

Fahrradparcours

Info für Eltern:

Kinder kommen mit unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen zur Fahrradprüfung. Daher stehen am Anfang des praktischen Fahrradtrainings im besten Fall Motorik-Übungen. Hier sollen die Kinder lernen, ihr Fahrrad zu beherrschen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, das Fahrrad in verschiedenen Situationen sicher zu beherrschen. Je nach Fertigkeit und Übungsbedarf Ihres Kindes können Sie den Aufbau des Parcours mit Ihrem Kind verändern oder nur einzelne Aufgaben üben.

Das Ziel: Ihr Kind übt und vertieft das Anfahren, Spur halten, Kurven fahren, Hindernis umfahren in Anlehnung an das Modul „Mit dem Fahrrad unterwegs“ aus dem [MobileKids-Schulmaterial](#).

Jetzt geht es los!

Hast du dein Fahrrad schon auf Verkehrstauglichkeit überprüft? Falls nicht, hole es noch schnell nach.

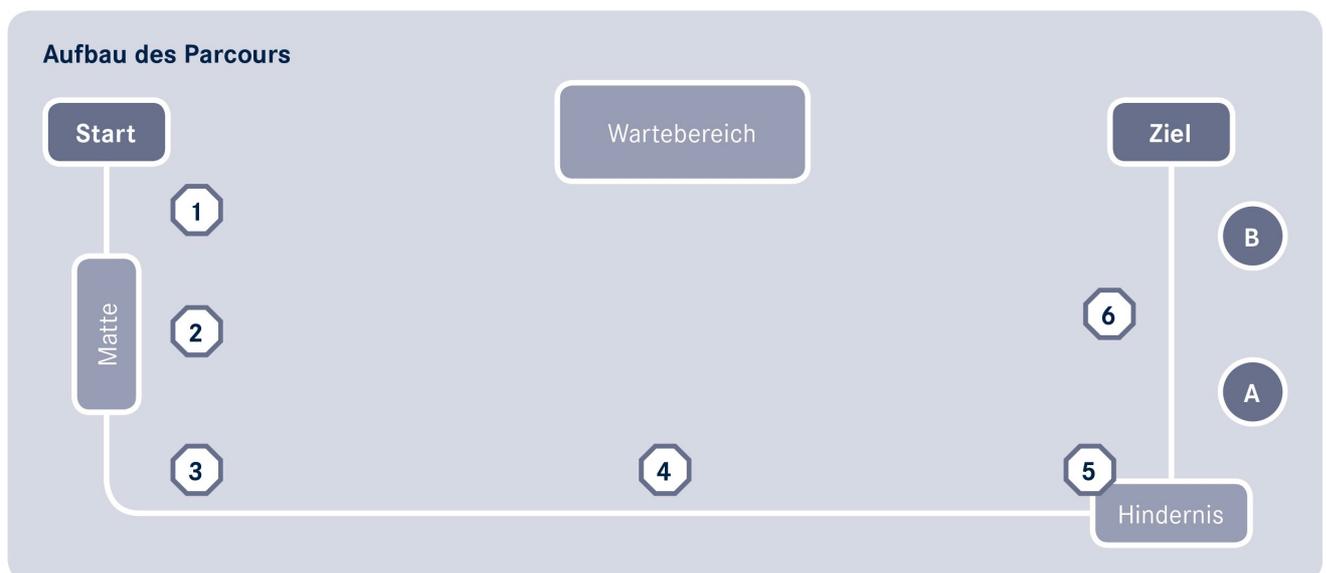


WICHTIG: Du benötigst auch eine Begleitung, die mit dir die Übungen durchführt. Bitte lasse dich beim Aufbau und Üben im Parcours von einem Erwachsenen begleiten. Und jetzt Helm auf und los geht's!

Du brauchst:

- 1 Fahrrad und 1 Fahrradhelm
- 1-2 Kreiden (wasserlöslich)
- 2 Plastikwasserflasche gefüllt
- 1 Staffelholz oder etwas ähnliches was leicht zu übergeben ist, bspw. ein kurzer Stock oder ein kleines Plüschtier
- 1 großes Hindernis (z.B. eine Kiste Mineralwasser), alternativ kann das Hindernis mit Kreide gemalt werden

Aufbauplan



Station 1: Aufsteigen, richtiges Anfahren, Umschauen

Du wählst selbst, von welcher Seite du besser auf das Fahrrad aufsteigen kannst. Beim sicheren Anfahren kommt es auf die richtige Pedalstellung an. Während das Standbein fest auf dem Boden steht, sollte das andere Bein gebeugt sein und auf dem gegenüberliegenden Pedal fast oben stehen. So hast du richtig Schwung beim Anfahren und kannst gleich das Gleichgewicht halten. Probiere es ein paar Mal aus!



Fahrrad-Profi-Tipp: Bevor du losfährst musst du dich natürlich auch umschaun. Das ist wichtig, damit du dich vergewissern kannst, dass kein Auto oder ein anderer Verkehrsteilnehmer von hinten kommt. Lasse deine Begleitung in einiger Entfernung hinter dir stehen und mit den Fingern eine Zahl zeigen. Erst wenn du die korrekte Zahl genannt hast, darfst du starten.

Station 2: Hindernis ausweichen

Stelle ein Hindernis auf den Boden oder male mit Kreide ein großes Rechteck auf den Boden.

Bist du auch immer bremsbereit? Hast du beide Hände an deiner Bremse? Jetzt fährst du so nahe, wie es sich für dich sicher anfühlt, mit normaler Geschwindigkeit an das Hindernis heran und bremst dann zügig ab. Für solch eine Bremsung immer möglichst Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig ziehen – oder du bremst mit der Rücktrittbremse. Das Rad muss stillstehen, bevor du absteigst. Keinesfalls vom fahrenden Rad abspringen. Danach schiebst du dein Fahrrad um das Hindernis herum und steigst wieder auf.

Station 3: Spur halten

Male eine möglichst gerade Spur mit Kreide auf den Boden.

Beim Fahrradfahren solltest du nun möglichst genau auf der geraden Linie fahren – ohne viel zu wackeln.



Fahrrad-Profi-Tipp: Du kannst auch versuchen einhändig auf der Linie zu fahren oder versuchen ganz langsam zu fahren und schau, wie weit du kommst.

Station 4: Kurve fahren / Slalom

Du stellst drei Flaschen ininigem Abstand auf den Boden.

Deine Aufgabe ist nun, sicher und ruhig im Slalom um die drei Flaschen zu fahren. Probiere es aus: In welcher Geschwindigkeit ist es am schwierigsten?



Fahrrad-Profi-Tipp: Wenn das gut klappt, kannst du deine Schultasche auf dem Gepäckträger befestigen. Achtung, dadurch verändert sich der Schwerpunkt auf dem Fahrrad und du musst dich erst daran gewöhnen.

Station 5: Einhändig fahren und Gleichgewicht halten

Deine Begleitperson steht mit ausgestrecktem Arm auf der Strecke und hält einen „Staffelstab“ (ein Stock oder ein geeignetes Plüschtier oder ähnliches). Du fährst mit angemessener Geschwindigkeit heran und der „Staffelstab“ wird übergeben (A). Dann fährst du ein Stück weiter und gibst den „Staffelstab“ wieder zurück (B). Achtung: Du musst kurzzeitig einhändig fahren und dabei das Gleichgewicht halten.

Station 6: Absteigen

Hier musst du nochmals vom Fahrrad absteigen. Erinnerung, dazu bremst du mit Vorder- und Hinterradbremse ab und steigst, wenn das Fahrrad stillsteht, ab. Nun musst du dein Fahrrad sicher ins Ziel schieben. Den Parcours kannst du dann wieder mit Station 1 starten.