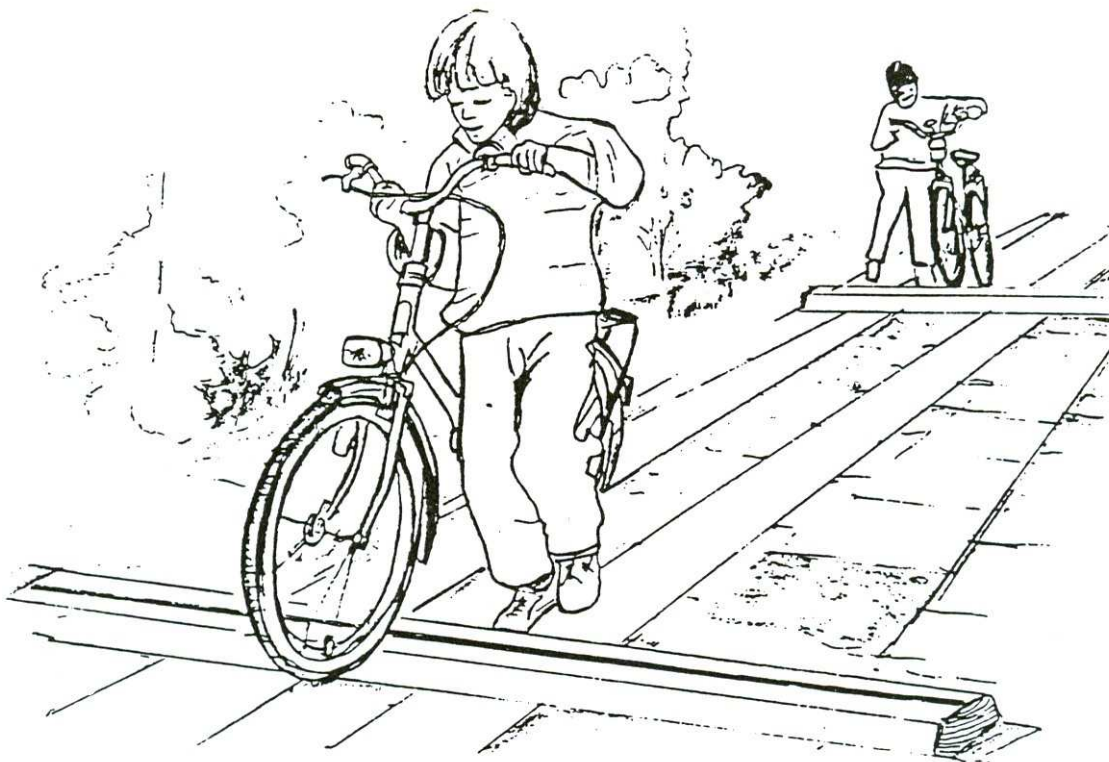


Wie geht was richtig ?

Dies ist eine Auswahl von Übungen, die sich in der Praxis bewährt haben. Bei der Arbeit mit den Kindern ergeben sich eine Anzahl weiterer Möglichkeiten. Der/ Die Lehrer/in sollte so flexibel sein, die Ideen der Kinder aufzugreifen, soweit sie dem Ziel entsprechen, die Kinder im Umgang mit dem Fahrrad sicherer zu machen und soweit sie keine Gefährdung darstellen.

Fahrpraktische Übungen ohne Bezug zur Verkehrswirklichkeit

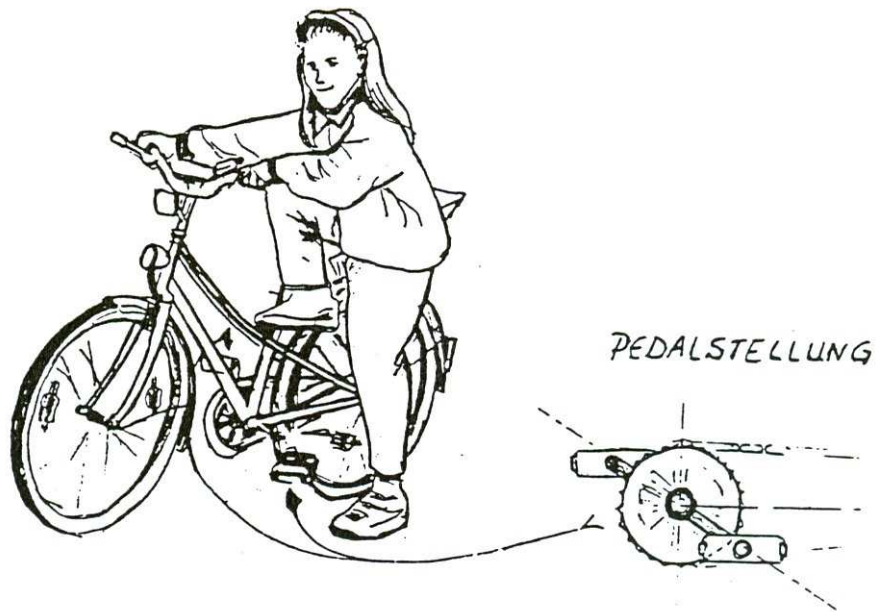
1. Fahrrad schieben und anheben



Die Kinder schieben das Fahrrad wechselweise mal von der linken und mal von der rechten Seite innerhalb einer ca. 50 cm schmalen Spur, ohne die Begrenzung zu berühren.

Quer zur Spur liegen Hindernisse (z.B. Bretter), über die das Fahrrad hinweg gehoben werden muss.

2. Sicheres Aufsteigen



Die Kinder bringen die Pedale in die günstigste Stellung, so dass sie mit einem Tritt auf das Pedal das Rad in Schwung bringen können. Sie fahren bis zu einem zuvor benannten Punkt, steigen ab und erneut auf.

Die Kinder trainieren das Aufsteigen mal von rechts und mal von links, um sich später für die Seite entscheiden zu können, an der sie sich am sichersten fühlen und ihnen das Aufsteigen ohne große Schwankungen gelingt.

3. Eine gerade Spur halten



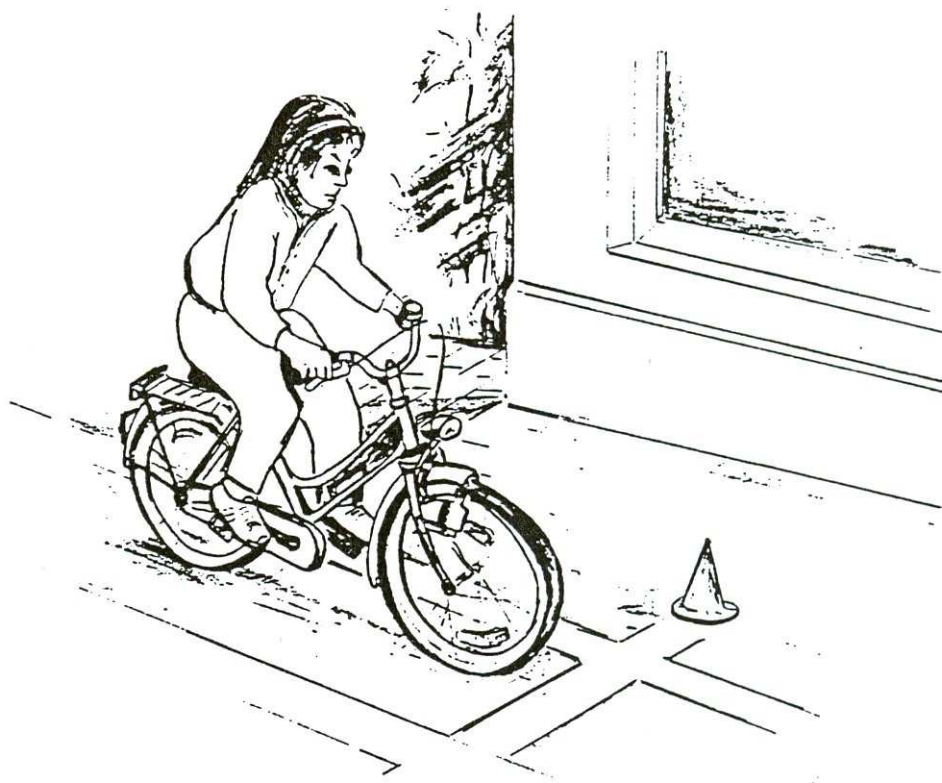
Die Kinder fahren durch eine ca. 50 cm schmale Spur, ohne die Begrenzung zu berühren. Sie kehren im Bogen zur Gruppe zurück.

Diese Übung wird zunächst mehrmals mit beiden Händen am Lenker geübt.

Anschließend soll mal die rechte, mal die linke Hand den Lenker nicht mehr berühren.

Dabei wird die zweite Hand zunächst kurz über den Lenker gehalten. Je nach erlangter Sicherheit beim Fahren kann dann der Arm ausgestreckt werden, die Hand auf den Kopf gelegt oder auch hinterm Rücken versteckt werden.

4. Sicheres Bremsen und Absteigen



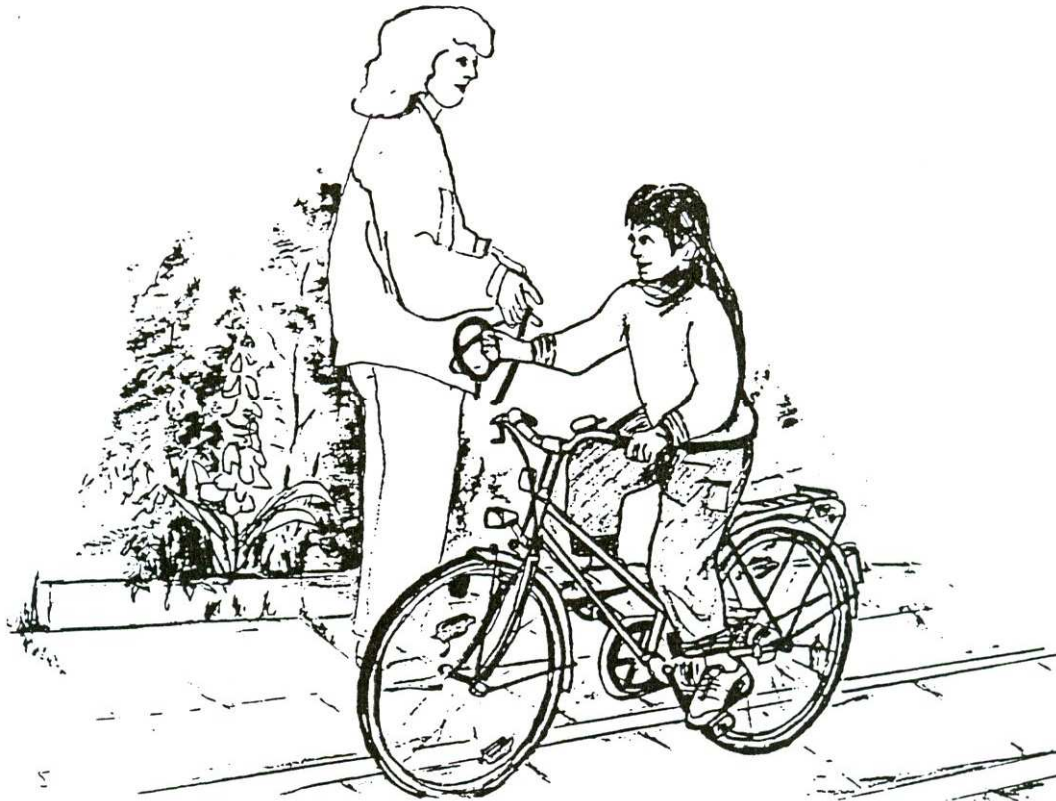
Viele Kinder bremsen vor dem Absteigen nicht richtig ab, sondern springen vom noch rollenden Rad. Um dadurch entstehende Stürze zu vermeiden, ist diese Übung besonders wichtig und sollte bei der Durchführung weiterer Übungen immer wieder beachtet werden.

Die Kinder bremsen an einem vorher benannten optischen Signal ab und steigen dann je nach Absprache nach rechts oder links vom Fahrrad. Nach mehreren Übungen sollten die Kinder die von ihnen bevorzugte Seite zum Absteigen wählen.

Die Bremsübungen werden zunächst nur mit der Rücktrittbremse (Hinterradbremse) durchgeführt und dann nur mit der Vorderradbremse. Als Ziel wird angestrebt, dass die Kinder erkennen, dass beide Bremsen gleichzeitig eingesetzt die optimale und sicherste Bremswirkung ergeben.

Nach mehreren Bremsübungen an optischen Zeichen sollten die Übungen auf akustische Zeichen erfolgen.

5. Gleichgewicht halten



Hierzu lassen sich sehr viele verschiedene Übungen einsetzen. Die Kinder fahren so langsam wie möglich durch die Spur, ohne die Begrenzung oder den Boden zu berühren.

Um diese Übung auch nach mehrmaliger Durchführung noch interessant zu gestalten, lässt sie sich auch in Form eines Wettbewerbs durchführen. Entweder wird die Zeit mit der Stoppuhr genommen- der Langsamste hat gewonnen. – oder zwei oder mehrere Kinder fahren die Übung nebeneinander ohne Spurbegrenzung. Wer ist hier der Langsamste?

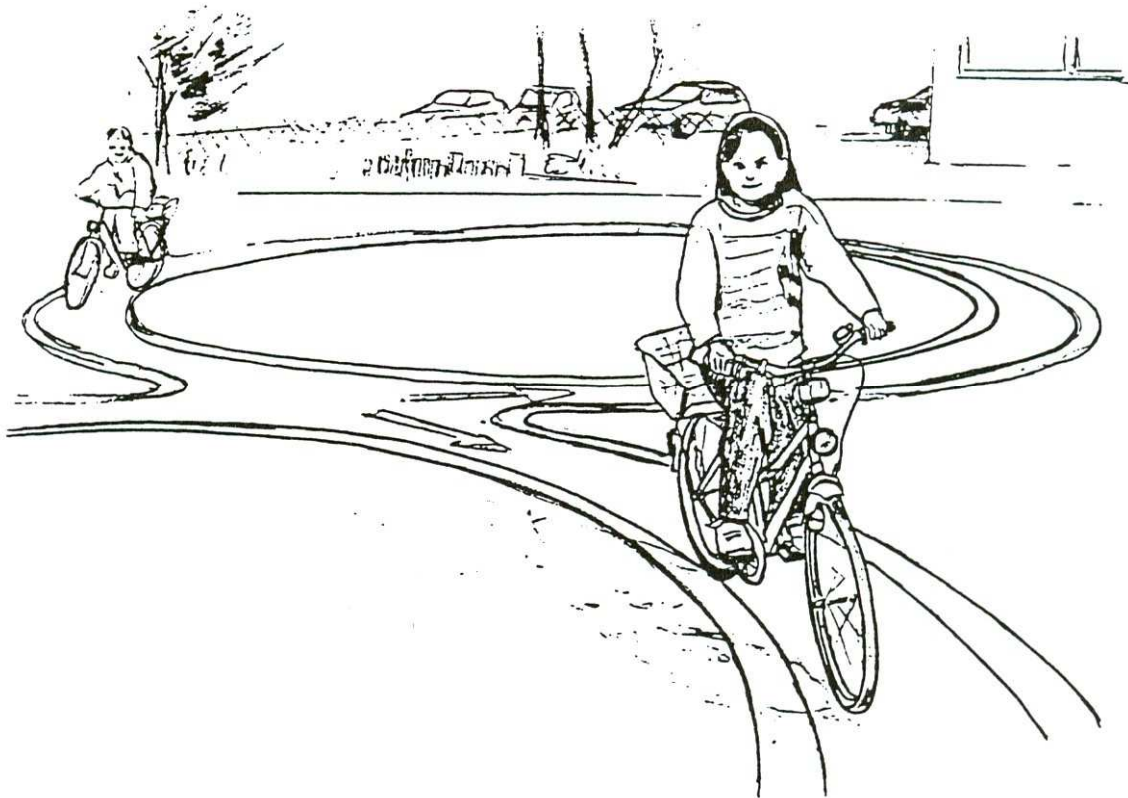
Eine weitere Übung ermöglicht gleichzeitig, noch einen sozialen Aspekt mit einzubeziehen.

Die Kinder fahren an anderen Kindern langsam vorbei und streicheln während der Fahrt deren Arm. Dabei müssen sie sehr vorsichtig sein, um die anderen nicht anzufahren und die anderen müssen eine Körperberührung zulassen.

Die Kinder greifen während der Fahrt einen Gegenstand (Band, Schaumstoffball o.ä.) auf, der von einem Helfer gereicht wird.

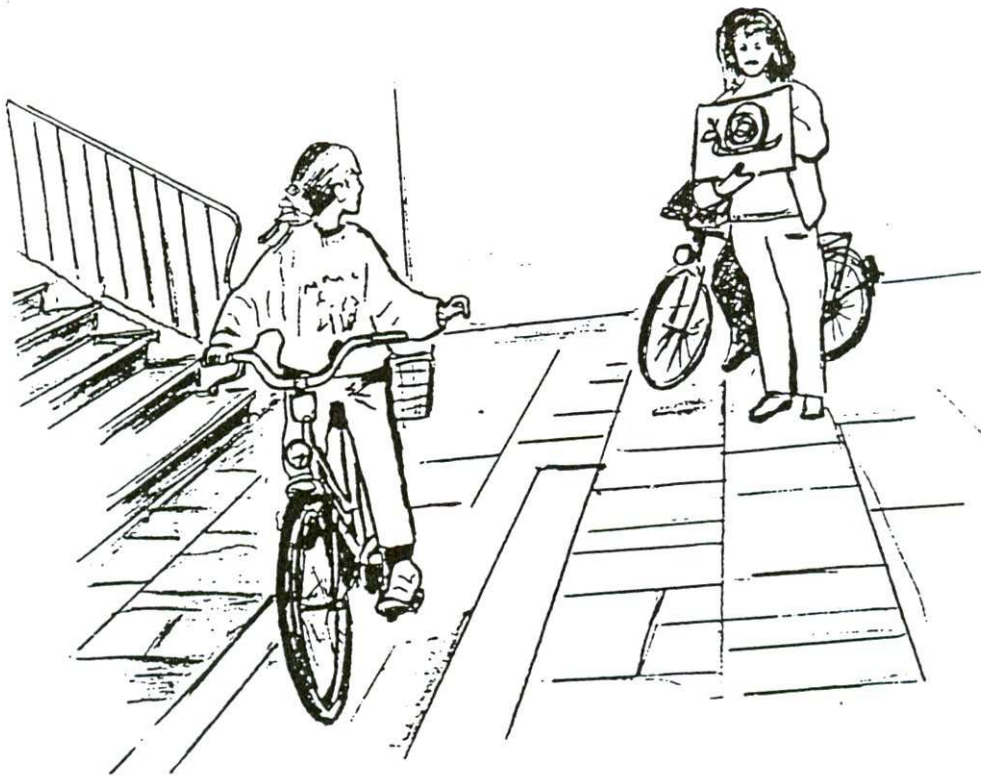
Die Kinder werden während der Fahrt einen Gegenstand gezielt ab, z.B. in einen Papierkorb oder Eimer, in einen Reifen oder an einem anderen optischen Zeichen.

6. Kurven fahren



Zunächst fahren die Kinder in selbst gewählten Kurven kreuz und quer über den Schulhof mit dem Auftrag, auf den anderen zu achten und ihn nicht zu behindern. Dann fahren sie in einer seitlich begrenzten schmalen, kurvigen Spur (z.B. die Acht aus dem ADAC-Parcours), ohne die Begrenzung zu berühren. Die Kinder fahren im Slalom um aufgestellte Hindernisse herum. Es ist darauf zu achten, dass alle benutzten Hindernisse so gestaltet sind, dass sie nicht zu Verletzungen führen können, sollte eine Übung misslingen.

7. Richtiges Wahrnehmen unter erschwerten Bedingungen

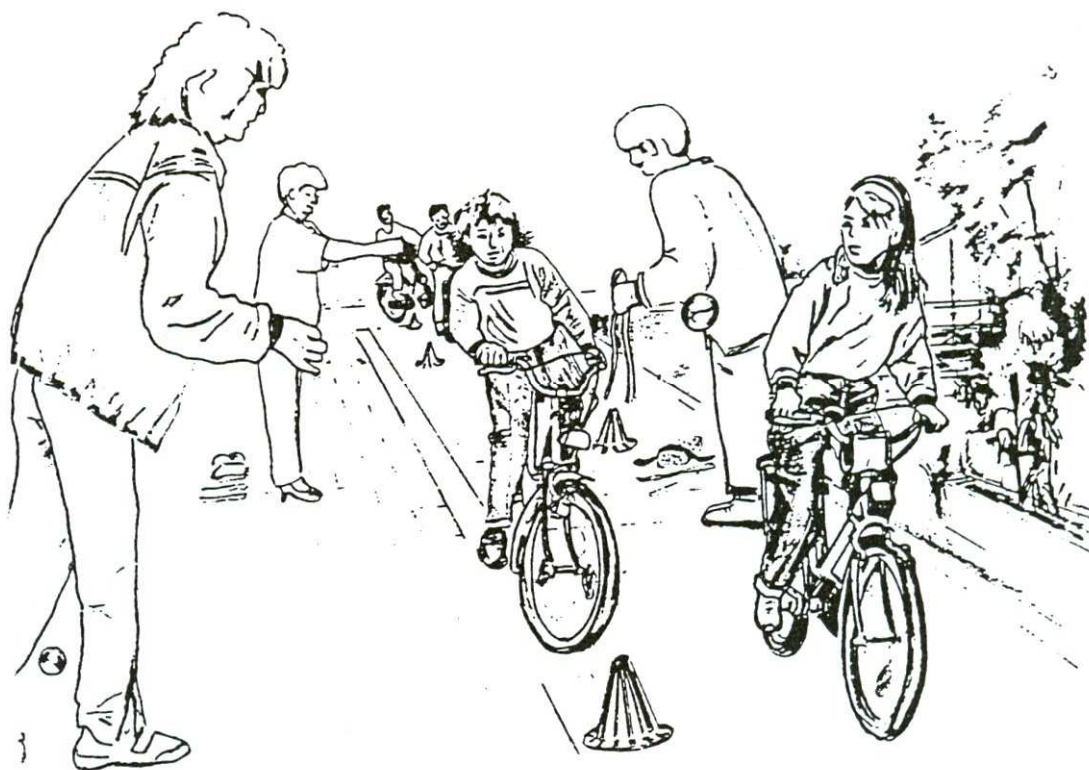


Die Kinder fahren innerhalb der schmalen Spur. Auf ein akustisches Signal hin sehen sie sich während der Fahrt, ohne die Begrenzung zu berühren, über die Schulter um. (Es wird vorher vereinbart, ob sich über die rechte oder die linke Schulter umgesehen werden soll.)

Am Anfang der Spur steht ein Helfer, der einen Gegenstand Hochhält. Am Ende der Spur steht ein Helfer, dem das Kind das Gesehene benennt.

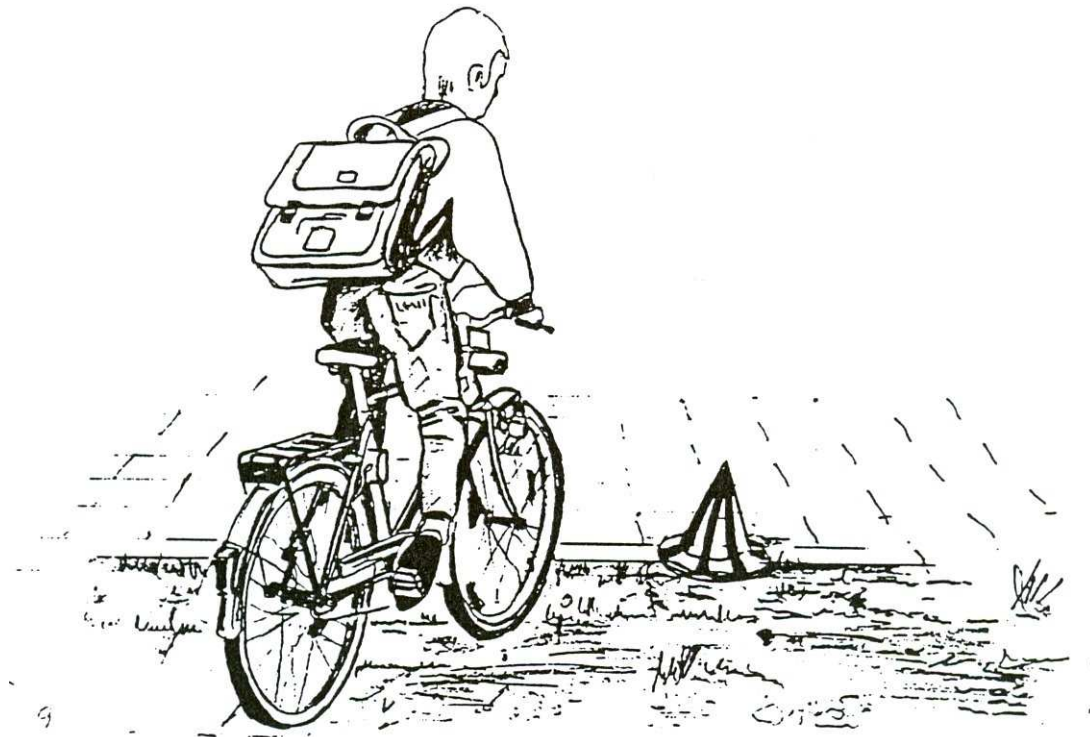
Bei dieser Übung sollten die Kinder auch mal - soweit vorhanden – eine Kapuze ihres Anoraks aufsetzen. In den meisten Fällen ist es so, dass sie den hochgehaltenen Gegenstand dann nicht mehr erkennen können, da sie in die Kapuze hineinsehen. Oder aber das Fahrrad gerät weit aus der Spur heraus, da die Kinder sich bemühen, mit der Hand die Kapuze zur Seite zu schieben.

8. Reaktionstraining



Die Kinder fahren innerhalb einer ca. 2 m breiten Spur, auf der mehrere Hindernisse (Schwämme, Bänder, Hütchen o.ä.) liegen, um die herumgefahren werden muss. Seitlich der Spur stehen Helfer, die weitere Hindernisse einwerfen. Das Kind weiß nicht, welcher Helfer ein Hindernis einwirft. Es muss in dem Augenblick reagieren, wenn ein Gegenstand vor ihm auftaucht. Je nach Vereinbarung muss dann ebenfalls um das Hindernis herumgefahren oder es muss angehalten werden.

9. Fahren und Bremsen unter erschwerten Bedingungen

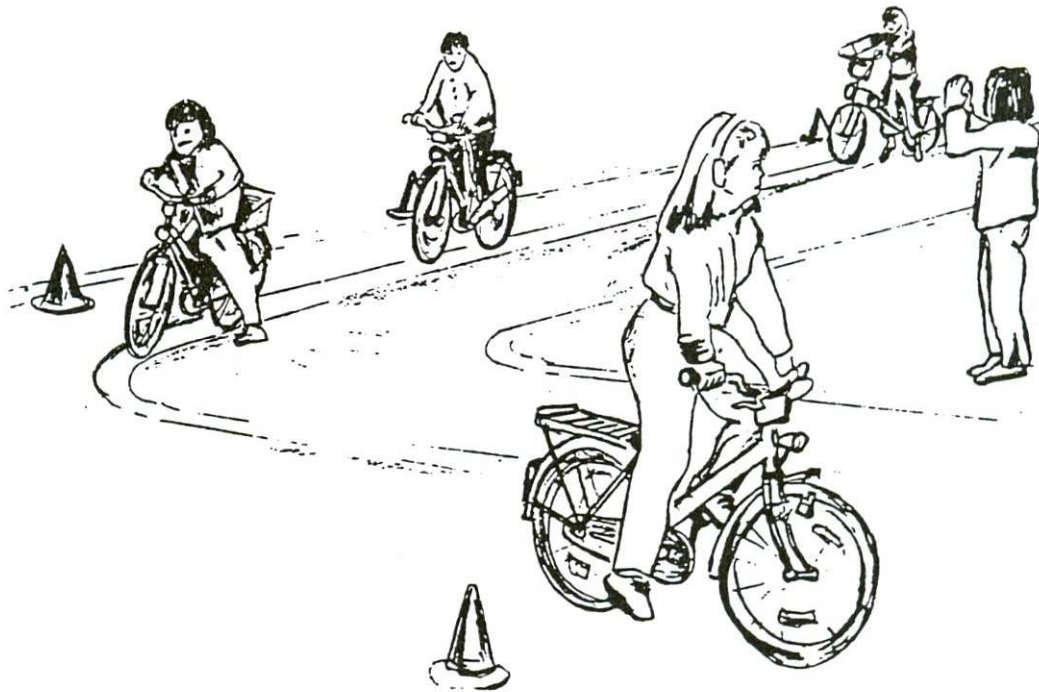


Die Kinder fahren auf unterschiedlichen Fahrbahnoberflächen und Gefällstrecken. Die Gegebenheiten des Schulgeländes bzw. eines Sportgeländes können hier genutzt werden.

Die Kinder fahren und bremsen z.B. auf feuchtem Asphalt, auf Sand, auf Splitt, auf Gras, auf feuchtem Laub usw. Sowohl das behutsame als auch das plötzliche Abbremsen soll trainiert werden, um festzustellen, wie das Fahrrad reagiert.

Die Kinder fahren und bremsen mit Gepäck. Sie führen jetzt mehrere der bereits bekannten Übungen mit Gepäck aus. Als Gepäck können die Tornister, ein Rucksack, der Turnbeutel und auch die Kunsttasche benutzt werden.

10. Wechsel der Geschwindigkeiten



Die Kinder fahren durcheinander auf dem Schulhof. Auf ein akustisches Signal hin fahren sie so langsam wie möglich, ein mittleres Tempo oder schnell. Dabei ist das Erfassen der Situation, das Wahrnehmen des anderen und rücksichtsvolles Verhalten besonders gefordert.

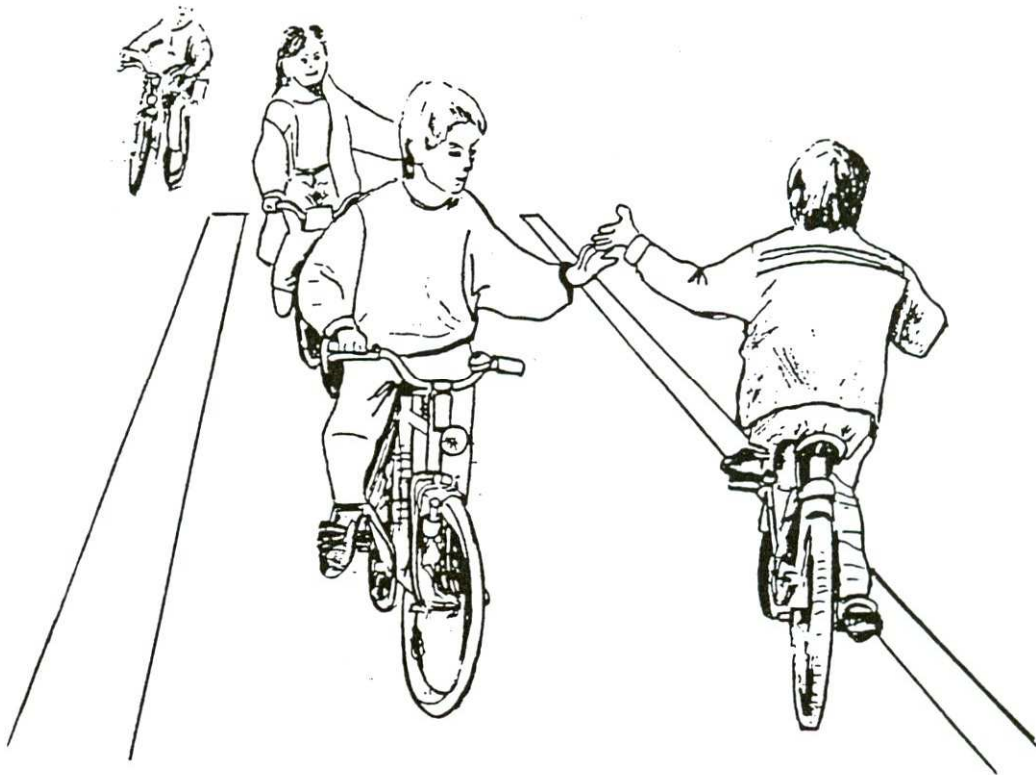
Die Gruppe der fahrenden Kinder sollte eine Zahl von höchstens 8 Schülern/Schülerinnen nicht übersteigen.

Auf dem Schulhof stehen kreisförmig in jeweils ca. 10 m Abstand mehrere Hütchen oder andere Zeichen. An jedem Zeichen steht ein Kind mit seinem Fahrrad. Ein Zeichen (Hütchen) bleibt frei. Alle Kinder fahren gleichzeitig bis zum nächsten Gegenstand vor. Das erste Kind bestimmt das Tempo, die folgenden müssen darauf achten, einen Gleichbleibenden Abstand zu behalten.

Fahrpraktische Übungen mit Bezug zur Verkehrswirklichkeit

A) Im Schonraum

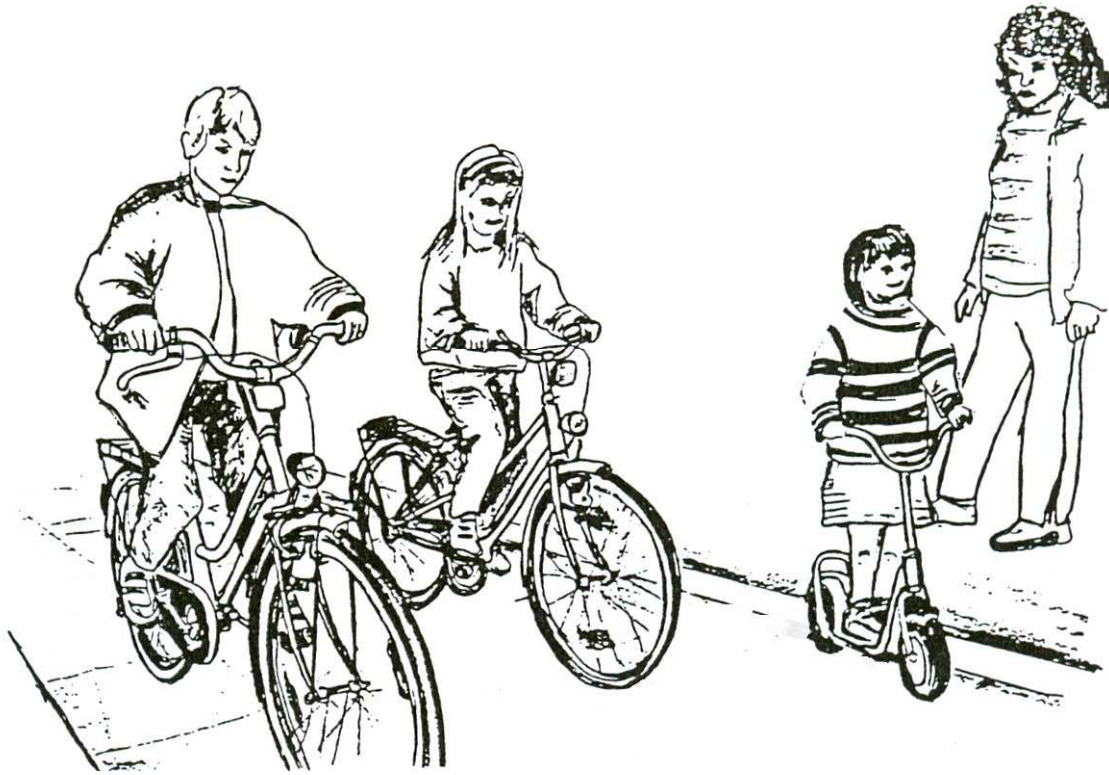
1. Fahren mit Gegenverkehr



Die Kinder fahren in einer etwa 2 m breiten Spur in verschiedenen Richtungen. Dabei müssen sie beachten, den Entgegenkommenden nicht zu behindern und nicht aus der Spur zu geraten.

Eine weitere Erschwerung ist es, den Entgegenkommenden mit einem Handschlag zu begrüßen und dabei ebenfalls die schon erwähnten Schwierigkeiten zu beachten. Noch mehr Konzentration erfordert es, wenn dem Entgegenkommenden während der Fahrt ein Gegenstand gereicht wird, ohne dabei aus der Spur zu geraten.

2. Überholen auf dem Radweg

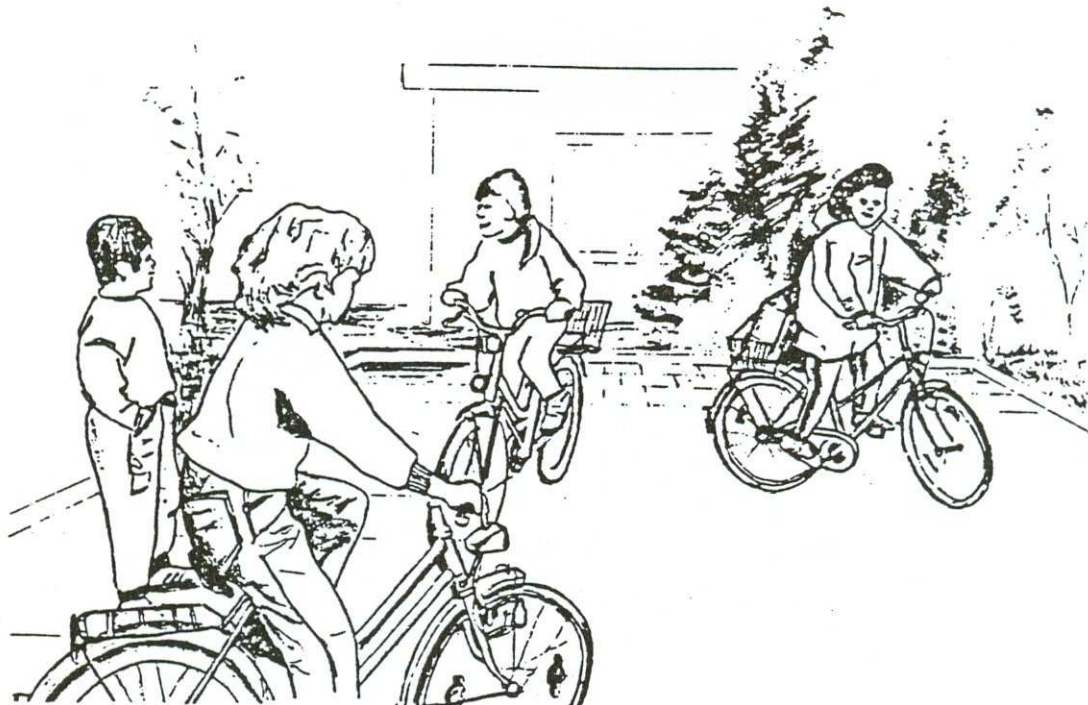


Die Kinder fahren wiederum in der ca. 2 m breiten Spur, in der auch Fußgänger gehen. Es geht jetzt darum auf sich aufmerksam zu machen und die Fußgänger gefahrlos zu überholen.

Bei weiteren Übungen dazu lassen sich die Fußgänger durch ein langsam rollendes Kind oder langsam Rad fahrendes Kind ersetzen.

Bei dieser Übung sollte viel Wert auf den sozialen Aspekt und damit auch auf die Sprache gelegt werden. So sollten z.B. auf jeden Fall die Wörter „bitte“ und „danke“ benutzt werden, wenn jemand Platz macht.

3. Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern aufnehmen

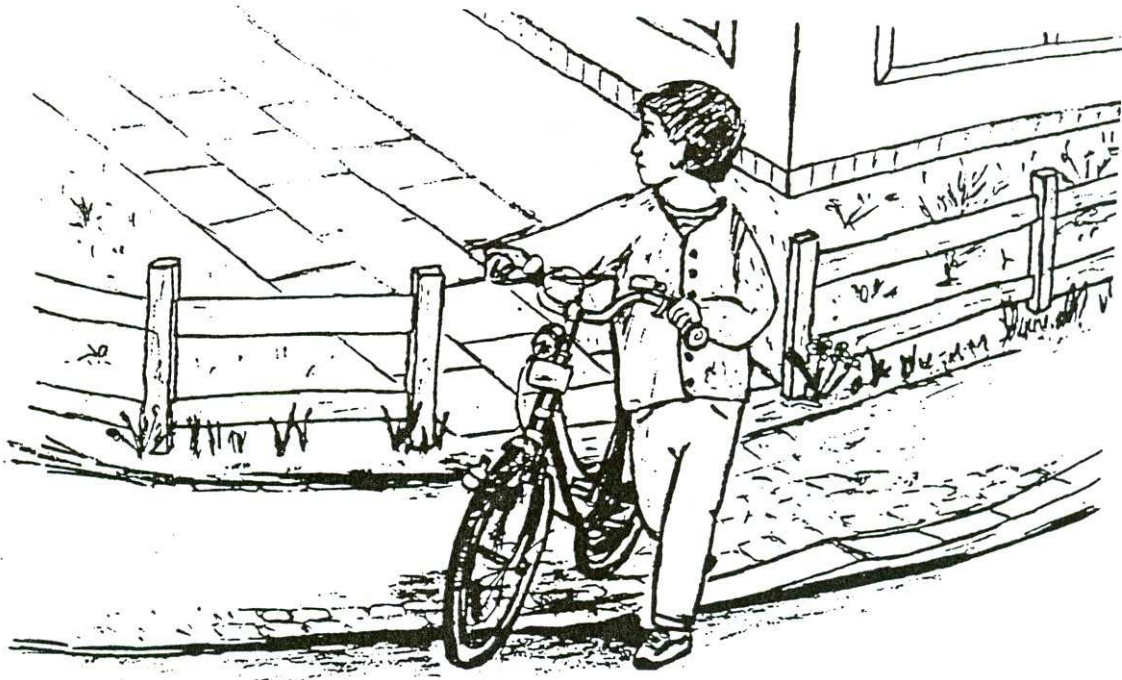


Die Kinder fahren durcheinander auf einer begrenzten Fläche, auf der sich auch Fußgänger befinden. Nur indem sie den anderen Verkehrsteilnehmer beobachten, können sie Zusammenstöße vermeiden. Auch hierbei ist Höflichkeit und rücksichtsvolles Verhalten gefragt.

Wenn die Kinder diese Übung einige Male gut gemeistert haben, sollte die befahrene Fläche verkleinert werden. Dadurch muss automatisch das Fahrtempo gedrosselt werden, bis hin zum Absteigen.

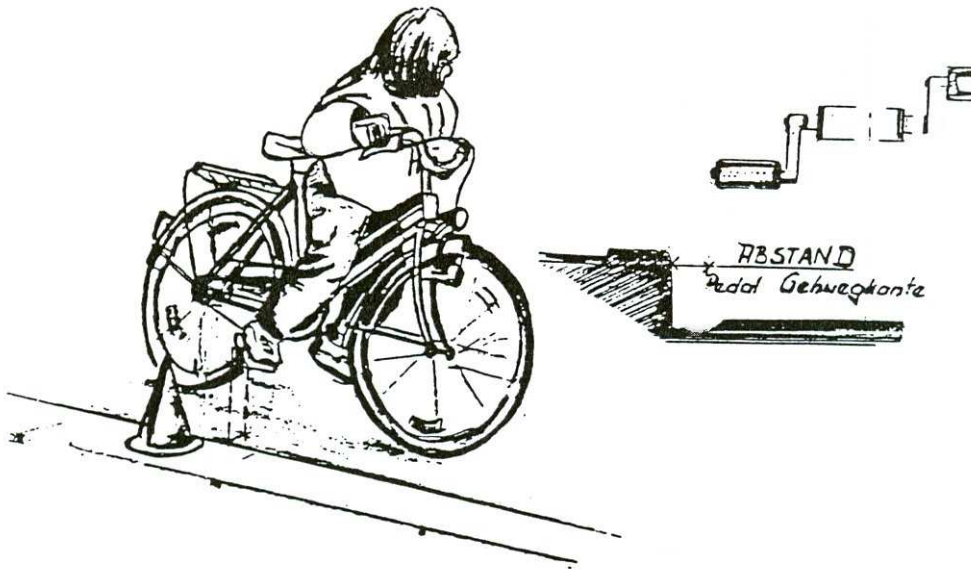
B) Im Verkehrsraum

1. Verlassen eines Schonraumes



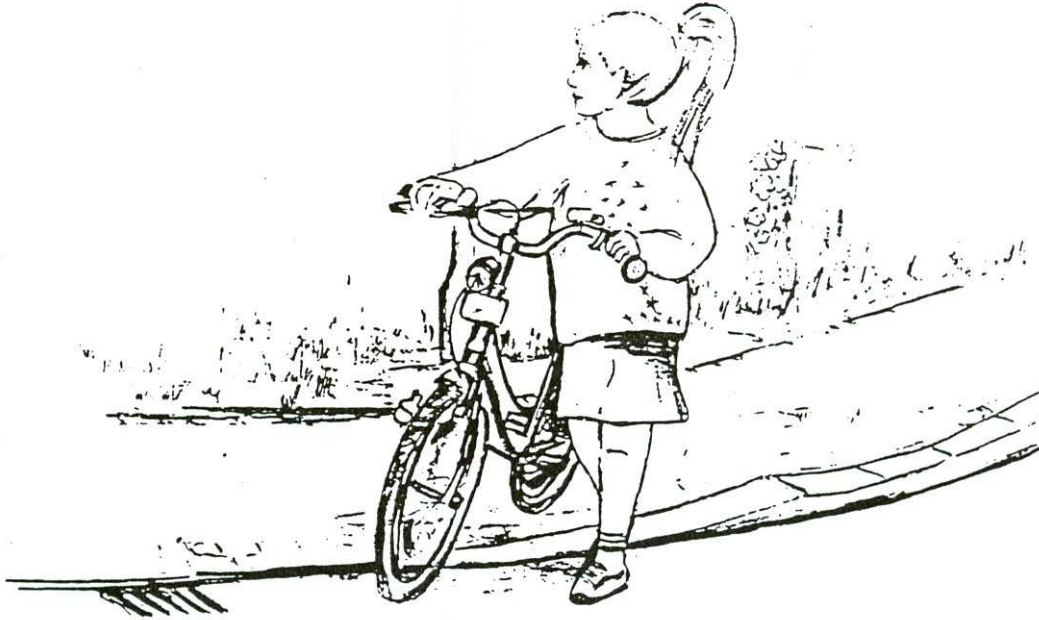
Die Kinder schieben ihr Fahrrad bis an die Schulhofgrenze. Sie fahren erst los, wenn sie sich vergewissert haben, dass der Gehweg, der Radweg bzw. die Fahrbahn frei ist.

2. Anfahren am Fahrbahnrand



Die Kinder schieben ihr Fahrrad an den Fahrbahnrand und stellen sich daneben. Dabei ist zu beachten, dass das Pedal soweit von der Gehwegkante entfernt ist, dass es beim Anfahren nicht darauf stößt. Bevor die Kinder anfahren sehen sie sich über die linke Schulter nach hinten um und steigen nur dann auf dann auf das Rad, wenn kein Auto kommt bzw. wenn das nächste Auto noch weit entfernt ist. - Manchmal wird seitens der Polizei gewünscht, dass die Kinder zunächst noch Handzeichen links geben. Darüber ob diese Aufgabe notwendig, sinnvoll oder hinderlich ist, gibt es verschiedene Ansichten. -

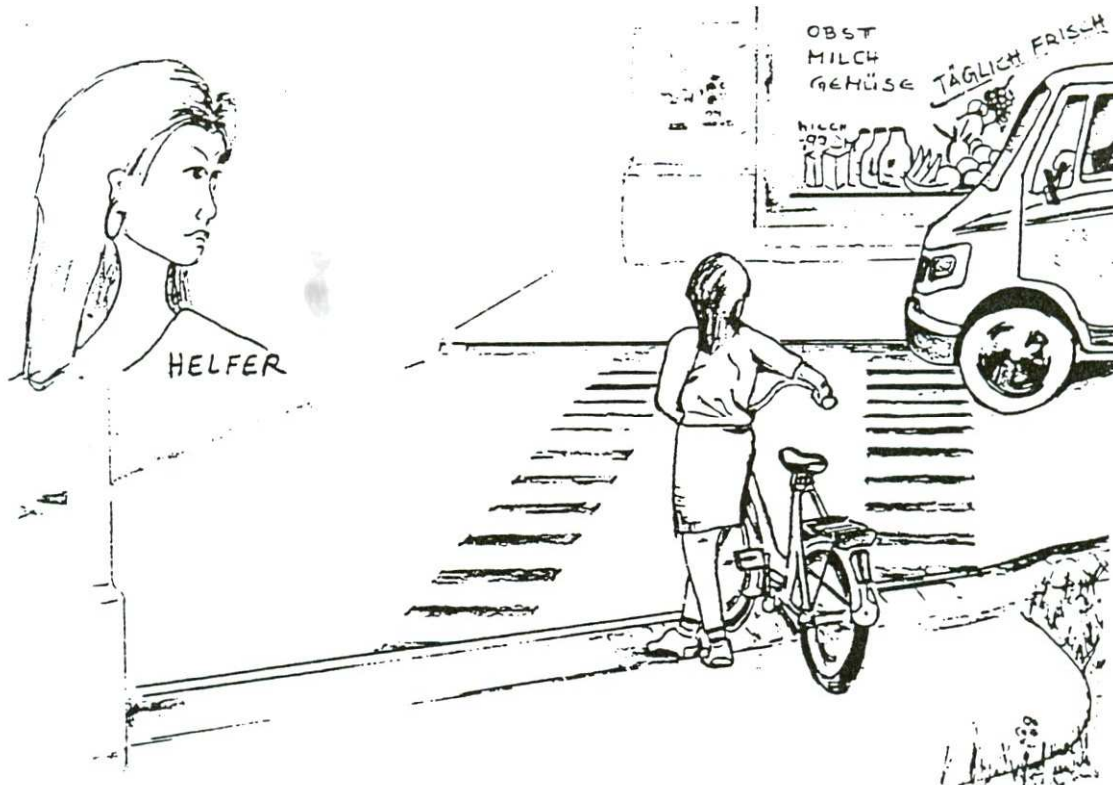
3. Überqueren einer Straße



Die Kinder fahren ein Stück auf einem Radweg bzw. auf der Fahrbahn, halten an, steigen ab, vergewissern sich, dass die Fahrbahn frei ist und schieben das Rad hinüber.

Auf der anderen Seite steigen sie wieder auf und fahren das entsprechende Stück bis zur Höhe des Ausgangspunktes wieder zurück. Dort wiederholt sich das Überqueren entsprechend.

4. Verlassen eines Geh- oder Radweges



Die Kinder fahren auf einem Geh- oder Radweg. Am Ende steigen sie ab, schieben das Rad auf die Fahrbahn und steigen dort erneut auf.
Die Übungen in der Verkehrswirklichkeit sollten nur dort durchgeführt werden, wo die Umgebung das erlaubt. Außerdem sollten einige Eltern als Helfer mit eingesetzt werden.