

Folgende Übungseinheiten werden für das erste Schuljahr vorgeschlagen:

1) Anfahren

- von rechts aufsteigen
 - Spart Raum + Gehwegkante + Gefahrenabgewandte Seite
- Auf richtige Pedalstellung achten
 - Stellung "10 Uhr 20" +
- Über die linke Schulter nach hinten schauen
 - Rückschaupflicht beim Anfahren

2) Vollbremsung: (normal)

- Beide Bremsen
 - Pedalstellung "8 Uhr 10"

3) Spurfahren

- eine ca. 40 cm. breite und 10 m lange Spur soll nicht verlassen werden
- Schrittgeschwindigkeit
 - Spurhalten auf schmalen Wegen + Beim Überholtwerden + Bei Gegenverkehr + Kurz vor dem Anhalten

4) Slalomfahren

- Hindernisse umfahren (Abstände verkürzen)

5) Durcheinanderfahren

- Luftballons werden auf einer großen Fläche verteilt
- Die Luftballons müssen mit dem Vorderrad, mit dem Hinterrad oder mit beiden Rädern überfahren werden
- * Mehrfachhandlung: Gegenstände ansteuern – was kommt von rechts – was kommt von vorne – was kommt von links

Hilfsmittel: Fahrrad / Kreppband / Kreide / Leitkegel / Luftballons / Softbälle

Folgende Übungseinheiten werden für das zweite Schuljahr vorgeschlagen:

1) Anfahren

- von rechts aufsteigen
 - Spart Raum + Gehwegkante + Gefahrenabgewandte Seite
- Auf richtige Pedalstellung achten
 - Stellung "10 Uhr 20" +
- Über die linke Schulter nach hinten schauen
 - Rückschaupflicht beim Anfahren

2) Vollbremsung: (normal)

- Beide Bremsen
 - Pedalstellung "8 Uhr 10"

3) Zielbremsung

- Auf vorgezeichneten Markierungen sicher und schnell zum Stehen kommen
 - Beide Bremsen einsetzen

4) Spurfahren

- eine ca. 40 cm. breite und 10 m lange Spur soll nicht verlassen werden
- Schrittgeschwindigkeit
 - Spurhalten auf schmalen Wegen + Beim Überholtwerden + Bei Gegenverkehr + Kurz vor dem Anhalten

5) Slalomfahren

- Hindernisse umfahren (Abstände verkürzen)

6) Ausweichen

- Auf eine Person zufahren und zu der Seite ausweichen, die von der Person gezeigt wird
 - Plötzlich auftauchende Hindernisse (Fußgänger, Ball, geöffnete Autotür, u.s.w.) ausweichen

7) Gegenverkehr

- Aufeinander zufahren und einen Gegenstand übergeben
 - Begegnungsverkehr auf Radwegen

8) Durcheinanderfahren

- Luftballons werden auf einer großen Fläche verteilt
- Die Luftballons müssen mit dem Vorderrad, mit dem Hinterrad oder mit beiden Rädern überfahren werden
 - Mehrfachhandlung: Gegenstände ansteuern – was kommt von rechts – was kommt von vorne – was kommt von links

9) Langsamrennen

- Eine Fahrstrecke von ca. 20 m soll in einem ca. 1 m breiten Fahrstreifen zurückgelegt möglichst langsam zurückgelegt werden, ohne dass ein Fuß den Boden berührt. Wer zuletzt kommt, hat gewonnen

Hilfsmittel: Fahrrad / Kreppband / Kreide / Leitkegel / Luftballons / Softbälle

Ziele des fahrradpraktischen Trainings

Ein fahrradpraktisches Training hat das Ziel

- das ansonsten zufällige und naturwüchsige Lernen durch einige systematische und methodische Lernschritte zu ergänzen,
- gezielt solche Manöver zu üben und solche Aktivitäten zu proben, die dem Kind in diesem Alter Schwierigkeiten verursachen und die es nicht alleine üben würde,
- eine allgemeine Verbesserung der fahrpraktischen Beherrschung des Fahrrades und das Wissen um die eigenen Grenzen darüber beim Kind zu erreichen,
- eine erste Vorbereitung auf den späteren Radfahrunterricht und die Radfahrprüfung in der dritten und vierten Klassen zu ermöglichen
- die weitgehend kognitiv-wissensmäßig orientierten Lerninhalte um motorische und spielerische Elemente des Lernens zu ergänzen.