



DEUTSCHE  
**VERKEHRS  
WACHT**   
BERLIN

# Motorisches Radfahrtraining

für Kinder im Vorschulalter  
und für Grundschul Kinder

Ein praxisorientiertes  
Kurs- und Übungsprogramm



## Impressum

### Autorinnen und Autoren

Angelika Uricher, *Projektleiterin*

Detlef Haake, *Schulberater Berlin (i. R.), Berater für Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung, Übungsleiter*

Lara Spielmann, *studentische Mitarbeiterin*

### Redaktion

Angelika Uricher, *Landesverkehrswacht Berlin*

Harald Petters, *Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin*

René Pelz, *Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin*

### Herausgeber

Landesverkehrswacht Berlin e. V. | Soorstraße 86, 14050 Berlin (Eigenverlag)

Telefon: (030) 3040161, E-Mail: [info@lvw-berlin.de](mailto:info@lvw-berlin.de), Webseite: [www.landesverkehrswacht-berlin.de](http://www.landesverkehrswacht-berlin.de)

Verantwortlich für den Inhalt: Angelika Uricher, unter o. a. Adresse

### Produktion

Layout, Satz und Illustration: [minkadu Kommunikationsdesign](http://minkadu.de) | Tempelhofer Ufer 1A, 10961 Berlin, [www.minkadu.de](http://www.minkadu.de)

Druck: [WirmachenDruck.de](http://WirmachenDruck.de)

Gefördert von der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz Berlin



**Einführung in das Kurs- und Übungsprogramm ..... 4**

Ziel

Aufbau

**Hinweise zu den Entwicklungsständen ..... 6**

Kinder im Vorschulalter – Entwicklungsstand ab ca. 4 Jahren

Grundschul Kinder – Entwicklungsstand im frühen Grundschulalter

**Feststellen der Kompetenzen der Kinder ..... 8**

Grundlegende Kompetenzen für das Radfahren

Übungen zu Beginn des Trainings

**Kurs- und Übungsprogramm – Hinweise für die Übungsleitung ..... 10**

Umgang mit Fehlern

Checkliste zum Feststellen der Kompetenzen

Übungsziele

Übersicht der einzelnen Übungen

**Übungen ..... 16**

Grundlegendes zum Parcours und Übungsaufbau

Übungen zu den grundlegenden Kompetenzen – Übungen 1 bis 9

Übungen zum Ausbau der Koordination, insbesondere bei Grundschulkindern – Übungen 10 bis 14

# Einführung in das Kurs- und Übungsprogramm

Kinder nehmen immer früher mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teil, allgemein fördern die Eltern und das Umfeld dies. Die Gründe dafür sind vielfältig. Radfahren macht Freude, es erhöht die Mobilität und ist umweltverträglich.



Kinder fahren gern mit dem Fahrrad, auch schon im Vorschulalter. Radfahren lernen macht Spaß und stärkt das Selbstvertrauen. Viele Kinder erhalten dabei jedoch nicht die notwendige Unterstützung. Die Gründe dafür sind unterschiedlich: Die Eltern nehmen sich teilweise nicht die Zeit, mit ihren Kindern das Radfahren zu üben oder sie halten es für zu gefährlich. Manche besitzen weder ein Fahrrad noch einen Roller.

Bei Kindern im Vorschul- und frühen Grundschulalter sind die motorischen Kompetenzen noch nicht ausreichend, die für das Radfahren nötig sind. Um die Entwicklung der Fertigkeiten, die für die Radfahrprüfung in der 4. Jahrgangsstufe vorausgesetzt werden, bereits im Vorschul- und frühen Grundschulalter zu unterstützen, wurden bestehende Formate zusammengeführt und zu diesem Kurs- und Übungsprogramm weiterentwickelt. Es wurde gleichzeitig im Rahmen eines Modellprojekts mit Kindern im Vorschulalter und mit Grundschulkindern erfolgreich erprobt.

## Ziel

Das Programm soll Lehrkräften, Erziehenden, Mitarbeitenden in den Jugendverkehrsschulen und Eltern zeigen, welche Übungen sie mit den Kindern in einer Gruppe durchführen können, um einzelne Fertigkeiten gezielt zu trainieren. Darüber hinaus bietet es einen Überblick über die grundlegenden Kompetenzen, die zum Fahrradfahren notwendig sind.

Die einzelnen Übungsthemen sind in tabellarischer Form dargestellt, um einen schnellen Überblick über die Inhalte geben zu können.

## Aufbau

Das Programm enthält einige Übungen, mit denen Übungsleitende sich zu Beginn des ersten Übungstermins einen Eindruck über die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder verschaffen können. Insgesamt beinhaltet es vierzehn Übungen, mit denen bei den Kindern gezielt einzelne Fertigkeiten trainiert werden.

Der Aufbau der Übungen ist so strukturiert, dass die Steigerung der Anforderungen deutlich wird. Das erleichtert den Ablauf. In den Gruppen werden sich jedoch die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder unterscheiden. Die Kinder werden individuell auch unterschiedlich lange dafür benötigen, eine Übung gut zu bewältigen. Kinder benutzen das Fahrrad oft als Spielgerät. Sie wiederholen Bewegungs-

abläufe und variieren diese. Es bereitet ihnen Freude, ihr Fahrrad mit unterschiedlichem Tempo und unterschiedlicher Intensität zu benutzen, die Geschicklichkeit wird beim Fahren, also während des Übens „spielerisch“ verbessert. Dabei lernen die Kinder, ihr Fahrkönnen selbst einzuschätzen, wobei auch Fehler in der Selbsteinschätzung dazu gehören. Die Einbeziehung von Regelwissen als Verkehrsteilnehmende spielt dabei keine Rolle, weil Kinder, im „Spielen“ vertieft, ihre Umwelt nur reduziert wahrnehmen und somit überfordert wären.

Bis zum 8. Lebensjahr gelingt es Kindern zwar Verkehrsregeln zu lernen, es gelingt ihnen aber nicht, diese anzuwenden, weil ihnen das nötige Abstraktionsvermögen fehlt. Deshalb stehen bei diesem Programm die Schulung und Verbesserung der motorischen Geschicklichkeit im Vordergrund. Das muss immer in altersgemäßer und spielerischer Form erfolgen.

Für die motorischen Übungen und Variationen sollte genügend Zeit zur Verfügung stehen, jedoch lässt bei intensivem Üben die Konzentration und Leistungsfähigkeit bei Kindern im Vorschulalter und frühen Grundschulalter nach 45 bis spätestens 60 Minuten spürbar nach. Ein erfolgreiches Radfahrtraining sollte sich daher über mehrere Tage mit häufiger Wiederholung und Variationen der Übungen erstrecken.

### Schritt für Schritt schafft Selbstvertrauen

Mit leichten Übungen zuerst den Stand der Lerngruppe erfassen. Sollte es vorkommen, dass Kinder große Unsicherheiten beim Anfahren und Gleichgewicht halten haben, eine Stufe zurückgehen und mit einem Roller oder Laufrad üben. So können Gleichgewicht, Kurvenlage und die Wahrnehmung des Tempos gut geschult werden. Der Lernschritt zum Radfahren geht dann schnell und fällt leicht.

Wenn einfache Übungen des Radfahrens beherrscht werden, mit kleinen Schritten (Varianten) die Anforderungen erhöhen. Hier gilt der methodische Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen. Mit kleinen Schritten Vorgehen ist deshalb wichtig, weil das Sicherheitsgefühl und die Freude im Vordergrund stehen sollen. Das schafft die Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen und stärkt das Vertrauensverhältnis zum Übungsleitenden.

# Hinweise zu den Entwicklungsständen

Kinder haben, je nach ihrem Alter und Entwicklungsstand, eine längere Reaktionszeit als Erwachsene. Sie nehmen ihre Umwelt anders wahr.



Das Vermögen, im Augenwinkel etwas zu erkennen und entsprechend zu reagieren, entwickelt sich erst langsam. Das Sichtfeld bei Kindern im Vorschulalter ist bis zu 30 Prozent geringer als bei Erwachsenen. Erst im Alter von 8–9 Jahren weitet sich dieser Blickwinkel und es gelingt, Fahrzeuge oder Gegenstände im Augenwinkel wahrzunehmen. Ebenso ist das Richtungshören noch nicht ausgeprägt, deshalb können Kinder nur unzureichend bewerten, aus welcher Richtung ein Signal oder ein Zuruf kommen und darauf reagieren.

## Kinder im Vorschulalter

### Entwicklungsstand ab ca. 4 Jahren\*

Kinder lernen die motorische Beherrschung ihres Fahrrades. Sie können z. B. Folgendes lernen: Aufsteigen, Geradeausfahren, Bremsen, Absteigen, gleichzeitig Treten und Lenken und damit Kurven fahren und vieles mehr. Sie können jedoch noch nicht gleichzeitig darauf achten, was um sie herum passiert. Mehrfachhandlungen fallen Kindern in diesem Alter noch schwer, ebenso eine begonnene Bewegung zu unterbrechen. Das Üben ist für die Kinder anstrengend und fordert ihre ganze Konzentration.



- Aufsteigen, Absteigen
- Geradeausfahren, Bremsen
- Gleichzeitig Treten und Lenken



- Mehrfachhandlungen
- Begonnene Bewegungen unterbrechen

## Jedes Kind lernt anders

Beim Üben ist deshalb immer das altersgemäße und individuelle Leistungsvermögen der Kinder zu berücksichtigen.

## Frühes Grundschulalter

### Entwicklungsstand ab ca. 7 Jahren\*

Die Fähigkeit zum Radfahren macht zwischen dem 7. und 8. Lebensjahr einen deutlichen Sprung. Um das 8. Lebensjahr herum sind Kinder gewöhnlich in der Lage, mehrere ihnen bekannte Dinge gleichzeitig wahrzunehmen. Sie können auch Mehrfachhandlungen wie zum Beispiel Treten, Lenken, Bremsen und dabei das Gleichgewicht halten besser bewältigen. Das Spurhalten beim einhändigen Fahren wird ab dem 9. Lebensjahr deutlich besser, das Üben ist aber auch mit jüngeren Kindern möglich.

\*Quelle: DVW Broschüre Radfahren lernen, Berlin 2018.  
Überarbeitet von Landesverkehrswacht Berlin 2020

### Ab ca. 8 Jahren



- Gleichzeitige Wahrnehmung bekannter Dinge
- Mehrfachhandlungen und dabei Gleichgewicht halten

### Ab ca. 9 Jahren

- Verbessertes Spurhalten

# Feststellen der Kompetenzen der Kinder\*

Radfahren erfordert kognitive,  
soziale und koordinative Fähigkeiten.





## Grundlegende Kompetenzen für das Radfahren

Zur Kompetenz des Radfahrens gehört es, folgende grundlegende Fertigkeiten zu beherrschen.

### Grundlegende Kompetenzen

Fahrrad von links und von rechts schieben

Auf- und Absteigen zur linken und rechten Seite

Anfahren (Pedale auf „Zehn nach Acht“ stellen)

In der Spur fahren (auch mit einer Hand)

Rechts fahren

Gleichgewicht halten

Abstand halten und Tempo der Gruppe anpassen

Kurven fahren

Wahrnehmen und wechseln der Geschwindigkeit

Bremsen und anhalten

Umsehen nach beiden Seiten (Schulterblick)

Durchfahren eines Slaloms, einer Acht, eines Parcours mit akustischen oder visuellen Zusatzaufgaben

Verschiedene Untergründe befahren

\*Quelle: Kinder lernen Rad fahren, Informationen und praktische Übungen. Hrsg: Unfallforschung der Versicherer, Berlin 2018. Überarbeitet von Landesverkehrswacht Berlin 2020.

### Material

Auf Seite 12 dieser Broschüre findet sich eine Checkliste als Kopiervorlage um die individuellen Kompetenzen der Kinder zu Beginn und am Ende des Trainings festzustellen.

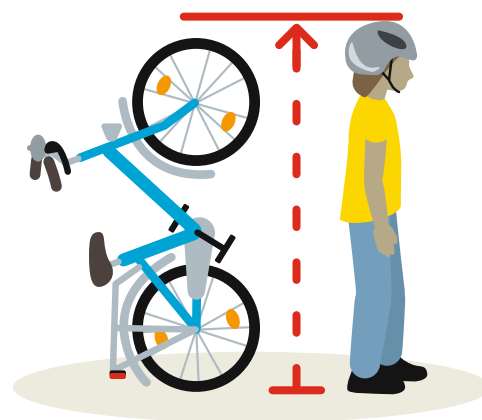


## Übungen zu Beginn des Trainings

Das wichtigste am Beginn des Trainings ist es, einen Überblick über die Fähigkeiten der Kinder zu erhalten. Im Folgenden wird dargestellt, wie sich Übungsleitende einen Überblick darüber verschaffen können, welche Fähigkeiten die Kinder am Beginn des Trainings haben. Zu Beginn müssen Fahrradgröße und Sattelhöhe überprüft werden.

### Fahrradgröße

Für Kinder gilt, dass das Fahrrad nicht länger sein soll, als das Kind groß ist.



### Sattelhöhe

Sattel so einstellen, dass beide Fußballen zugleich den Boden berühren können. Dann lässt man die Kinder am besten hintereinander im Kreis fahren. Sie sollen dabei versuchen, als Gruppe im gleichen Tempo und im gleichen Abstand zu fahren. In diesem Zusammenhang können der Übungsgruppe Anweisungen erteilt werden, um die grundlegenden Kompetenzen (s.l.) für das Radfahren festzustellen.



# Kurs- und Übungsprogramm

## Hinweise für die Übungsleitung

Damit Kinder die Freude am Üben nicht verlieren, sollten die Übungen in spielerischer Form angeboten werden. Gefahrenlehre lässt sich am besten vermitteln, wenn sie auf natürliche Weise – als Spiel – stattfindet. Auf mögliche Fehlleistungen kann direkt während des Übens eingegangen werden.



## Umgang mit Fehlern

Übungsleitende werden feststellen, dass Kindern beim Radfahrtraining nicht alles gelingt. Je nach ihrem Entwicklungs- und Trainingsstand wirken sie überfordert, wenn sie Mehrfachhandlungen oder komplexe Bewegungen ausführen sollen. Wenn das Fahrvermögen jedoch keinen besseren Leistungsstand zulässt, hat es wenig Sinn, dies als Fehler zu bezeichnen. Das Radfahrtraining hat eher die Aufgabe, durch beständiges Üben die Entwicklung so zu fördern, dass im Sinne eines psychomotorischen Prozesses die Geschicklichkeit und die Automatisierung ausgebildet werden. Das bedeutet, erst wenn das Kind seine Konzentration nicht mehr auf das Treten, Lenken und Gleichgewicht halten richten muss, sondern auf die Umgebung des Rades achten kann, hat es erste Voraussetzungen für eine begrenzte Verkehrsteilnahme erreicht.

## Ein Beispiel aus der Welt der Erwachsenen

Der Vergleich mit einem Beispiel aus der Welt der Erwachsenen zeigt: Fahranfängerinnen und Fahranfänger müssen sich auf vieles konzentrieren, wie lenken, schalten, kuppeln, bremsen, in die Spiegel blicken und auf die Geschwindigkeit achten. Auch Erwachsene benötigen zuerst Hilfe und müssen üben, bis sie so weit sind, alle Informationen und Erfordernisse fast gleichzeitig bewältigen zu können.

In der ersten Zeit reagieren Fahranfängerinnen und Fahranfänger auf Störungen unsicher und sensibel, egal ob auf dem Fahrrad oder im Auto. Mit zunehmender Routine werden sie dann gelassener und souveräner beim Fahren.

## Was für Kinder wichtig ist

Um die Entwicklung der Fertigkeiten der Kinder zu fördern, ist es wichtig, ihnen im Rahmen der Kurse auch Raum und Zeit einzuräumen, selbstständig eigene Varianten zum Üben zu entwickeln und auszuprobieren, wie Pylone verstellen, große Achten und kleine Achten umfahren. Variationen bei der Durchführung der Übungen sind je nach Fähigkeiten der Kinder ebenfalls möglich. Heterogene Gruppen können geteilt und so verschiedene Übungen gleichzeitig durchgeführt werden. Optimal dabei ist es, wenn bei den Terminen eine zweite Betreuungsperson anwesend ist.

### Erst die Übung, dann die Regeln

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie besitzen keine Verkehrsreife und schätzen ihr Fahrkönnen und Gefahrensituationen anders ein. Bewegungsnormen und abstrakte Verhaltensregeln aus der Welt der Erwachsenen können von ihnen nur langsam erlernt und verstanden werden.

Sollte beim Üben etwas nicht gelingen, ist dies normal und sollte nicht kritisiert werden. Stattdessen mit vielen Wiederholungen das richtige Verhalten üben. Jeden Lernerfolg positiv verstärken!

## Name des Kindes:

### Fahrradgröße und Sattelhöhe

Für Kinder gilt, dass das Fahrrad nicht länger sein soll, als das Kind groß ist.  
Die Sattelhöhe ist so einzustellen, dass beide Fußballen zugleich den Boden berühren können.

### Das Kind kann:

**Ja** **Nein**

#### Fahrrad schieben und tragen

Zur sicheren Beherrschung des Rades gehört das Schieben und Tragen. Zum Tragen des Fahrrades soll am besten mit einer Hand das Sattelrohr und mit der anderen Hand am oder unter den Lenker gegriffen werden.

#### Auf- und Absteigen von beiden Seiten

Es ist wichtig, dass die Kinder das Auf- und Absteigen von beiden Seiten des Fahrrades üben und beherrschen. Die Kinder müssen wissen, dass rechts die „sichere“ Seite ist, weil sich dort der Gehweg befindet. Kinder sollen aber nicht gezwungen sein, zur rechten Seite abzustiegen, wenn sie dies dauerhaft als unsicher empfinden.

#### Anfahren

Zum Anfahren sollen die Pedale auf „Zehn nach Acht“ eingestellt sein, weil so die Kraft optimal in Vorwärtsbewegung umgesetzt wird und das Rad beim ersten Tritt leicht ins Rollen kommt.

#### Langsam fahren/schnell fahren

Die Kinder sollen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit Fahrrad fahren können. Das langsame Fahren ist eine viel größere Herausforderung und muss deshalb besonders geübt werden. Das Kind soll das langsame Rad fahren sicher beherrschen.

#### Fahren in einer Spur

Das Fahren in einer Spur ist für die Teilnahme am Straßenverkehr eine wichtige Voraussetzung. Das Spurhalten unter verschiedenen Bedingungen wie verändern der Spurbreite, des Tempos oder durch Einbindung zusätzlicher Aufgaben sollen beherrscht werden.

#### Slalom fahren

Die Kinder können gut und flüssig um Pylone (Leitkegel, Lübecker Hütchen), Dosen, Bauklötze o.ä., bei verschiedenen Radien und Schwierigkeitsgraden (enger und weiter auseinander) fahren.

#### Überfahren von Unebenheiten

Unebenheiten stören den sicheren Fahrfluss. Unebenheiten, welche auf dem Parcours durch z. B. einen Besenstiel, ein Brett, Matten simuliert werden, müssen sicher überfahren werden können.

#### Bremsen bedienen

Für eine optimale Bremsverzögerung sind Handbremse und Rücktrittbremse zu kombinieren. Das gleichzeitige Bremsen mit Hand- und Rücktrittbremse bzw. zwei Handbremsen müssen Kinder häufig lange üben, bis es klappt. Manchmal sind die Hände auch noch zu klein um Handbremsen richtig umfassen zu können und die notwendige Kraft übertragen zu können.

#### Zielbremsen

An Zielpunkten, Haltelinien, Bremsmarkierungen muss sicher angehalten werden können. Zusätzlich Anhalten nach einem akustischen Signal zu üben.

#### Anhalten mit Absteigen

Die Kinder bremsen an einem Zielpunkt und können zur „sicheren“ rechten Seite Absteigen (vgl. auch Auf- und Absteigen).

## Übungsziele

Ziele des Programms sind die Erhöhung der Vielseitigkeit und der motorischen Geschicklichkeit.

### Hauptkriterien für das Gelingen der Übungen sind:

- Der Bewegungsfluss
- Die Korrektheit der Ausführung

Grundsätzlich sind die Übungen zur **Gleichgewichts- und Lenkschulung** sowie zum **Ausbau der Koordinationsfähigkeit mit Erweiterung des Blickfeldes** für Kinder im Vorschulalter ebenso für Grundschulkindern geeignet. Sinnvollerweise werden für den ersten Termin daraus Übungen ausgewählt. Auch für diesen Termin sollten max. 45 bis 60 Minuten Übungszeit angesetzt werden. Da Kinder im Grundschulalter schon besser in der Lage sind, mehrere Dinge gleichzeitig wahrzunehmen und zu bewältigen, können mit ihnen zusätzlich anspruchsvollere Übungen zur **Koordinationsschulung durchgeführt und akustische und optische Signale** einbezogen werden.

Kinder, die weder Fahrrad noch Roller oder Laufrad fahren können, sollten trotzdem miteinbezogen werden. Sie können als Streckenposten Aufgaben übernehmen wie die Pylone aufstellen, Hand abklatschen lassen oder ähnliche Unterstützung leisten.

## Übungsauswahl

Die Übungen sind in drei Gruppen eingeteilt.

Die erste Gruppe umfasst Übungen zur Gleichgewichts- und Lenkschulung.

**G+L**

Die zweite Gruppe Übungen dient dem Ausbau der Koordinationsfähigkeit und der Erweiterung des Blickwinkels.

**K+B**

Anspruchsvollere Übungen zur Koordinationsschulung mit Einbeziehung akustischer und optischer Signale sind anschließend dargestellt. Diese können, je nach Fortschritt, beim Üben mit Grundschulkindern in die einzelnen Übungseinheiten eingebaut werden.



**K+S**

# Übersicht der einzelnen Übungen

## Übungen zu den grundlegenden Kompetenzen

### Legende

Die Kürzel finden sich in allen Übungen wieder zur Erklärung des Anspruchsniveaus.

 Ungeeignet       Geeignet

**K+S** Ausbau Koordination und Einbeziehung akustischer und optischer Signale

**K+B** Ausbau Koordinationsfähigkeit und Erweiterung Blickwinkel

**G+L** Gleichgewicht- und Lenkschulung

Übung	Termin	Aufgabe	Kategorie	Vorschulalter	Grundschulalter
1	1. bis 3. ÜT	Hintereinander fahren	<b>G+L</b>		
2	1. bis 3. ÜT	Bremsen mit der Rücktrittbremse	<b>G+L</b> <b>K+B</b>		
3	1. bis 3. ÜT	Bremsen mit einer Handbremse	<b>G+L</b> <b>K+B</b> <b>K+S</b>		
4	1. bis 3. ÜT	Eine Hand vom Lenker nehmen und einhändig fahren	<b>G+L</b> <b>K+S</b>		
5	1. bis 3. ÜT	Fahren ohne Sattelkontakt	<b>G+L</b>		
6	1. bis 3. ÜT	In einer Spur fahren	<b>G+L</b> <b>K+B</b>		
7	1. bis 3. ÜT	Slalom Fahren	<b>K+B</b>		
8	1. bis 3. ÜT	Fahrrad schieben	<b>G+L</b>		
9	1. bis 3. ÜT	Parallel fahren	<b>K+B</b>		

## Übungen zu den grundlegenden Kompetenzen

Je nach Fähigkeiten der Kinder wird das Übungsprogramm aus den einzelnen Übungen der ersten drei Termine zusammengestellt.

Übung	Termin	Aufgabe	Kategorie	Vorschulalter	Grundschulalter
1 bis 9	4. ÜT	Wenn die Kinder das Gleichgewicht gut halten und dabei lenken können sowie ihr Blickfeld erweitert haben, kann an diesem Termin zusätzlich eine Übungseinheit mit Mehrfachaufgaben durchgeführt werden.	<b>G+L</b> <b>K+B</b> eventuell 10. oder 11. Übung	✓	✓
1 bis 9	5. ÜT	Wenn die Kinder das Gleichgewicht gut halten und dabei lenken können sowie ihr Blickfeld erweitert haben, kann an diesem Termin zusätzlich eine Übungseinheit mit Mehrfachaufgaben durchgeführt werden.	<b>G+L</b> <b>K+B</b> eventuell 10. oder 11. Übung	✓	✓

## Übungen zum Ausbau der Koordination, insbesondere bei Grundschulkindern

Übung	Termin	Aufgabe	Kategorie	Vorschulalter	Grundschulalter
10	2. bis 5. ÜT	Fahrtrichtung ändern	<b>K+B</b>	✓	✓
11	2. bis 5. ÜT	Slalom fahren mit Zusatzaufgaben	<b>K+B</b> <b>K+S</b>	✓	✓
12	2. bis 5. ÜT	Mitnehmen eines Gegenstands	<b>K+S</b>	✗	✓
13	2. bis 5. ÜT	Durch eine Gasse fahren mit Zusatzaufgaben	<b>K+S</b>	✗	✓
14	2. bis 5. ÜT	Übergeben von Gegenständen im Fahren	<b>K+S</b>	✗	✓

# Übungen





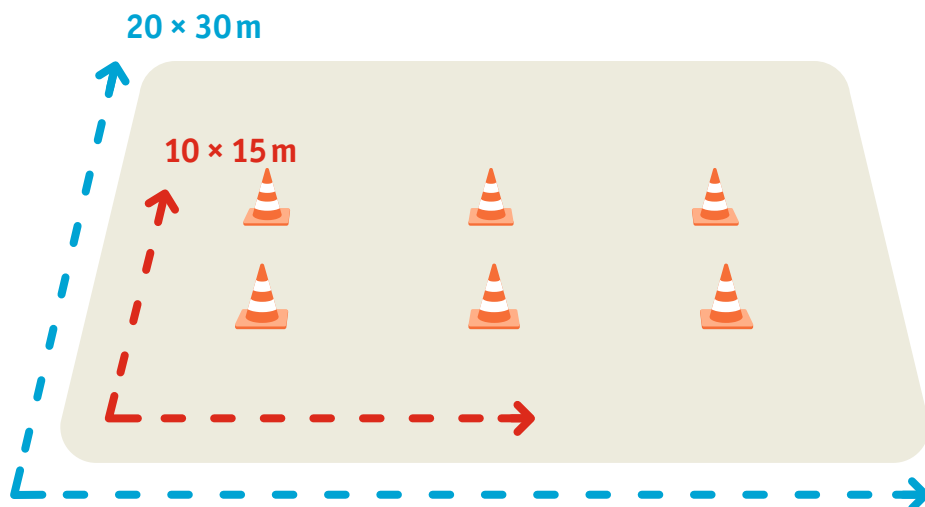
## Grundlegendes zum Parcours- und Übungsaufbau

### Basisparcours

Benötigt wird für eine Gruppe von 10 bis 15 Kindern eine Fläche von ca. 20 × 30 m (sie kann bei reduzierter Anzahl der Übenden auch etwas kleiner sein, mind. jedoch 10 × 15 m) im Schonraum wie z. B. auf einem Schulhof, Sportplatz, Kitagelände, in einer Halle oder Jugendverkehrsschule mit entsprechenden Fahrbahnen sowie befestigter ebener Oberfläche z. B. Asphalt.

### Übungsfläche

Geübt werden kann in Form einer Geradeauspur, eines Kreises oder eines Rechtecks. Diese Formen können mittels Pylonen und Kreidestrichen oder Seilen auf der Übungsfläche markiert werden.

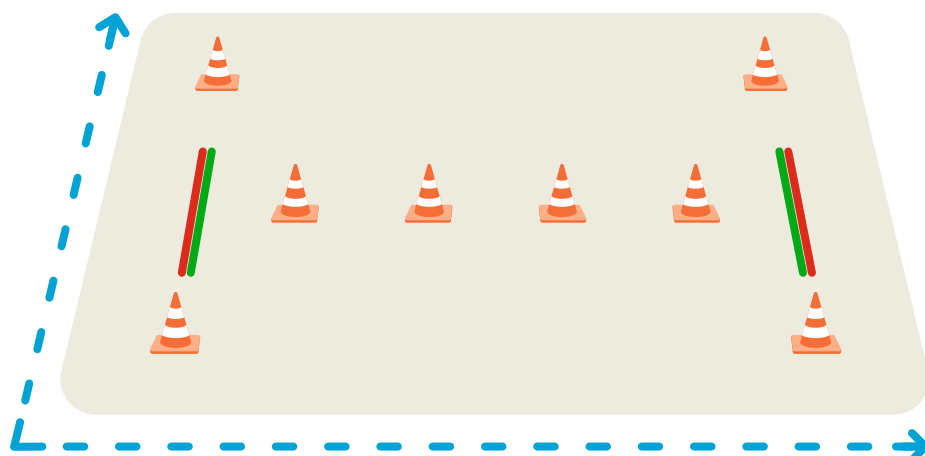


### Parcours für Fortgeschrittene

Benötigt wird auch hier für eine Gruppe von 10 bis 15 Kindern eine Fläche von ca. 20 × 30 m (sie kann auch etwas kleiner sein). In diesem Parcoursbeispiel können alle Kinder während des gesamten Trainings mit einbezogen werden bzw. gleichzeitig fahren. Während im Innern des Ovals, Kreises oder Rechtecks einzelne Kinder nacheinander auf Anweisung des Übungsleitenden spezielle Fähigkeiten

trainieren, können die anderen Kinder gleichzeitig außen herumfahren, beispielsweise gegenläufig. Der Übungsleitende kann so auch alle Kinder im Blick behalten.\*

\*Quelle: Motorisches Radfahrtraining für den Vorschul- und Primarbereich, Rot-Gelb-Grün Lehrmittel, Braunschweig 1987  
Schule in Aktion, Sicherheit und Prävention, Verkehrserziehung in der Primar- und Sekundarstufe I, S. 12ff, Raabe Verlag, 2001



# Hintereinander fahren

**G+L**

## Aufgabe

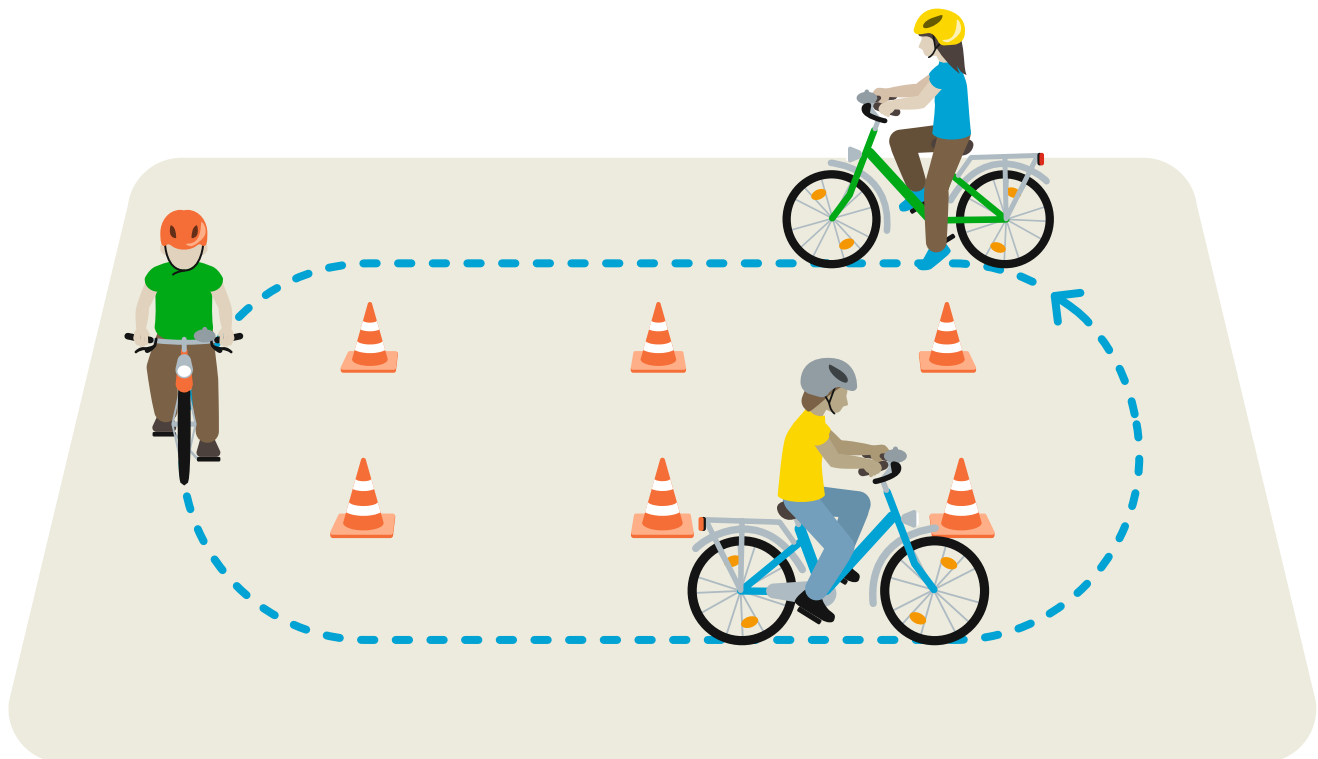
Einen kleinen Parcours z. B. aus sechs Pylonen aufbauen. Achten Sie darauf, dass die Abstände zwischen den Pylonen gleich sind. Die Kinder fahren auf dem Fahrrad möglichst mit gleichem Abstand und bei gleichmäßiger Geschwindigkeit einige Runden hintereinander her um den Parcours herum. Das fällt Kindern im Vorschulalter manchmal noch schwer.

## Kompetenzen

- Gleichgewicht halten, Geschwindigkeit wahrnehmen
- Von der sicheren Seite aufsteigen können (von rechts, d. h. vom Gehweg aus)
- Anfahren können (Pedale dafür auf „zehn nach acht“ stellen)
- Gleichgewicht halten
- Bremsen und Anhalten können
- Nach links und nach rechts absteigen können

## Materialien

Fahrräder, Roller, Laufräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen



# Bremsen mit der Rücktrittbremse

G+L

K+B

## Aufgabe

Bremsen mit der Rücktrittbremse. Dazu wird den Kindern einzeln gezeigt und erklärt, wie die Rücktrittbremse funktioniert. Anschließend sollen sie die Bewegung ausprobieren, während das Fahrrad von einem Erwachsenen festgehalten wird. Manchmal haben Kinder am Anfang Schwierigkeiten zu verstehen, warum sie nach hinten treten sollen und nicht nach vorn. Der Bremspunkt wird bei dieser Übung frei gewählt.

## Kompetenzen

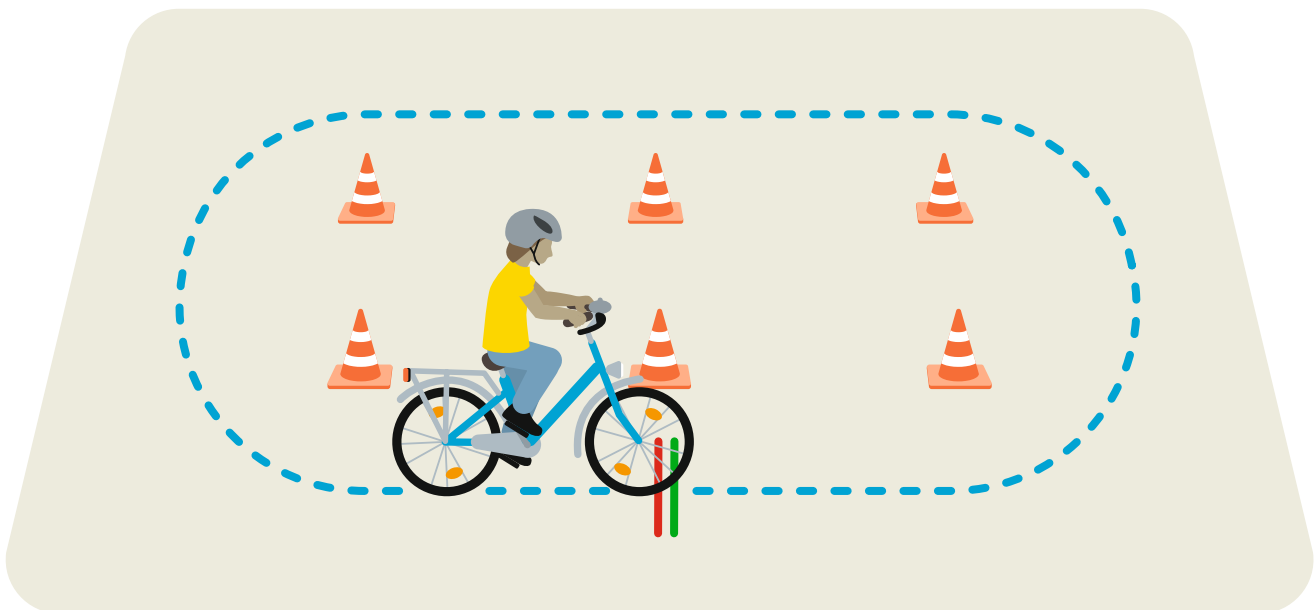
- Bremsen beherrschen, Geschwindigkeit wahrnehmen
- Koordinationsfähigkeiten ausbauen und Blickwinkel erweitern

## Materialien

Fahrräder, Roller, Laufräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen

## Variationen

- A** An einer Markierung anhalten
- B** Intervallbremsen beim Geradeausfahren (fahren-bremsen-fahren-bremsen)
- C** Bremsen beim Kurvenfahren
- D** Bei der Ansage „Stopp“ sollen die Kinder mit den Füßen auf den Pedalen nach hinten treten und damit bremsen. Beim nächsten Mal das Ganze beim in die Hände klatschen des Übungsleitenden.



# Bremsen mit einer Handbremse

G+L

K+B

K+S

## Aufgabe

Bremsen mit einer Handbremse. Den Kindern wird gezeigt, wie die Handbremse funktioniert. Sie sollen dazu die Hand an die Bremse nehmen bzw. die Finger um den Bremshebel legen und auf den Zuruf „Stopp“ mit der Hand bremsen.

## Kompetenzen

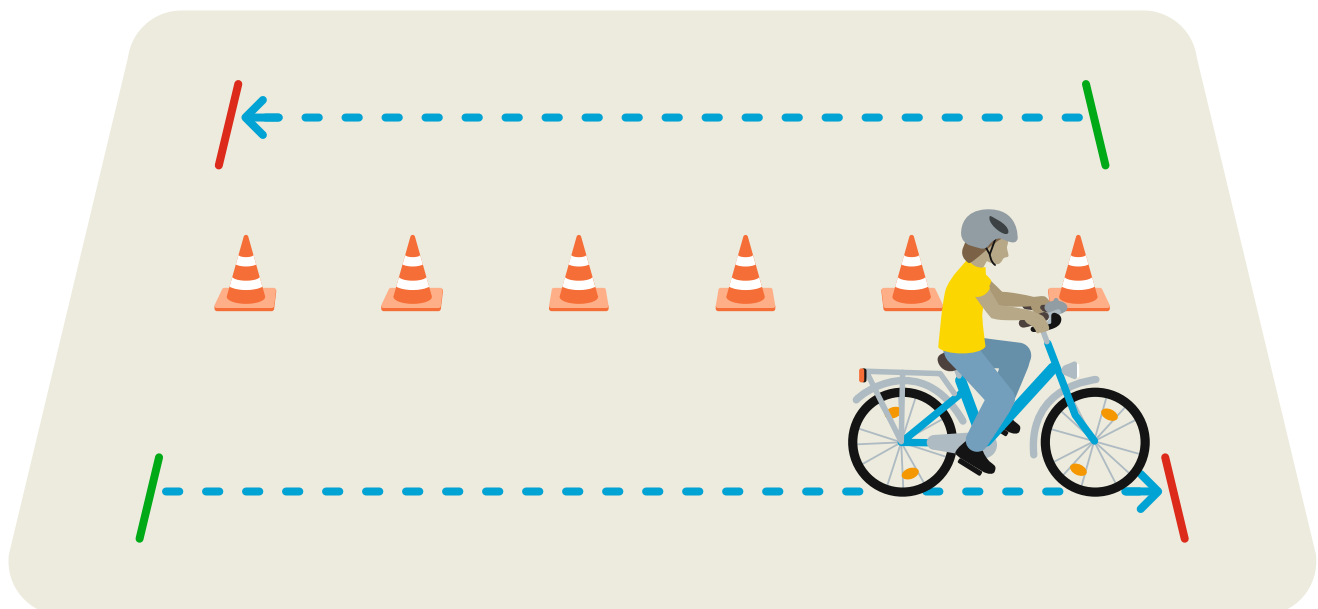
- Bremsen beherrschen, um jederzeit situationsangepasst sicher anhalten zu können
- Koordinationsfähigkeit ausbauen und Blickwinkel erweitern

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone oder Kreide, nummerierte Westen

## Variationen

- Auf ein akustisches Signal (z. B. Zuruf, in die Hände klatschen, Glocke, Hupe) die Füße von den Pedalen nehmen und alle bremsen gleichzeitig.
- Auf ein Signal des Übungsleitenden Rücktritt und Handbremse gleichzeitig betätigen und anhalten.
- Einzel nacheinander üben, um möglichst nah an einer Haltelinie zum Stillstand zu kommen. Dazu Signale geben, wenn die Hand an die Bremse gelegt werden soll und wenn gebremst werden soll. Es kann vorkommen, dass einige Kinder zunächst noch mit den Füßen auf dem Boden bremsen, wie mit einem Laufrad, da sie am Anfang noch nicht in der Lage sind, dies umzusetzen.
- Auf ein Signal sollen die Kinder die Beine von den Pedalen nehmen und mit der Handbremse bremsen.
- Beim nächsten Mal sollen sie auf ein Signal die Füße von den Pedalen nehmen und mit der Handbremse bremsen.



# Eine Hand vom Lenker nehmen und einhändig fahren

G+L

K+S

## Aufgabe

Eine Hand vom Lenker nehmen und dann einhändig um den Parcours fahren

## Kompetenzen

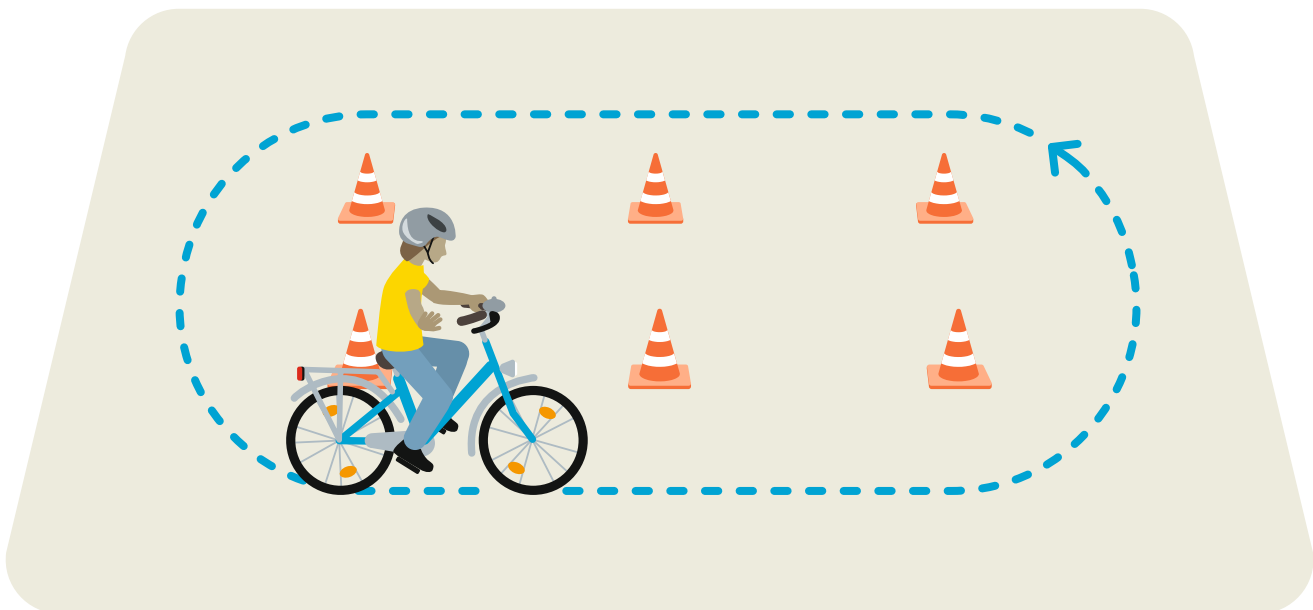
Gleichgewicht beim einhändigen Fahren halten

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone oder Kreide, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Auf Zuruf während des Fahrens mit einer Hand winken.
- B** Eine Hand während des Fahrens kurz auf den Oberschenkel legen.
- C** Auf Zuruf mit einer Hand auf Gegenstände zeigen.
- D** Auf Zuruf Gegenstände erkennen und benennen.
- E** Auf Zuruf die rechte Hand beim Fahren kurz hochhalten. Beim Links Vorbeifahren am Übungsleitenden dessen rechte Hand kurz antippen bzw. abklatschen.
- F** Auf Zuruf an ein Ohr tippen.
- G** Rechten Arm seitlich ausstrecken als Vorübung zur Richtungsanzeige beim Abbiegen.



# Fahren ohne Sattelkontakt

G+L

## Aufgabe

Fahren ohne Sattelkontakt. Dazu Anfahren und Schwung holen, auf die Pedale stellen und ausrollen lassen.

## Kompetenzen

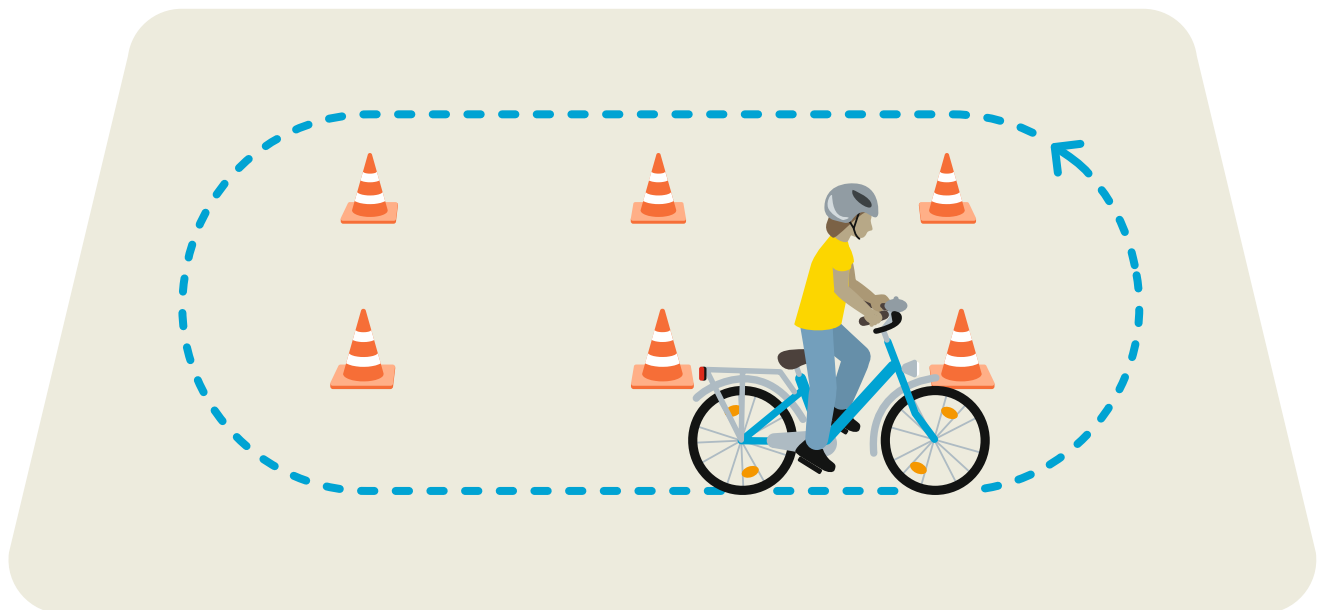
Gleichgewicht halten

## Materialien

Fahrräder, Laufräder, Helme, Pylone oder Kreide, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Ohne Sattelkontakt auf den Pedalen tretend fahren.
- B** So langsam wie möglich fahren; „Fahren im Schneckentempo“.
- C** Geschwindigkeit variieren.



# In einer Spur fahren

G+L

K+B

## Aufgabe

Die Kinder fahren an einer vorgegebenen Linie an und fahren in einer ca. 50 cm breiten Spur. An einer zweiten vorgegebenen Haltelinie bremsen sie. Wenn andere Kinder im Kreis um diese Spur herumfahren, muss sich das Kind von der Spur kommend umschauchen, um sich dann wieder in den fließenden Verkehr einreihen zu können.

## Kompetenzen

Gleichgewicht und Spur halten

## Materialien

Fahrräder, Laufräder, Roller, Helme, Pylone oder Kreide, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Beim Fahren in einer Spur eine Hand vom Lenker nehmen und einhändig fahren.
- B** Kinder in zwei Gruppen aufteilen. Eine Gruppe fährt im Uhrzeigersinn, die zweite Gruppe entgegengesetzt.



# Slalom fahren

K+B

## Aufgabe

Slalom fahren. Je nach Fähigkeiten der Kinder werden zu Beginn der Übung mehrere Pylonen im Abstand zwischen 1,5 m und ca. 2 m aufgestellt. Nach mehrmaligem Durchfahren kann der Abstand etwas reduziert werden. Alle Kinder fahren um den Parcours herum. Auf Zuruf durchfahren sie einzeln den Slalom-Parcours nacheinander.

## Kompetenzen

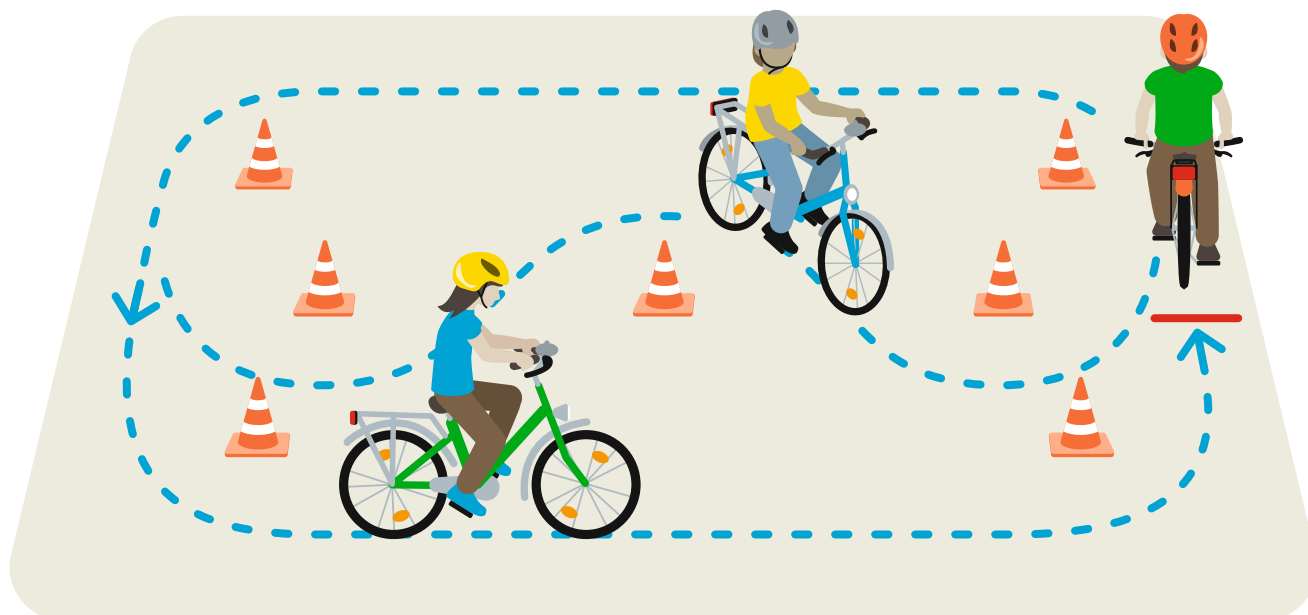
- Gleichgewicht halten und den Blickwinkel erweitern
- Bremsen üben

## Materialien

Fahrräder, Laufräder, Roller, Helme, Pylone, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Die Kinder führen die Übung einzeln nacheinander durch. Zu Beginn holen sie durch Treten kräftig Schwung. Beide Füße werden dann auf den Gepäckträger gelegt, die Hände bleiben am Lenker. In dieser Stellung der Hände und Füße wird der Slalom durchrollt. An einer markierten Haltelinie wird gebremst. Die anderen Kinder fahren gleichzeitig um den Parcours herum.
- B** Beim Slalom fahren eine Hand vom Lenker nehmen und einhändig fahren.
- C** Mit dem Fahrrad auf den Pedalen stehend Slalom fahren.





# Fahrrad schieben

G+L

## Aufgabe

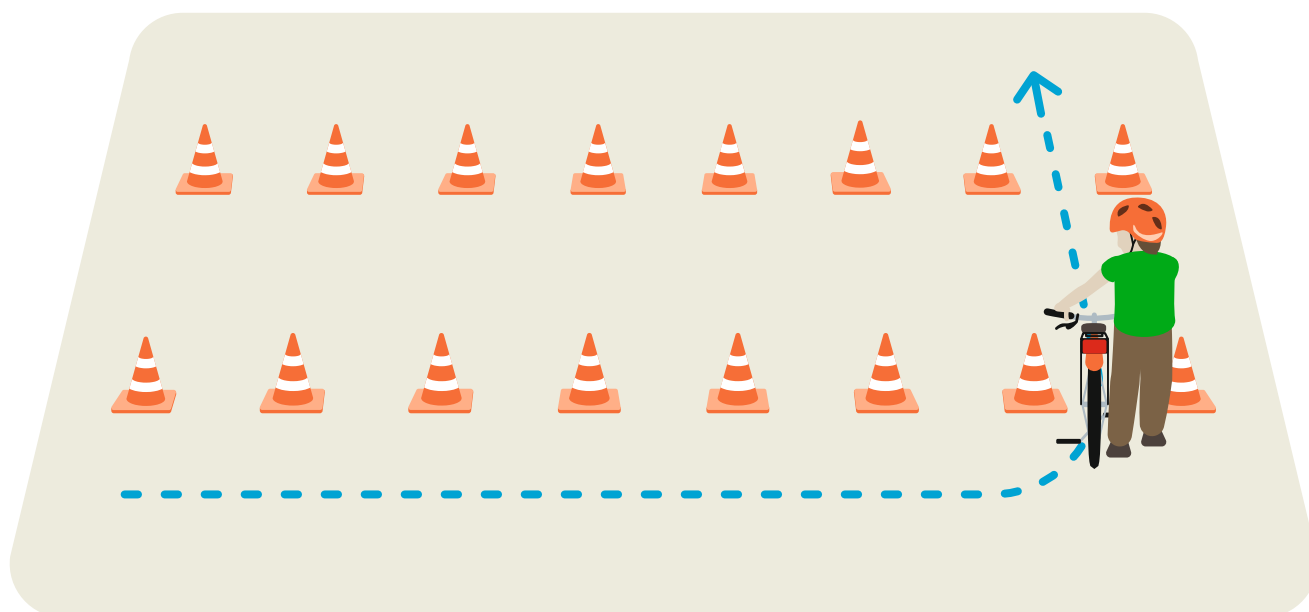
Fahrrad von der rechten („sicheren“) Seite aus schieben. Anschließend das Fahrrad über die markierte bzw. gezeichnete Fahrbahn schieben, vorher nach links, nach rechts und wieder nach links (L-R-L) schauen.

## Kompetenzen

Orientierung zur rechten („sicheren“) Seite

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, Kreide, nummerierte Westen



# Parallel fahren

K+B

## Aufgabe

Die Kinder fahren in zwei parallelen Runden nebeneinander her. Der Abstand zum vorausfahrenden Kind sowie zum nebenherfahrenden Kind soll dabei jeweils möglichst gleich groß bleiben. Dabei müssen die Kinder sich gegenseitig beobachten.

## Kompetenzen

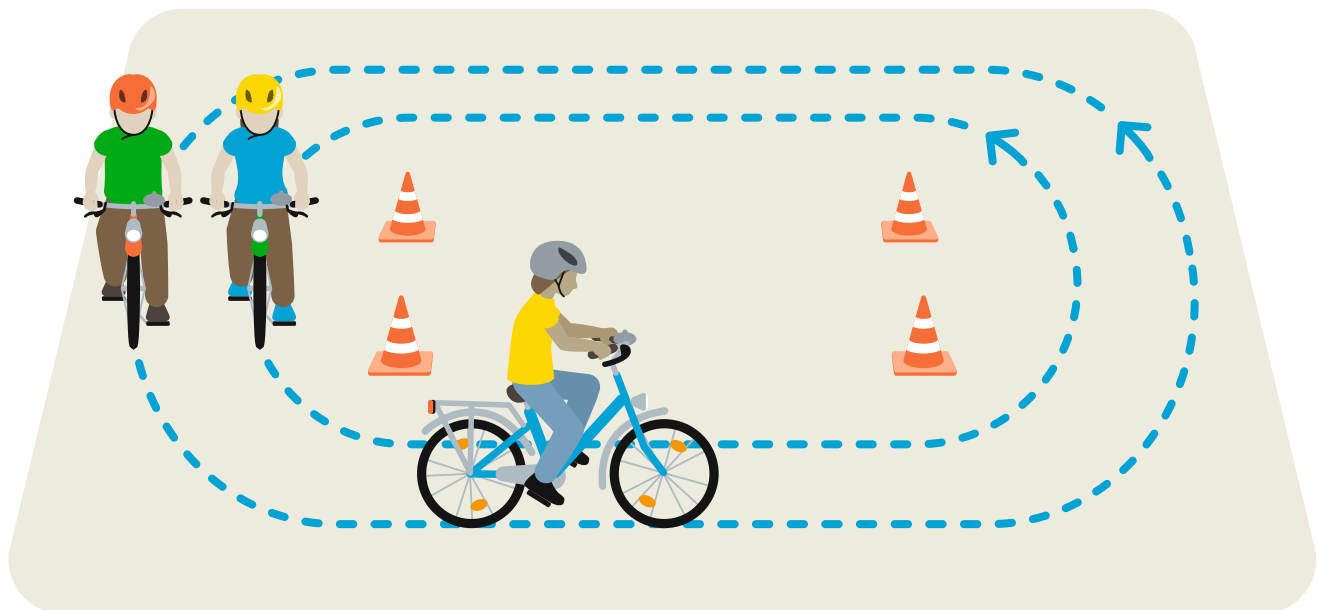
- Geschwindigkeit wahrnehmen
- Koordinationsfähigkeit entwickeln
- Blickwinkel öffnen

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone und nummerierte Westen

## Variationen

**A** Zwei Schüler fahren in gleicher Richtung nebeneinander und geben sich dabei die Hand. Geübte Kinder können auch versuchen, so um Kurven zu fahren.



# Die Fahrtrichtung ändern

K+B

## Aufgabe

Richtungswechsel (eine „Acht“ fahren). Der Übungsleitende bzw. ein Kind stellen die Übung vor. Anschließend fahren alle möglichst gleich schnell und mit gleichem Abstand hintereinander her, damit sie den Schnittpunkt der Acht gefahrlos kreuzen können.

## Kompetenzen

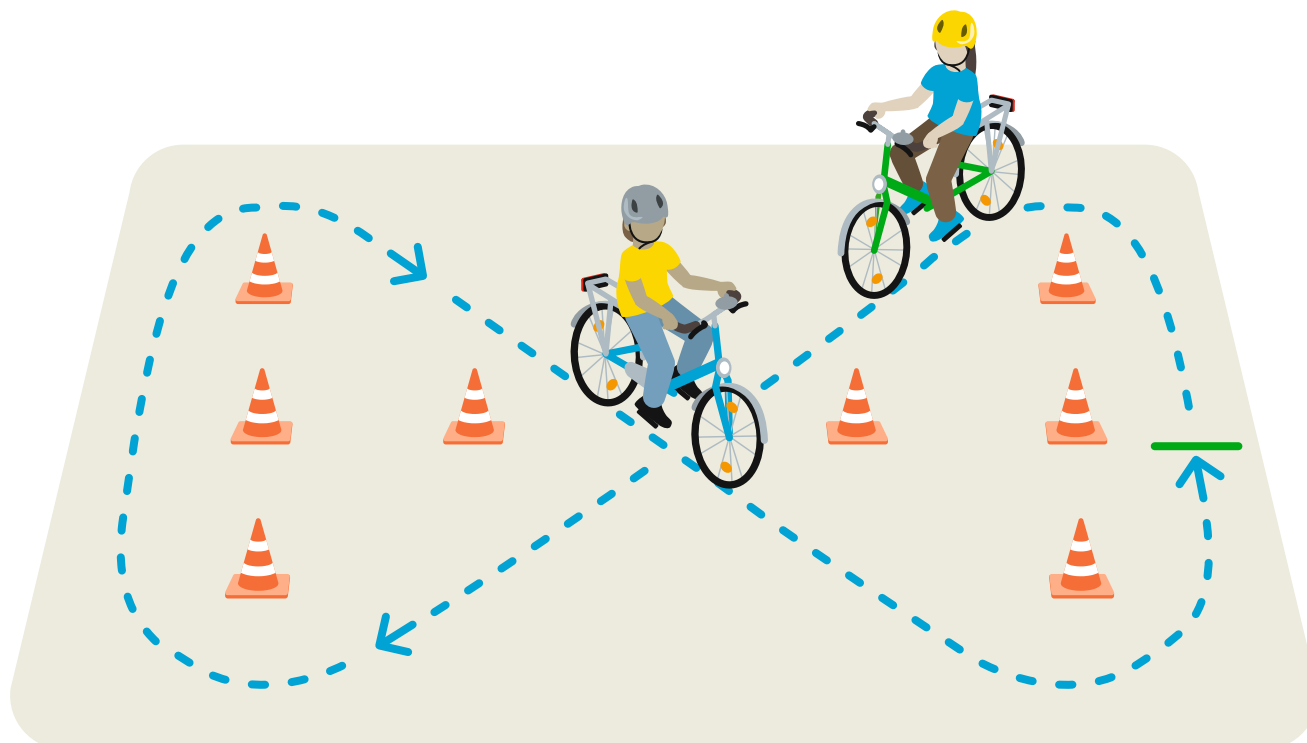
- Koordinationsfähigkeit entwickeln
- Blickwinkel öffnen, Geschwindigkeit wahrnehmen

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Einhändig fahren.
- B** Die innere Hand vom Lenker nehmen und damit in den Kreis zeigen.
- C** Auf den Pedalen stehend fahren.



# Slalom fahren mit Zusatzaufgaben

K+B

K+S

## Aufgabe

Slalom Fahren mit Wechsel der Blickrichtung. Beim Slalom Fahren mit einem Finger auf die einzelnen Hütchen abwechselnd auf der rechten bzw. linken Seite zeigen. Zum Abschluss dem Übungsleitenden die Hand reichen.

## Kompetenzen

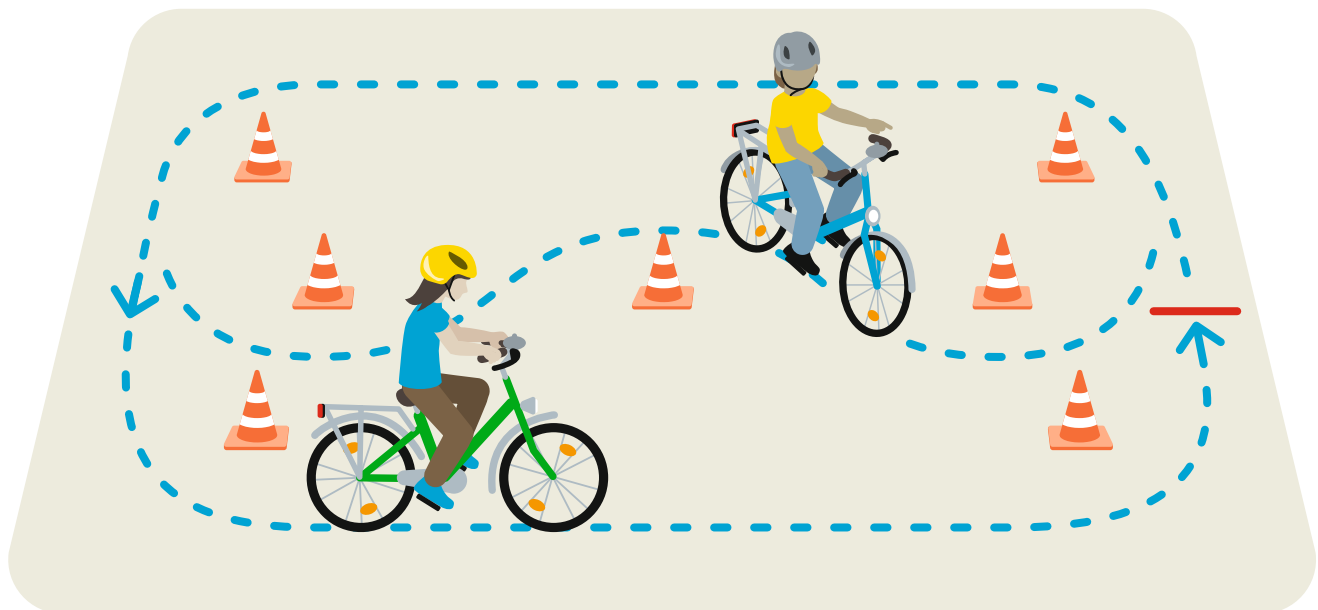
- Schulung der Koordination
- Blickwinkel öffnen

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Beim Slalomfahren sollen die Kinder gleichzeitig auf die hochgestreckte Hand des Übungsleitenden achten und angeben, wie viele Finger ausgestreckt sind. Bei dieser Mehrfachaufgabe müssen sich die Kinder während des Fahrens auch auf eine zweite Aufgabe konzentrieren und diese ausführen können.



# Mitnehmen eines Gegenstands

K+B

## Aufgabe

Mit Seilen, Pylonen oder Stühlen wird eine Fahrgasse markiert. Am Beginn und Ende der max. 80 cm breiten Fahrgasse wird jeweils links und rechts ein Stuhl oder kleiner Tisch aufgestellt. Auf dem am Anfang aufgestellten Stuhl bzw. Tisch wird entweder links oder rechts ein Gegenstand (z. B. Schwamm oder Tennisball) platziert. Nacheinander Durchfahren die Kinder einzeln diese Gasse und nehmen dabei den Gegenstand mit einer Hand auf. Am Ende der Fahrgasse legen sie den Gegenstand auf derselben Seite wieder auf dem Stuhl/Tisch dort ab. Die Übung kann sowohl mit der linken Hand als auch der rechten Hand durchgeführt werden. Nach Durchfahren der Fahrgasse wird an einer markierten Haltelinie gebremst oder nach dem Umblicken (Schulterblick) direkt in den fließenden Verkehr eingefahren. Die anderen Kinder fahren in einem Kreis bzw. Rechteck um die Fahrgasse herum.

## Kompetenzen

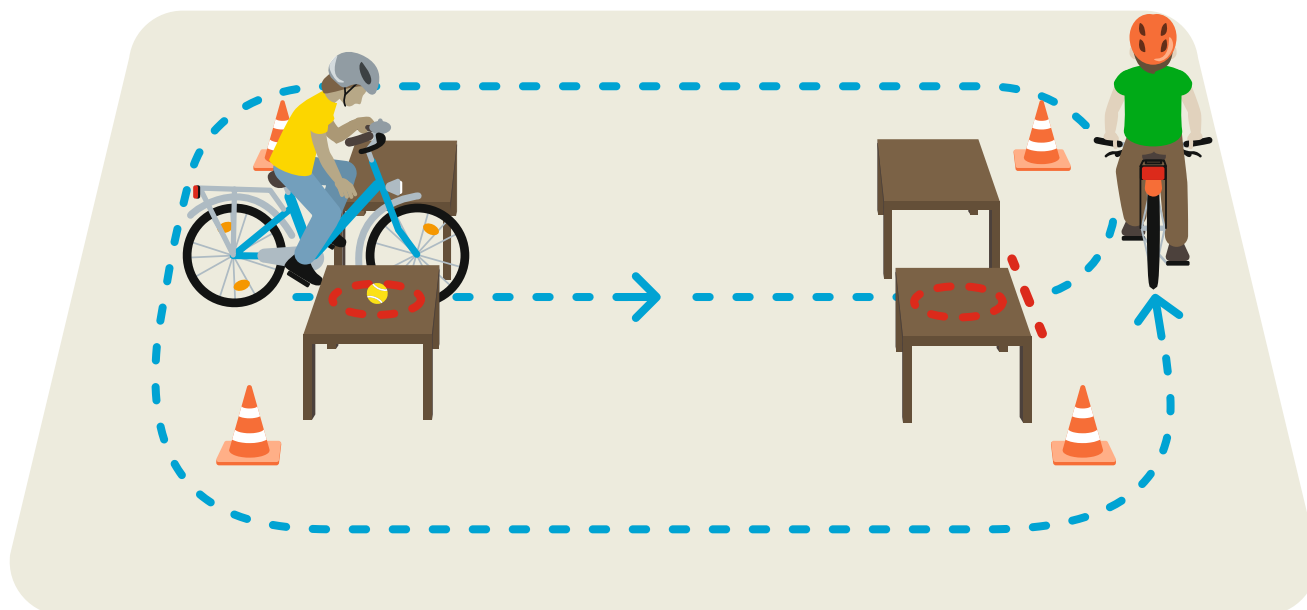
Koordination unterschiedlicher Bewegungen mit Wechsel der Blickrichtung

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen, 4 Stühle/kleine Tische, Schwamm/Tennisball

## Variationen

- A** Während des Durchfahrens der Fahrgasse wird der Gegenstand von einer in die andere Hand übergeben. Wird er am Beginn rechts aufgenommen, wird er am Ende links abgelegt.
- B** In die Fahrgasse wird ein Gegenstand, z. B. ein Pylon, gelegt. Die Schülerin oder der Schüler sollen diesen Gegenstand gezielt mit dem linken, später mit dem rechten Fuß antippen ohne diesen umzustoßen. Am Ende der Fahrgasse wird an der markierten Haltelinie gebremst oder nach dem Umblicken direkt in den fließenden Verkehr eingefahren.
- C** Die Übung kann variiert werden, in dem zusätzlich nur eine Hand am Lenker bleibt.
- D** Anstatt einen Gegenstand anzutippen, können die Kinder auch gegen einen Ball treten.



# Durchfahren einer Gasse mit Zusatzaufgaben

## Aufgabe

Durchfahren einer Gasse mit Zusatzaufgaben; Umblick auf Zuruf und Erkennen von Gegenständen. Dazu durchfahren die Schülerinnen und Schüler nacheinander eine Gasse und drehen sich auf Zuruf des Übungsleitenden nach rechts oder links um. Dabei sollen sie Spur, Geschwindigkeit und Abstand zum Vorfahrenden halten. Die anderen Kinder fahren in einem Kreis bzw. Rechteck um die Fahrgasse herum.

## Kompetenzen

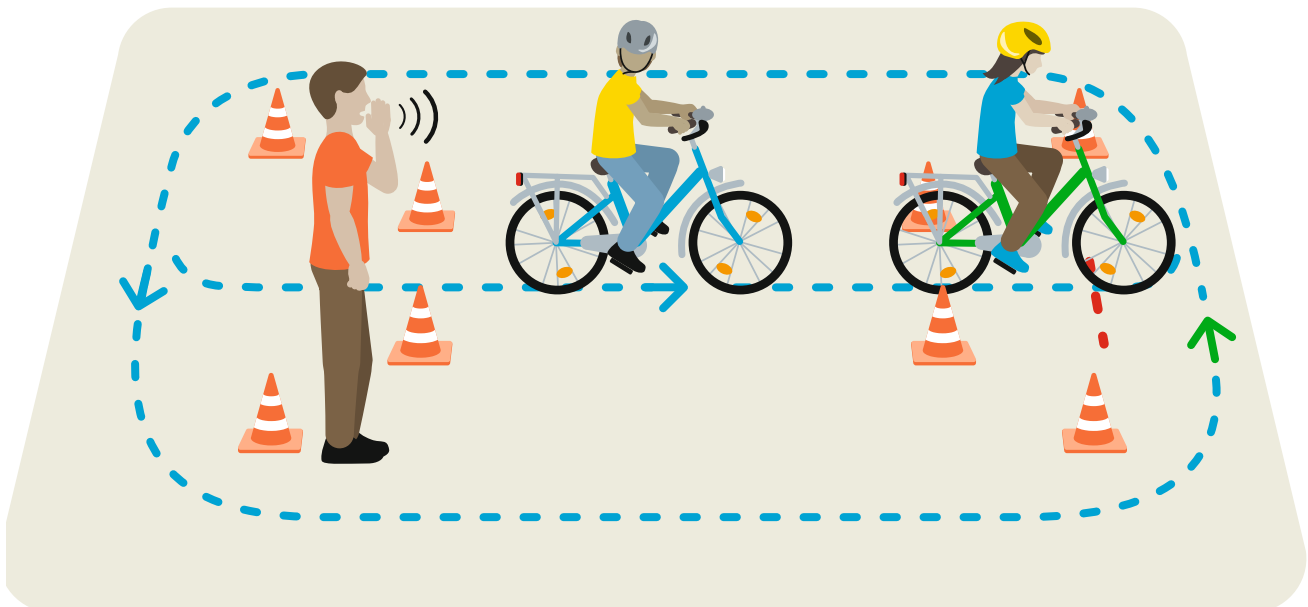
- Spurhalten und auf Zuruf handeln können

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen

## Variationen

- A** Die Kinder nehmen eine Hand vom Lenker und der Arm wird ausgestreckt. Sie schauen sich dann über den ausgestreckten Arm um.
- B** Die Kinder versuchen beim Umblicken den hinter ihnen Fahrenden anzusehen.
- C** Der Übungsleitende steht hinter den Kindern in der Fahrgasse, nimmt einen Gegenstand in die Hand und die Kinder sollen versuchen, diesen zu erkennen und zu benennen.



# Übergeben von Gegenständen im Fahren

K+S

## Aufgabe

Übergeben von Gegenständen im Fahren. Bei dieser Übung fahren die Schülerinnen und Schüler im Gegenverkehr. Dabei übergibt z. B. eine Schülerin einem ihr entgegenkommenden Schüler einen Gegenstand (z. B. einen Stab, einen kleinen Stock, einen kleinen Ball). Am Anfang der Übung fahren die Kinder sehr langsam, mit zunehmender Sicherheit dürfen sie Ihre Geschwindigkeit selbst wählen.

## Kompetenzen

- Spurhalten und vorausschauend fahren und handeln können
- Geschwindigkeit abschätzen können

## Materialien

Fahrräder, Helme, Pylone, nummerierte Westen, Stab, Stock, kleiner Ball

