



Radfahren vereint

*Übungssammlung
für Trainerinnen und Trainer
im Projekt „Radfahren vereint“*



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Danksagung



[www.lsb-niedersachsen.de/
radfahren-vereint](http://www.lsb-niedersachsen.de/radfahren-vereint)
> Projektinformationen

Der **LandesSportBund Niedersachsen e.V.** (LSB Niedersachsen) setzt seit 2016 das integrative Projekt „**Radfahren vereint**“ um. Seitdem haben in über 200 Fahrradkursen über 2000 Menschen das Fahrradfahren erlernt. Mit dieser **Übungssammlung** ist nun ein wichtiges Hilfsmittel für die über 100 ausgebildeten Trainerinnen und Trainer entstanden.

Der LSB Niedersachsen dankt all denjenigen, die an der Idee und Entwicklung dieser Übungssammlung beteiligt waren.

Vielen Dank an die engagierten Trainerinnen und Trainer des Projekts „Radfahren vereint“, die zunächst den Impuls gegeben und den Wunsch nach dieser Sammlung geäußert haben. Ganz besonderer Dank geht an die fünf folgenden **Trainerinnen und Trainer**, die einzelne empfehlenswerte Übungen zu dieser Sammlung beisteuerten:

- Jenny Hähnel, *KreisSportBund (KSB) Friesland e.V.*
- Anja Jansen, *Malteser Hilfsdienst e.V.*
- Karin Imhoff, *TuS Rotenburg 1861 e.V.*
- Dr. Inge Voltmann-Hummes,
Ochtmisser Sportverein von 1983 e.V.
- Berend Meyer, *Velo Westerstede e.V.*

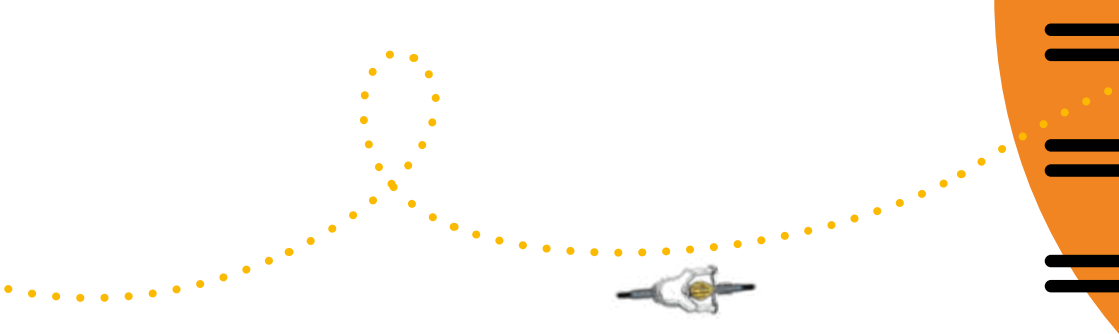


Der Dank gilt außerdem dem **Verein Bike Bridge e.V.** und hier besonders **Clara Speidel**. Sie leitete die Schulung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und gab das Einverständnis, einzelne Übungen in diese Sammlung aufzunehmen. Der inhaltliche Aufbau dieser Übungssammlung ist zum Teil durch die Anregungen in der Schulung von Bike Bridge entstanden.

Ebenfalls danken möchten wir unserem Projekt-Kooperationspartner, dem **Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR)**. Viele der Übungen sind Bestandteil unserer gemeinsamen Trainerschulung und stammen daher maßgeblich vom DVR.

Außerdem möchten wir unserem **Fördergeber** danken. Das Projekt „Radfahren vereint“ wird im Rahmen des Bundesprogramms „**Integration durch Sport**“ mit Mitteln des Bundesministeriums des Innern und für Heimat gefördert.

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Team „Integration durch Sport“



Impressum

HERAUSGEBER

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

KONTAKT

Maike Fiedler, LSB-Referentin und Projektverantwortliche
Telefon 0511 1268-285
E-Mail mfiedler@lsb-niedersachsen.de

KONZEPT & REDAKTION

LEKTORAT

ILLUSTRATIONEN

GRAFIK & LAYOUT

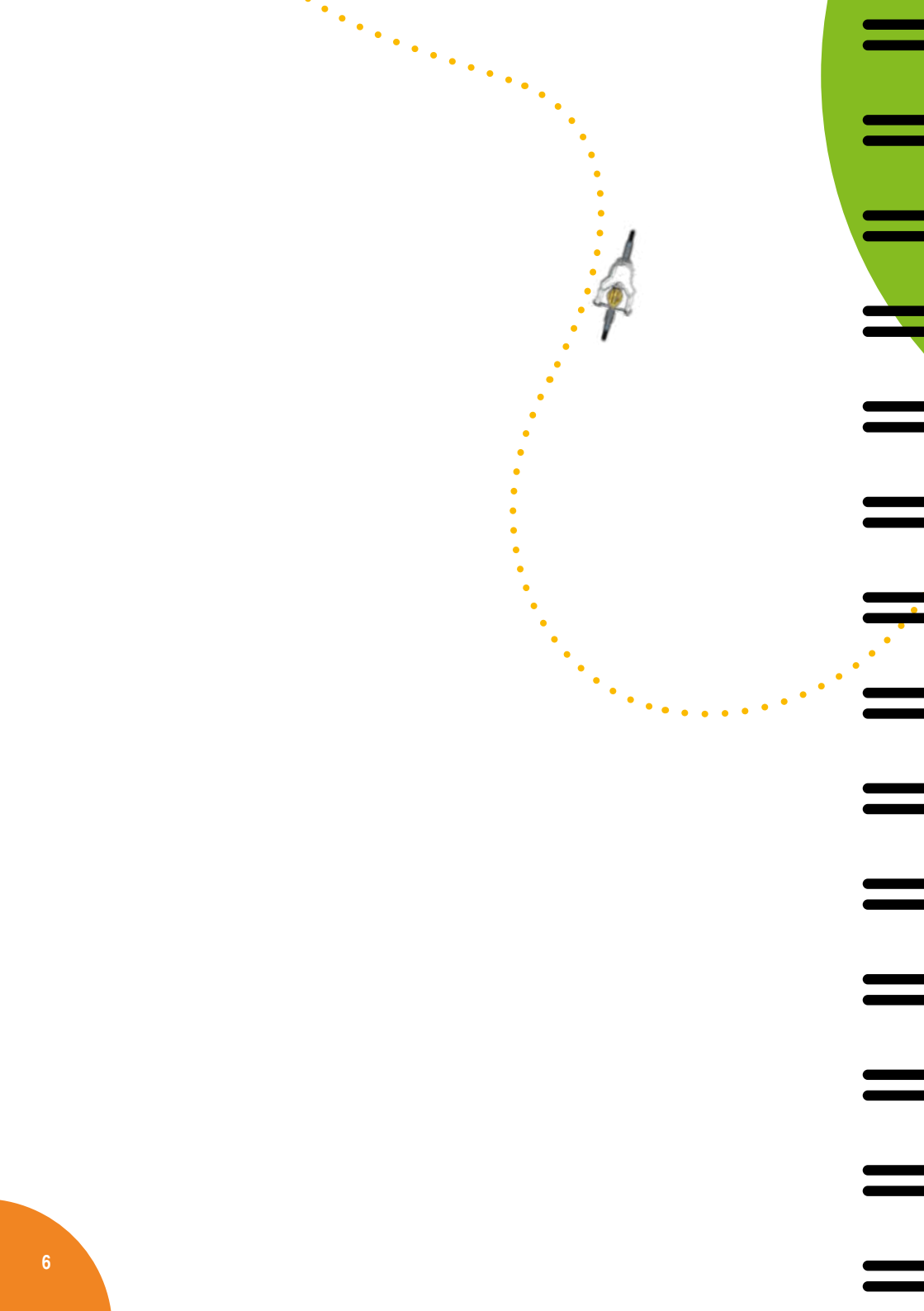
Maike Fiedler | LSB Niedersachsen
Michael Fleischmann | lektorat-fleischmann.de
Gaby Fischer | fischergrafik.de
Tim Meyer | tim-design.de

COPYRIGHT

LandesSportBund Niedersachsen e.V.
Hannover, 2023

Inhaltsverzeichnis

1	VORSTELLUNG DES PROJEKTES	7
2	ÜBUNGSBLÖCKE	11
2.1	Einstieg	13
2.1.1	Übungen zum Kennenlernen	13
2.1.2	Sprachübungen	24
2.1.3	Gleichgewicht trainieren	32
2.2	Fahrradfahren lernen	47
2.2.1	Fahrübungen mit dem Roller	48
2.2.2	Fahrübungen mit dem Laufrad	60
2.2.3	Verkehrsregeln, Helm, Pannenhilfe und Co.	64
2.2.4	Ab aufs Rad: Die richtige Sitzhöhe und Sitzposition	74
2.2.5	Auf- und Absteigen	76
2.2.6	Anfahren, Anhalten, Kurven fahren	78
2.2.7	Parcours durchfahren	88
2.2.8	Alltagssituationen proben	90
3	QUELLENVERZEICHNIS	107



1. Vorstellung des Projektes „Radfahren vereint“

Mit dem Projekt „**Radfahren vereint**“ fördert der LandesSportBund Niedersachsen e.V. (LSB Niedersachsen) Sportvereine und Sportbünde, die integrative Fahrradkurse und/oder Radtouren durchführen wollen. Das Projekt zielt darauf ab, geflüchteten und zugewanderten Menschen Fähigkeiten und Kenntnisse des sicheren Fahrradfahrens zu vermitteln. Die Fahrradkurse führen so zu mehr Selbstständigkeit und Mobilität im Alltag. Darüber hinaus können sich die Teilnehmenden beim integrativen Fahrradtraining kennenlernen und Vorurteile abbauen.

„Radfahren vereint“ wurde 2016 vom LSB Niedersachsen entwickelt und besteht inzwischen aus fünf verschiedenen inhaltlichen Bausteinen (siehe nachfolgende Grafik).



Fahrrad-kurse	Radtouren	Trainer-schulungen	Großver-anstaltungen	Stützpunkte
Förderung von integrativen Fahrradkursen	Förderung von integrativen Radtouren	Qualifizierung und Austausch von Trainerinnen und Trainern	Durchführung von zentralen und dezentralen Großveranstaltungen	Umsetzung einzelner Projektbausteine durch dezentrale Stützpunkte
Beratung und Begleitung, Unterstützung, Information und Öffentlichkeitsarbeit				

Grafik:

Die fünf Bausteine
des Projektes
„Radfahren vereint“

Quelle:

LSB Niedersachsen

Neben den integrativen **Fahrradkursen** und **Radtouren** veranstaltet der LSB zusammen mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) jedes Jahr kostenlose **Schulungen für Trainerinnen und Trainer**, die künftig einen integrativen Fahrradkurs leiten wollen, aber bisher noch keine oder nur wenig Erfahrungen in diesem Bereich haben. Weitere Bestandteile des Projekts sind **Veranstaltungen** („Oldenburg on Tour“, „Hannover on Tour“ und „Rückenwind – Freiheit auf zwei Rädern“) und sogenannte **„Stützpunkte“**, die einzelne Maßnahmen innerhalb des Projekts eigenständig durchführen können. Das Projekt erfährt großen Zuspruch und Annahme: Seit 2016 förderte der LSB niedersachsenweit über 200 integrative Fahrradkurse und über 70 Radtouren. Im Rahmen der bisher acht stattgefundenen Trainerschulungen wurden **mehr als 100 Trainerinnen und Trainer** ausgebildet.

VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG

2021 bot der LSB Niedersachsen erstmals ein Austauschformat für alle Trainerinnen und Trainer an, die schon im Projekt „Radfahren vereint“ ausgebildet waren. Dabei äußerten sie den Bedarf nach **mehr Unterstützungs-**

materialien, wie beispielsweise eine **Übungssammlung**, die allen zur Orientierung und als Ideengeber dient, um integrative Fahrradkurse leichter planen und umsetzen zu können. Der LSB Niedersachsen freut sich daher sehr, dass durch Zuarbeit einiger Projektaktiver nun diese Übungssammlung entstanden ist und allen Trainerinnen und Trainern zukünftig als Hilfsmittel zur Verfügung steht.

INHALTE DER ÜBUNGSSAMMLUNG

Durch den Aufbau der Übungssammlung können die Trainerinnen und Trainer einen integrativen Fahrradkurs für Anfängerinnen und Anfänger chronologisch vom Beginn bis zum Schluss mit vielen verschiedenen Übungen organisieren. Dabei stehen zu Kursbeginn zunächst der **Aufbau und die Stärkung des Gruppengefühls** sowie **vorbereitende Übungen** im Vordergrund. Im zweiten Kapitel geht es um die eigentliche **Praxis**, die Kursteilnehmenden langsam zum **Lernen des Radfahrens** anzuleiten.

ZIELE UND NUTZEN

Die Übungssammlung ist in erster Linie **für Trainerinnen und Trainer** gedacht, die einen integrativen Fahrradkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger anbieten. In diesem Fall setzt sich die Gruppe aus neuen Teilnehmenden zusammen, die oftmals **keine Grundkenntnisse im Radfahren** haben. Neue Trainerinnen und Trainer können die Sammlung **als ersten Impuls und Hilfestellung** nutzen, schon tätige Kursleitende erhalten zusätzliche Anregungen.





Feedback: Sende uns Deine Rückmeldungen, Ideen und Anregungen zur Übungssammlung gern per Mail an Maike Fiedler (mfiedler@lsb-niedersachsen.de)

Die Trainerinnen und Trainer können die Sammlung weiterentwickeln, etwa durch **Variationen** bestehender oder durch **neue Übungen**. Die freien Seiten im Anschluss an die einzelnen Übungsblöcke können genutzt werden, um eigene Notizen zu den beschriebenen Übungen festzuhalten und/oder die Übungen durch eigene Ideen und Variationen zu ergänzen. So kann sich jede Trainerin und jeder Trainer eine **individuelle Übungssammlung** anfertigen, wobei die Grundübungen dieselben sind.

Der LSB Niedersachsen plant, diese Sammlung stetig **weiterzuentwickeln**. Dabei werden gern **Anregungen** berücksichtigt – unabhängig davon, ob es Rückmeldungen zu den hier gelisteten Übungen sind oder auch neue selbst erprobte Übungen und/oder Variationen.



2. Übungsblöcke



Bevor im Folgenden einzelne Übungen exemplarisch vorgestellt werden, ist an dieser Stelle auf die **Wichtigkeit der Kultursensibilität** hinzuweisen. Für die Planung und Durchführung eines integrativen Fahrradkurses sollten daher Themen wie der stattfindende **Rahmen, Sprache, Kleidung, Hilfestellung und Kinderbetreuung** mitberücksichtigt werden. Es ist empfehlenswert, dass die Trainerin/der Trainer des Kurses diese Themen zu Beginn offen und transparent mit den Teilnehmenden bespricht, denn es gibt nicht den einen richtigen Weg, sondern hängt individuell von den Wünschen der Teilnehmenden ab. Skizziert werden hier folgende Beispiele:

RAHMEN

A: Fahrradkurse während des Ramadans sollten mit muslimischen Teilnehmenden im Vorfeld gut abgesprochen werden.

B: Bei der Verpflegung, z.B. beim geselligen Zusammensitzen im Anschluss an den Kurs, sollte auf Schweinefleisch verzichtet werden, da es für Muslime und Juden verboten ist.

C: Bei Kursen, in denen ausschließlich Frauen teilnehmen, sollten die Männer nicht ausgeschlossen werden (z.B. Mitberücksichtigung beim Infotreffen vorab oder beim Abschlusstreffen).

SPRACHE

Sollte die Sprachbarriere zu groß sein, empfiehlt es sich, eine Dolmetscherin / einen Dolmetscher zur Unterstützung hinzuzuholen und/oder mehrsprachiges Material zu verwenden (mehrsprachige Broschüren und Plakate kann der LSB Niedersachsen kostenlos stellen).

KLEIDUNG

Lange Kleidung (Kleider, Röcke) sollte möglichst vermieden werden, um Stürze zu vermeiden. Alternativen sind mit den Teilnehmerinnen nach Möglichkeit individuell abzusprechen.

HILFSTELLUNG

Gerade bei Kursen mit Frauen ist Sensibilität gefragt. Am besten einfach vorher nachfragen, ob Hilfestellung gegeben werden darf und wenn ja, in welcher Weise. Unkomplizierter bzw. problemloser ist es oft, wenn die Hilfestellungen durch Frauen (Helferinnen oder Trainerinnen) durchgeführt werden.

KINDERBETREUUNG

Bei Bedarf der Teilnehmenden des Fahrradkurses kann eine zeitgleich stattfindende Kinderbetreuung angeboten werden.




2.1 *Einstieg*

KAPITEL 2.1.1

Übungen zum Kennenlernen


Zu Beginn eines Kurses sollte man etwas Zeit einplanen, damit sich die Gruppenmitglieder kennenlernen können. Hat sich eine neue Gruppe gebildet, kommen **Spiele als „Eisbrecher“** infrage. Es handelt sich um Kennenlernspiele, die inhaltlich noch nichts mit dem Fahrradfahren zu tun haben.

Sie sollen vor allem das **Gruppengefühl** stärken und unter den Gruppenmitgliedern **Vertrauen** aufbauen. Gerade in Situationen, in denen es um das Lernen von Fähigkeiten geht und damit verbundene eventuelle Ängste des Scheiterns eine Rolle spielen können, ist ein positives Gruppengefühl unerlässlich.

 mind. 3 Personen

 ca. 15 Minuten

 kein Material benötigt

 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.

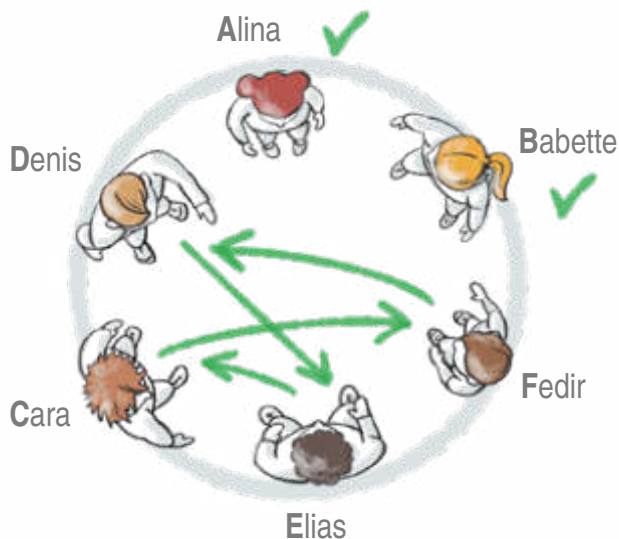
Hinweis: Weltweit gibt es ca. 100 Alphabete. Das sollte bei der Durchführung beachtet werden, da Teilnehmende aus arabischsprachigen Ländern ggf. das deutsche Alphabet (noch) nicht kennen.

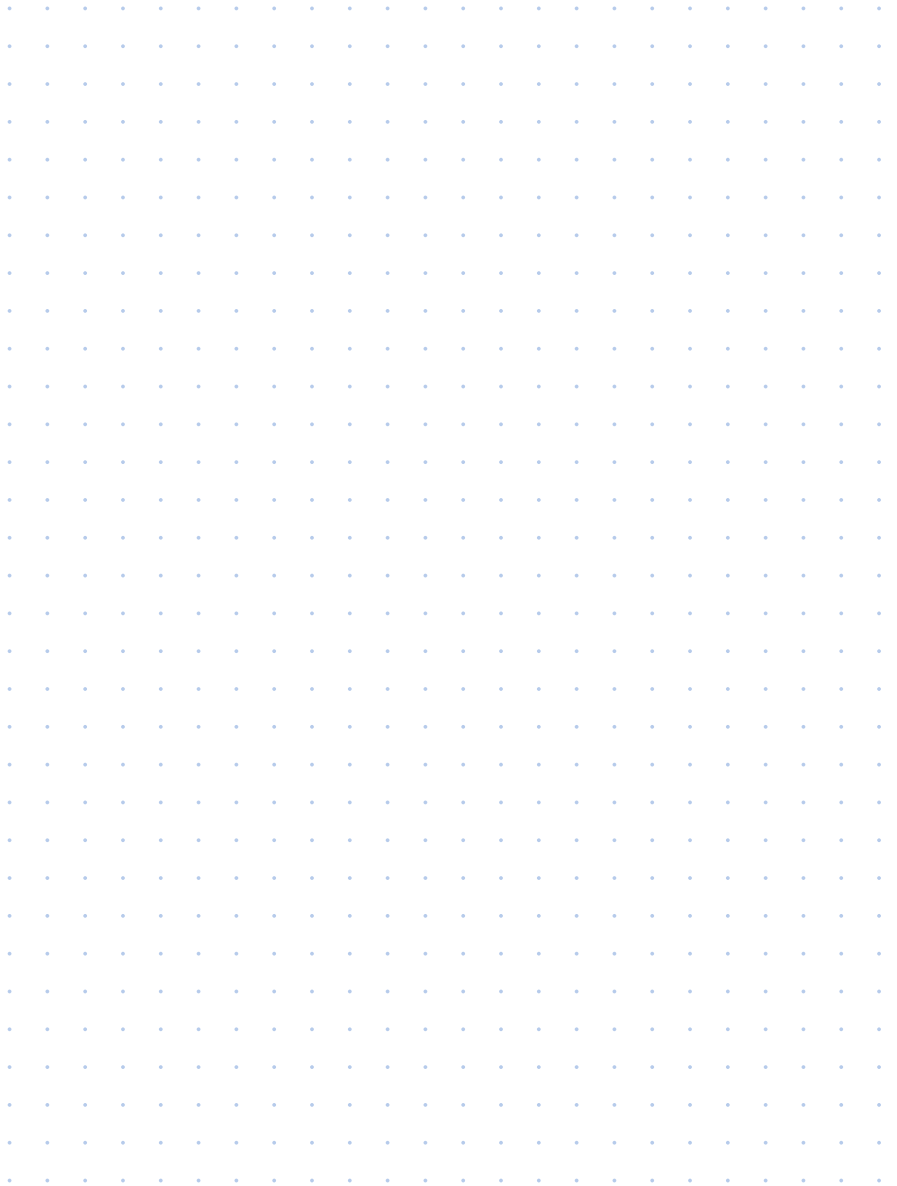
ÜBUNG A


Alphabetische Vorstellungsrunde

Alle Kursteilnehmenden stehen im Kreis und nennen reihum ihren Namen. Danach erhält die Gruppe die Aufgabe, sich in alphabetischer Reihenfolge aufzustellen, ohne dabei zu sprechen. Die Trainerin oder der Trainer legt nur fest, auf welcher Seite oder an welchem Platz die Teilnehmerin oder der Teilnehmer mit dem Anfangsbuchstaben A steht. Das Ergebnis kontrolliert die oder der Kursleitende durch eine weitere Namensrunde und bittet die Teilnehmenden ein zweites Mal, ihren Namen zu nennen. Bei Bedarf wiederholen die Teilnehmenden das stumme Sortieren, bis die Reihenfolge korrekt ist.

Das Spiel kann man auch mit Körpergröße, Alter, Geburtsmonat oder Schuhgröße ausprobieren. Für einen einfacheren Einstieg können die Teilnehmenden in einer ersten Runde miteinander sprechen, um die richtige Reihenfolge zu erstellen.






 mind. 8 Personen

 ca. 25 Minuten

 kein Material benötigt

 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.

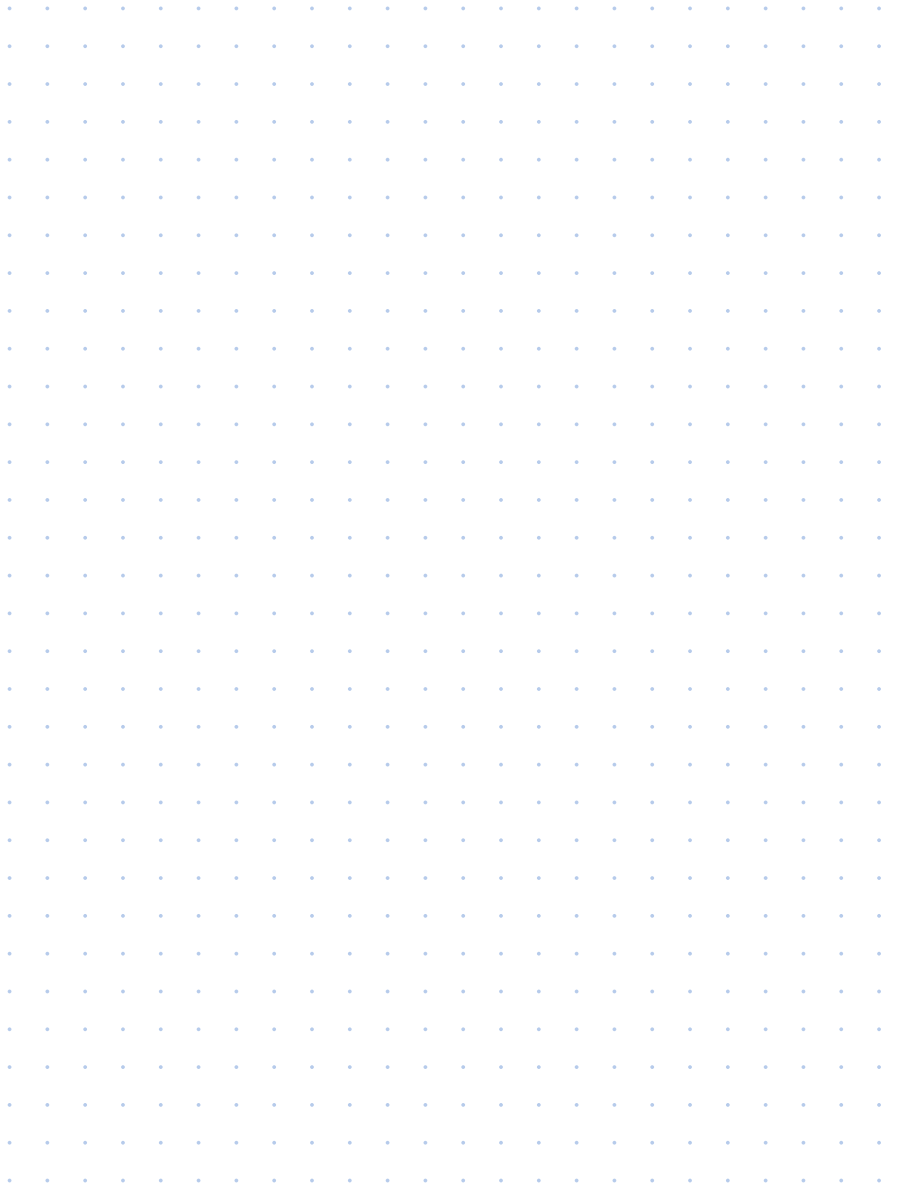
ÜBUNG B

Kennenlernen in zufälligen Kleingruppen


Die Teilnehmenden gehen oder laufen auf einem Spielfeld durcheinander. Die oder der Kursleitende klatscht oder ruft und nennt anschließend eine beliebige Zahl. Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen mit genau dieser Anzahl von Personen und haben anschließend Zeit, sich einander vorzustellen und kurz kennenzulernen.

Beispiel: Beteiligen sich zwölf Personen am Spiel und ruft die Kursleitung die Zahl 3, bilden sich vier Kleingruppen mit je drei Personen. Wenn die Trainerin oder der Trainer wieder klatscht, beginnt eine neue Runde.






Bettlaken-Spiel

 mind. 4 Personen

 ca. 15 Minuten

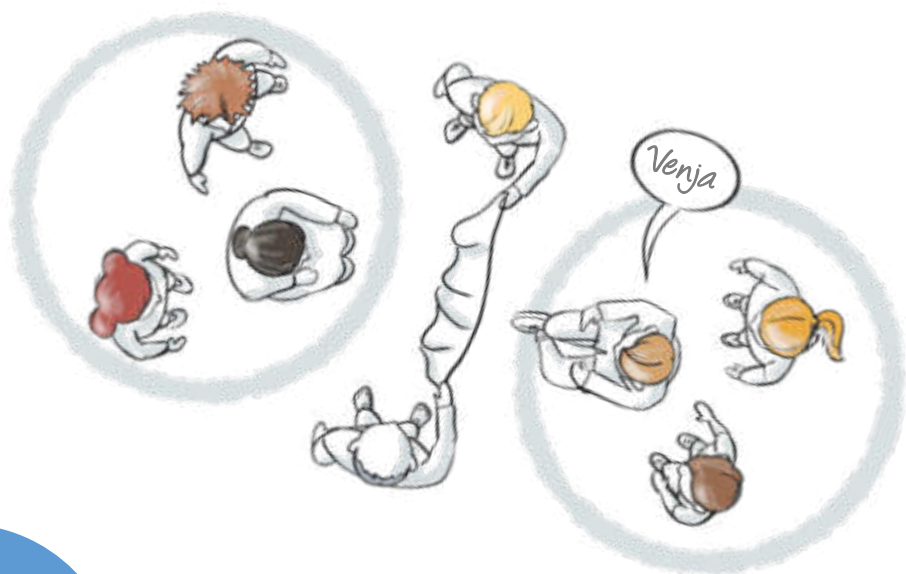
 Bettlaken

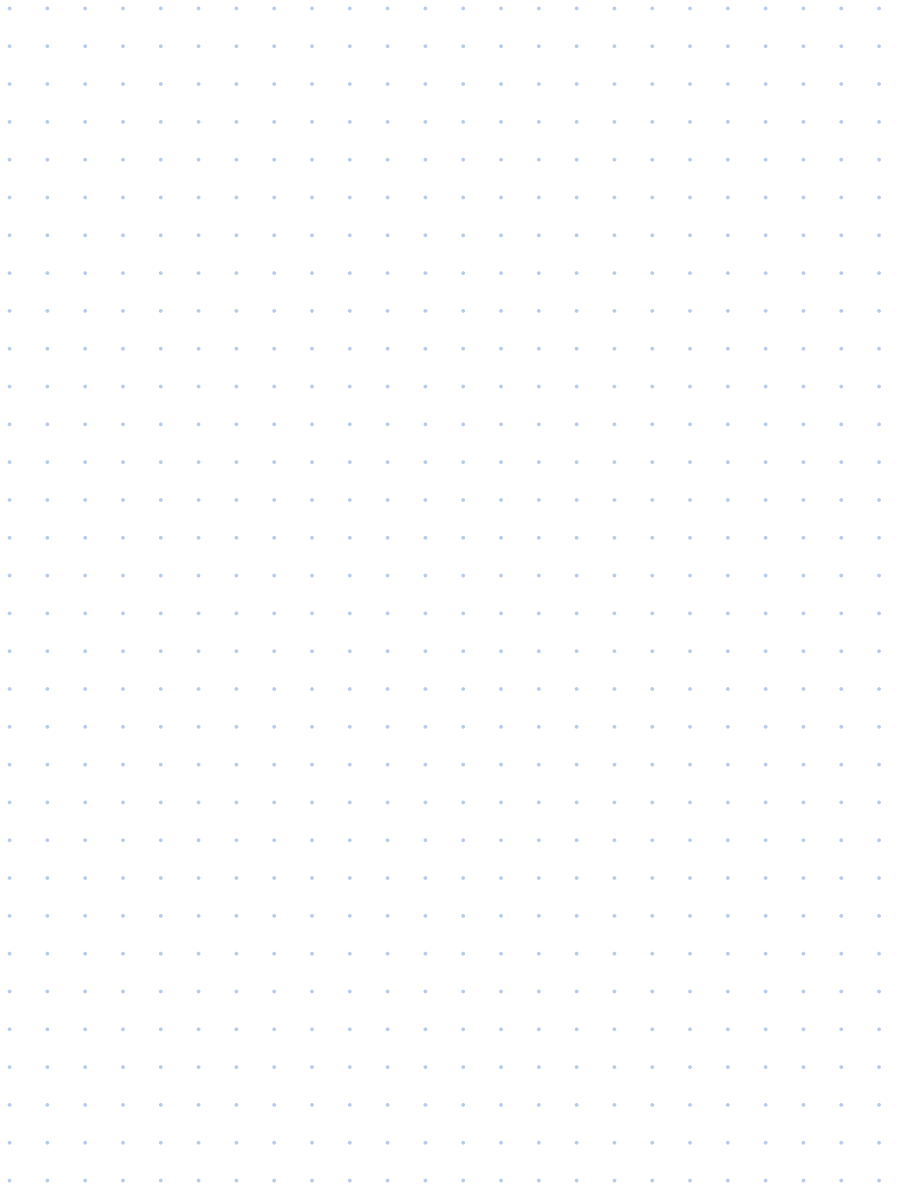
 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.

Die Teilnehmenden bilden zwei Gruppen. Zwei Trainerinnen oder Trainer halten ein Bettlaken so hoch, dass es eine Wand zwischen beiden Gruppen bildet. Jede Mannschaft sitzt hinter einer Seite des Bettlakens, sodass sie für die andere Gruppe nicht zu sehen ist.


Die Trainerin oder der Trainer bittet jedes Team, jeweils eine Person nach vorn in die Mitte zu setzen. Wenn sich das bis dahin hochgehaltene Bettlaken senkt, muss jede der beiden Personen ganz schnell den Namen der anderen Person rufen. Wer den Namen des Gegenübers als Erste oder als Erster richtig nennt, gewinnt. Der Verlierer oder die Verliererin wechselt in die Siegermannschaft.

Wenn ein Team komplett auf die andere Seite des Bettlakens gewechselt hat, ist das Spiel beendet.






Plätze im Kreis tauschen

 mind. 6 Personen

 ca. 15 Minuten

 kein Material benötigt

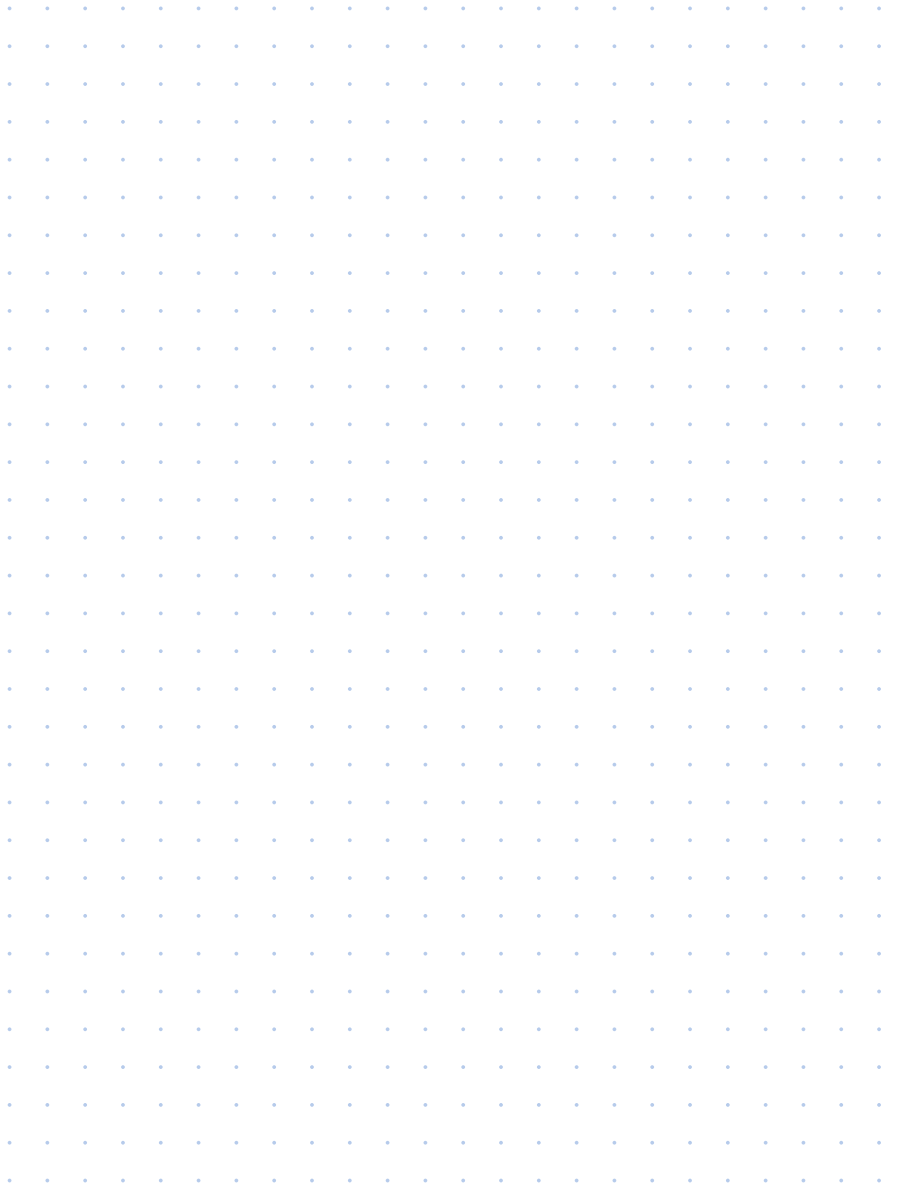
 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.


Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Ausnahme bildet eine Person, die sich in die Mitte des Kreises stellt. Diese Person muss sich nun einen Platz im Kreis ergattern, indem sie zum Beispiel alle, die etwas Rotes tragen, dazu auffordert, den Platz zu tauschen. Die Person, die dann keinen Platz im Kreis bekommt, muss in der Mitte bleiben und eine neue Bekleidungsfarbe wählen. Der Platztausch beginnt von neuem.

Das Spiel klappt selbstverständlich auch mit anderen Begriffen oder Fragen, um sich besser kennenzulernen: „Alle, die im August Geburtstag haben“ oder „Alle, die heute schon Fahrrad gefahren sind“ sind zwei Beispiele, um zum Platztausch aufzufordern.

Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.






 mind. 4 Personen

 ca. 10 Minuten

 kein Material benötigt

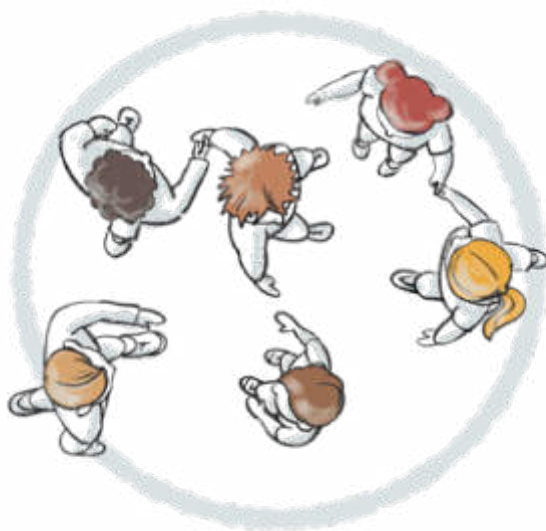
 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.

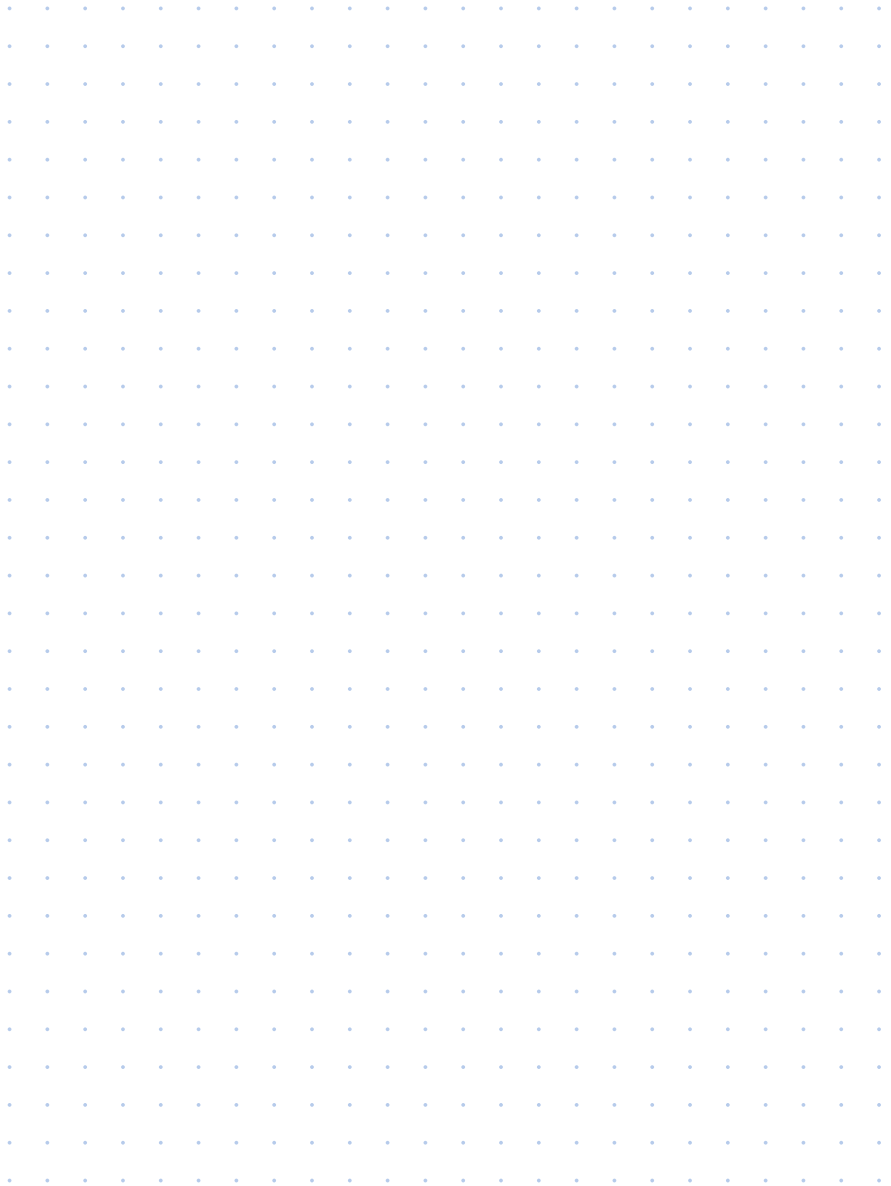
ÜBUNG E

Gordischen Knoten lösen

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Nun schließen alle die Augen, laufen mit ausgestreckten Armen blind aufeinander zu und greifen zwei beliebige Hände. Wenn alle zwei Hände gegriffen haben, öffnen sie die Augen.


Den entstandenen „Knoten“ müssen die Teilnehmenden lösen, ohne die Hände dabei loszulassen.






An den integrativen Fahrradkursen nehmen Personen mit unterschiedlichsten Sprachniveaus teil, viele sprechen vielleicht kaum Deutsch oder Englisch. Zu Beginn eines Kurses sind deshalb Kennenlernspiele mit Sprache zu empfehlen.

KAPITEL 2.1.2 Sprachübungen

 mind. 4 Personen

 ca. 30 Minuten

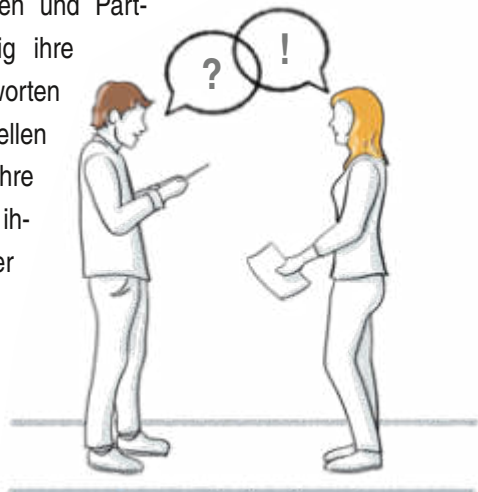
 Zettel und Stift
pro Person

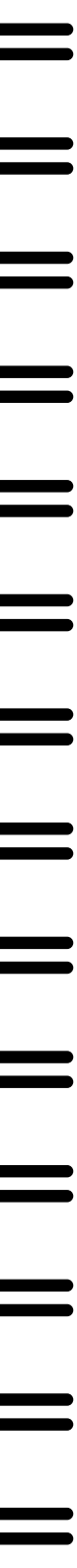
 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.

ÜBUNG A

Paarinterviews

Ziel des Paarinterviews ist, die andere Person kennenzulernen oder mehr zu einem bestimmten Thema von der Partnerin oder dem Partner zu erfahren. Die Trainerin oder der Trainer kann im Vorfeld Fragen vorbereiten, welche die Teilnehmenden ihrem Gegenüber stellen können: etwa „Woher kommst du?“ oder „Wie alt bist du?“. Alternativ überlegen sich die Kursteilnehmenden drei Fragen und schreiben sie auf. Im Interview stellen sich die Partnerinnen und Partner gegenseitig ihre Fragen, beantworten diese und stellen anschließend ihre Partnerin oder ihren Partner der Gruppe vor.






PERSÖNLICHE
NOTIZEN
zu 2.1.2 A


A large grid of small blue dots, intended for personal notes or drawing.

Bingo spielen

 mind. 5 Personen

 ca. 20 Minuten

 Bingofeld und Stift
pro Person

 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.


Die Kursleitung notiert im Vorfeld Zuschreibungen wie „Hört gern Rockmusik“, „Hat einen Bruder“ oder „Hat Angst vor Spinnen“ in einem Bingofeld. Die Teilnehmenden tragen nun die Namen von anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern in die Kästen ein, von denen sie wissen, dass die Zuschreibung zutrifft. Die Teilnehmenden müssen dafür im Vorfeld umhergehen und den anderen Kursteilnehmenden spezifische Kennenlernfragen stellen, um herauszufinden, wer zu welchem Feld passt.

Wer zuerst eine waagerechte oder senkrechte Kästchenreihe richtig ausgefüllt hat, ruft „**Bingo**“ und hat gewonnen.

Trinkt gerne Bier	Mag Fußball	Kann gut kochen	Hört gerne Rock-Musik	War schon einmal auf einem Weihnachtsmarkt
Mag Schokolade	Wohnt in Neukölln	Ist seit mehr als zwei Monaten in Deutschland	Ist gut in Mathematik	Hat keine Geschwister <i>Venja</i>
Mag Action-Filme	Hat einen Bruder	Hat eine Katze <i>Tobias</i>	Schläft gerne lange	Hat Angst vor Spinnen
Hat in der Schule Deutsch gelernt	Mag die Farbe Rot	Hat eine Schwester	War schon einmal in Frankreich	Isst gerne Geflügel (Huhn, Gans, Tuhahn)
Liest gerne Bücher	Hat im Sommer Geburtstag	Wohnt in Kreuzburg	Hat blaue Augen	Spielt ein Instrument (Gitarre, Klavier...)




Aus Wörtern einen Satz bilden

 mind. 6 Personen

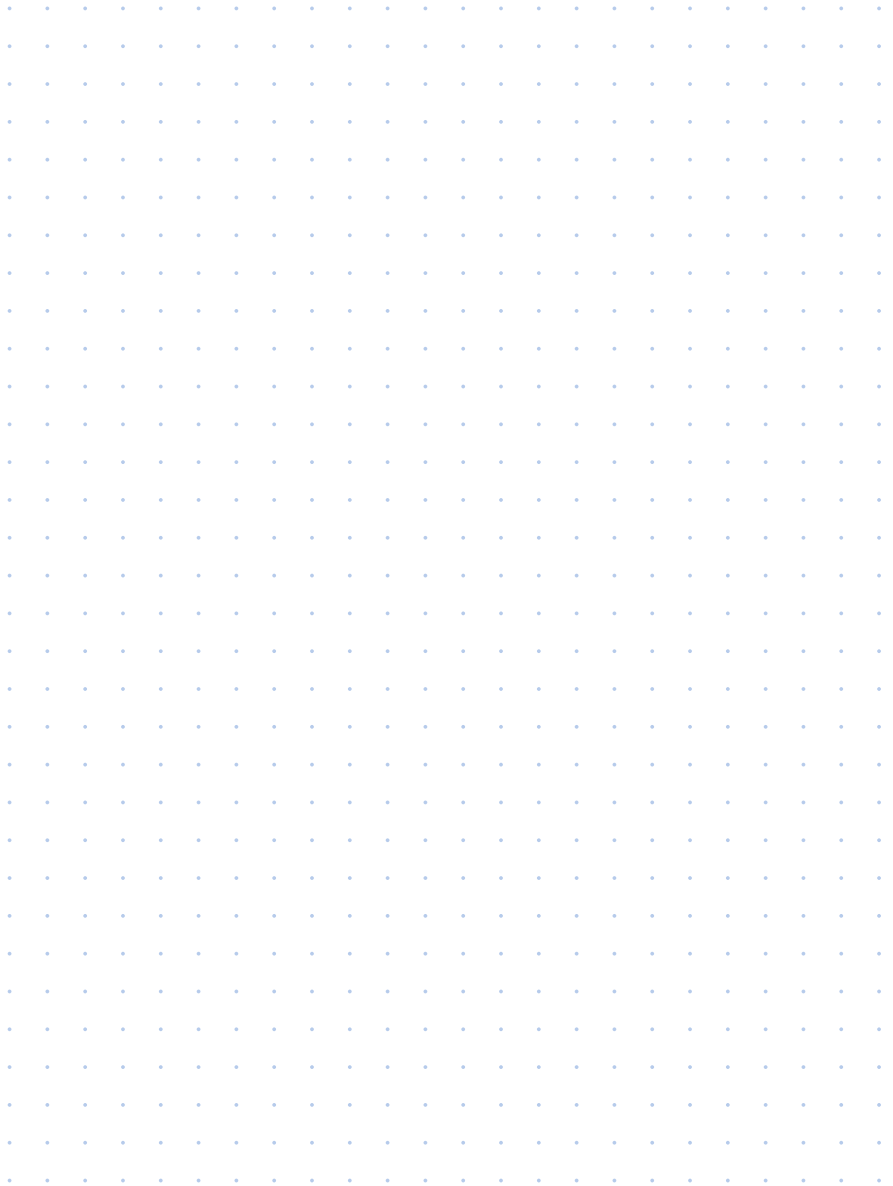
 ca. 10-15 Minuten

 Zettel und Stifte

 Eine Übung von
Bike Bridge e.V.


Die Kursleitung schreibt je ein Wort auf mehrere Zettel, die zusammengefügt einen Satz ergeben. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt einen Zettel und stellt sich so schnell wie möglich in der Abfolge des Satzes auf.






ÜBUNG D


Gegenstände erlaufen und richtige Bezeichnung nennen

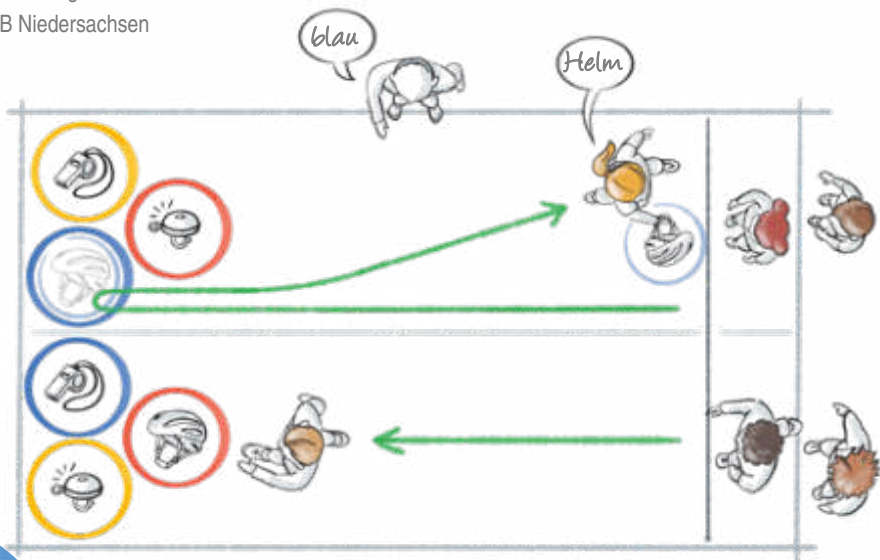
 mind. 6 Personen

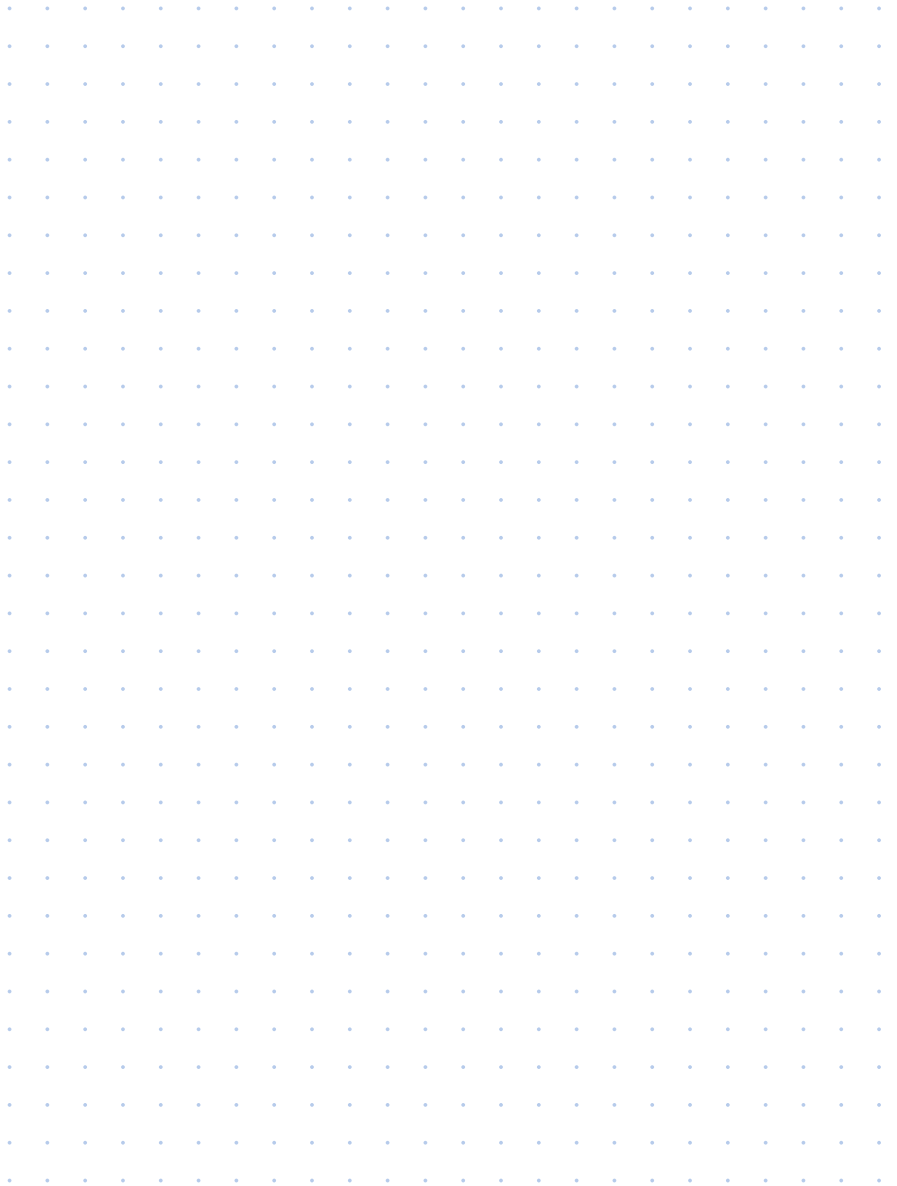
 ca. 15 Minuten

 ein Laufkorridor
je Team mit einer
Startlinie und ver-
schiebbarfarbigen
Feldern am Ende
der Laufstrecke,
etwa ein roter, blauer
und gelber Ring. In
diese Felder werden
Materialien aus dem
Fahrradkurs gelegt:
Hütchen, Helm,
Klingel, Trillerpfeife,
Verkehrsschild etc.

Mehrere Teams stellen sich wie beim Staffellauf in einer Reihe an der Startlinie auf. Ruft nun die Kursleitung die Farbe „Gelb“, läuft die jeweils erste Person aus allen Staf-
felgruppen los, holt einen Gegenstand aus dem gelben Feld, rennt zurück zur Startlinie und ruft die Bezeichnung
für den Gegenstand. Wenn der Begriff falsch ist, muss
die Person den Gegenstand wieder ins gelbe Feld zu-
rückbringen. Ist der Begriff richtig, legt die Läuferin oder
der Läufer den Gegenstand an die Seite des Teams. Ruft
die Kursleitung die Farbe „Rot“ oder „Blau“, sind die Ge-
genstände aus dem roten oder blauen Feld an der Reihe.
Schnelligkeit und Sprachfähigkeit sind hier gefragt. Das
Team, das zum Schluss die meisten richtigen Begriffe
nennt und Gegenstände bei sich hinterlegen konnte, hat
gewonnen.

 Eine Übung vom
LSB Niedersachsen





Für das Erlernen des Radfahrens ist die Fähigkeit, das Gleichgewicht halten zu können, eine der wichtigsten Voraussetzungen. Mit den folgenden Übungen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf spielerische Art und Weise diese wichtige Fertigkeit trainieren.

KAPITEL 2.1.3


Gleichgewicht
trainieren

ÜBUNG A

Ball zu zweit hin und her werfen


Zwei Personen stehen sich gegenüber und werfen sich einen Ball hin und her. Den Abstand zwischen beiden Teilnehmenden kann man nach individuellen Wünschen festlegen. Jede Person muss darauf achten, das Gleichgewicht beim Werfen und Fangen des Balls nicht zu verlieren.

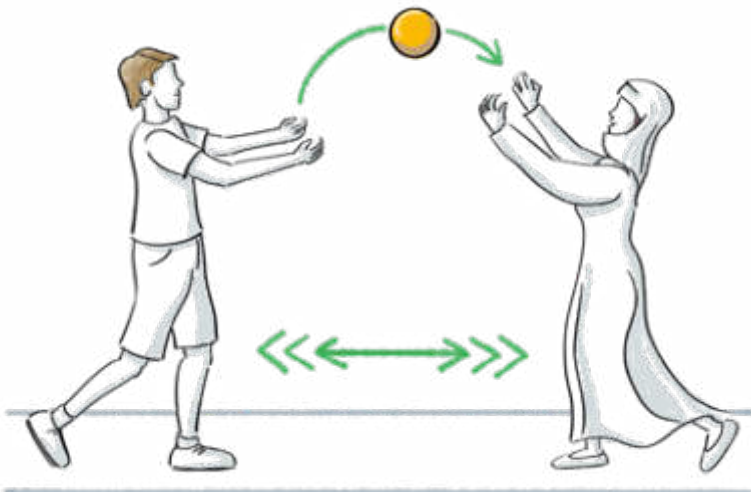
Variation: Dabei auf einem Bein stehen.

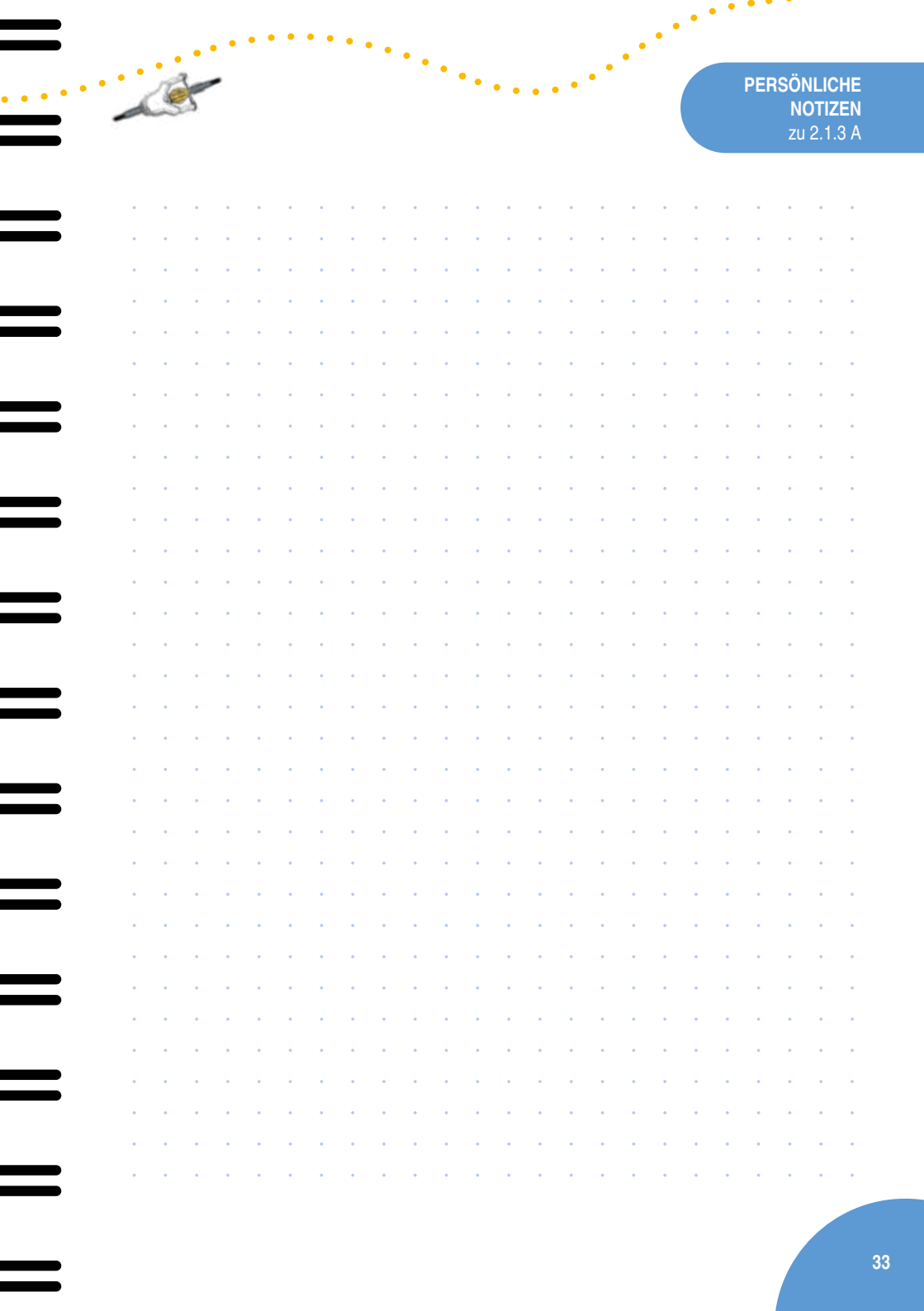
 mind. 2 Personen,
gerade Personenzahl

 ca. 5 Minuten

 Ball

 Eine Übung vom
LSB Niedersachsen





beliebig

ca. 5 Minuten

Ball oder Stift

ⓘ Eine Übung vom
LSB Niedersachsen

ÜBUNG B

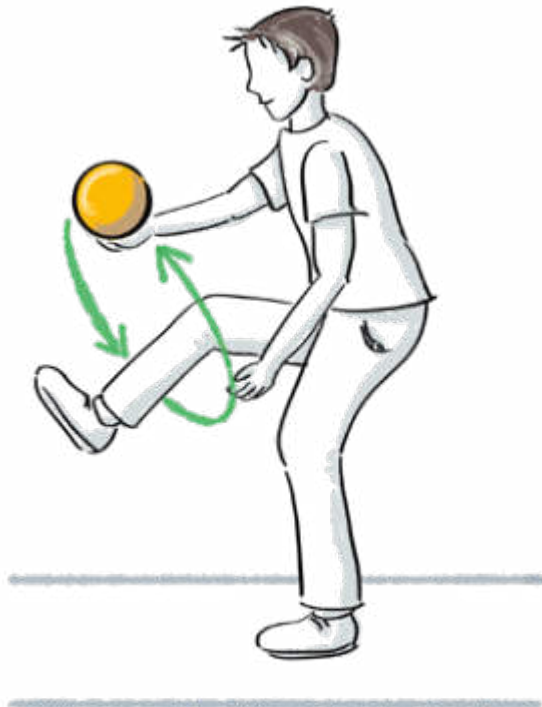
Auf einem Bein stehen

Die Kursteilnehmerin oder der Kursteilnehmer steht auf einem Bein, schließt bei sicherem Gefühl die Augen und versucht dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Eine noch schwierigere Variation:

Mit geschlossenen Augen einen Ball oder einen Stift unter dem (angehobenen) Bein durchreichen.

Die Trainerin oder der Trainer sollte an dieser Stelle schon einmal auf das für die späteren Fahrübungen wichtige Blickverhalten hinweisen: *Mit einem weiten Blick voraus gelingt die Übung erheblich besser als mit einem kurzen Blick oder geschlossenen Augen!*






KAPITEL 2.1.3

Gleichgewicht
trainieren

ÜBUNG C


Tauziehen

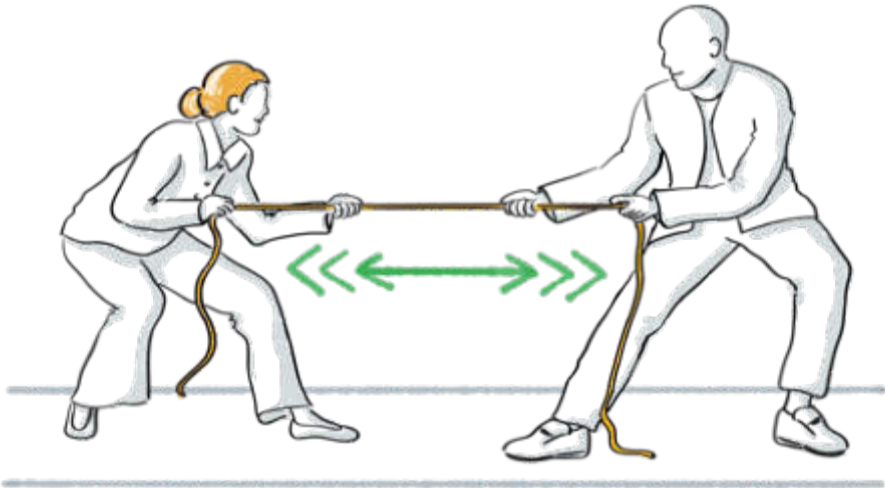
Zwei Personen stehen sich gegenüber und halten die Enden desselben Seils fest. Sie ziehen unterschiedlich stark daran, um den jeweils anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

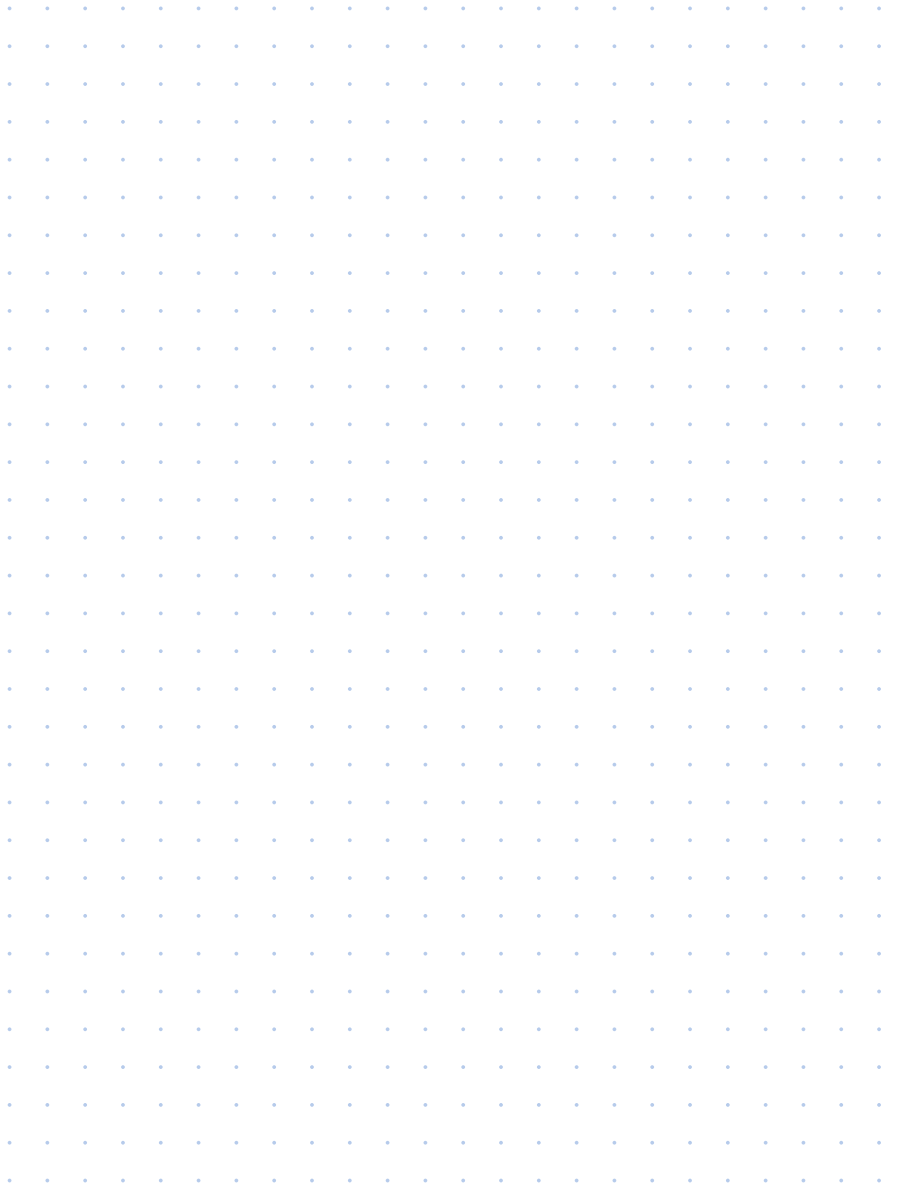
 mind. 2 Personen,
gerade Personenzahl

 ca. 5 Minuten

 Seil

 Eine Übung vom
LSB Niedersachsen





KAPITEL 2.1.3

Gleichgewicht
trainieren



mind. 2 Personen,
gerade Personenzahl



ca. 5 Minuten



ggf. Ball und Ring



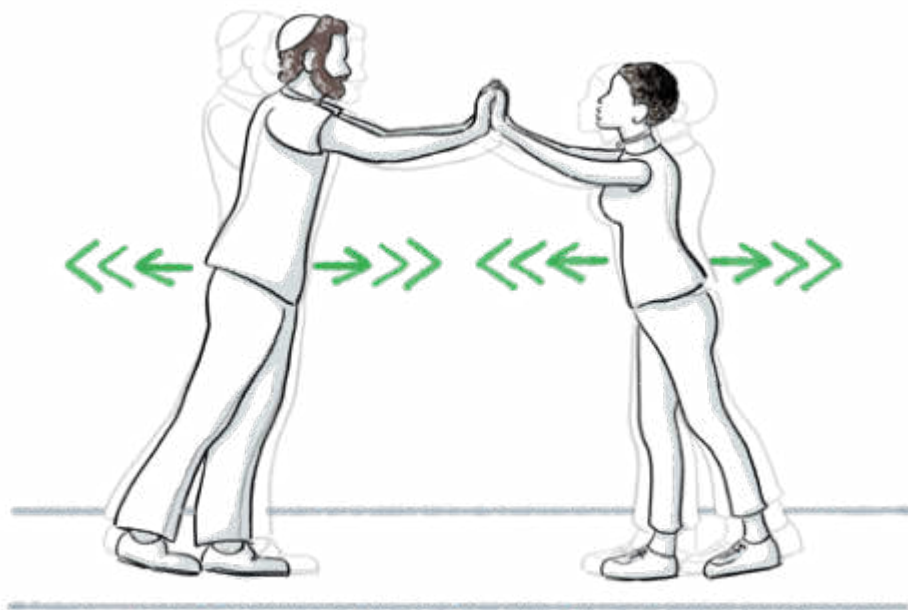
Eine Übung vom
LSB Niedersachsen

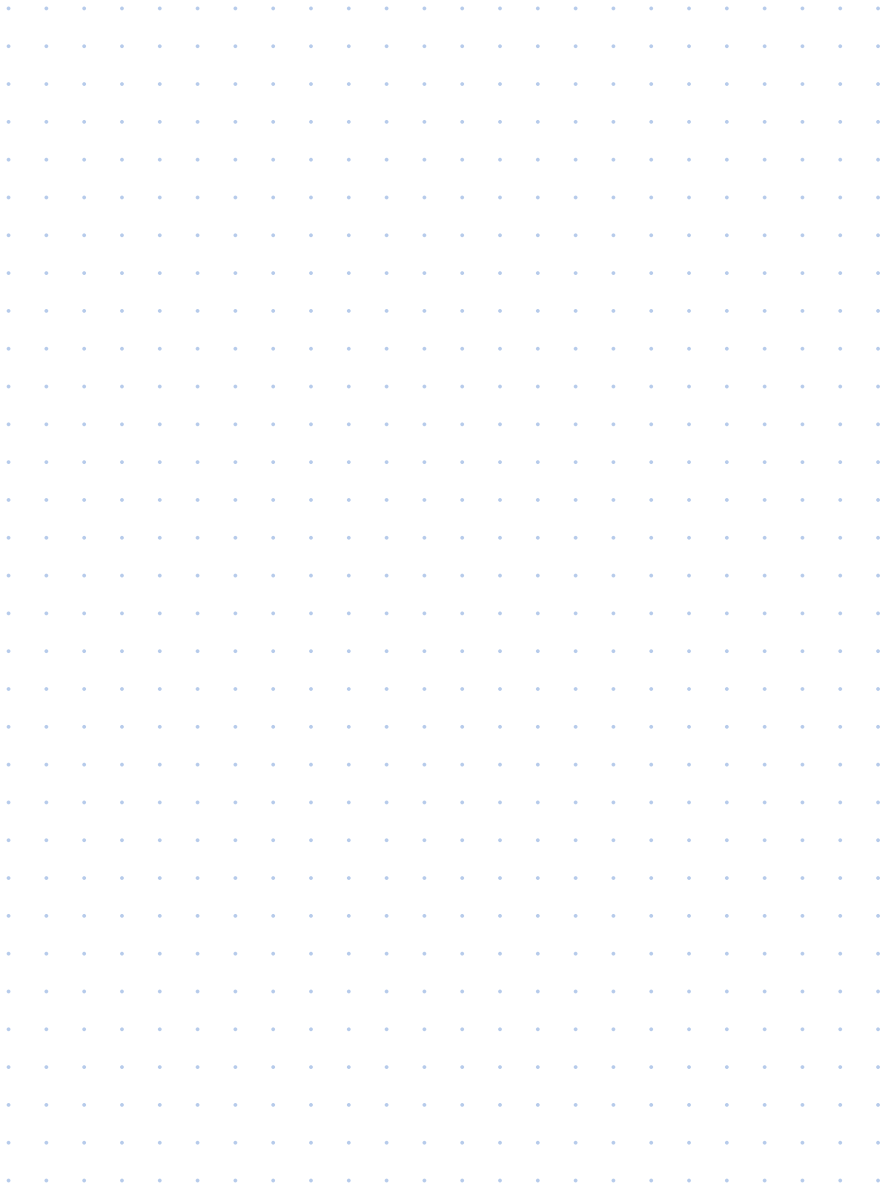
ÜBUNG D

Lass mich nicht fallen

Zwei Personen stehen sich in einer Entfernung von rund zwei Metern gegenüber, strecken sich ihre Arme entgegen und berühren sich mit den Handflächen. So stützen sie sich und ihr Körpergewicht gegenseitig. Nun verlagern sie immer wieder ihren Körperschwerpunkt unterschiedlich stark nach vorne und hinten.

Alternative dazu, wenn direkter Körperkontakt untereinander nicht erwünscht ist: Ball oder Ring zwischen den Körpern einklemmen.





beliebig

ca. 10 Minuten

Bank, ggf. Slackline

i Eine Übung vom
LSB Niedersachsen

ÜBUNG E

Auf einer Bank oder Slackline balancieren

Die Aufgabe besteht darin, auf etwas Schmalem zu gehen, in diesem Fall einer Bank. Beim Balancieren erreichen die Teilnehmenden das Gleichgewicht nur durch fortwährende Feinkorrekturen.

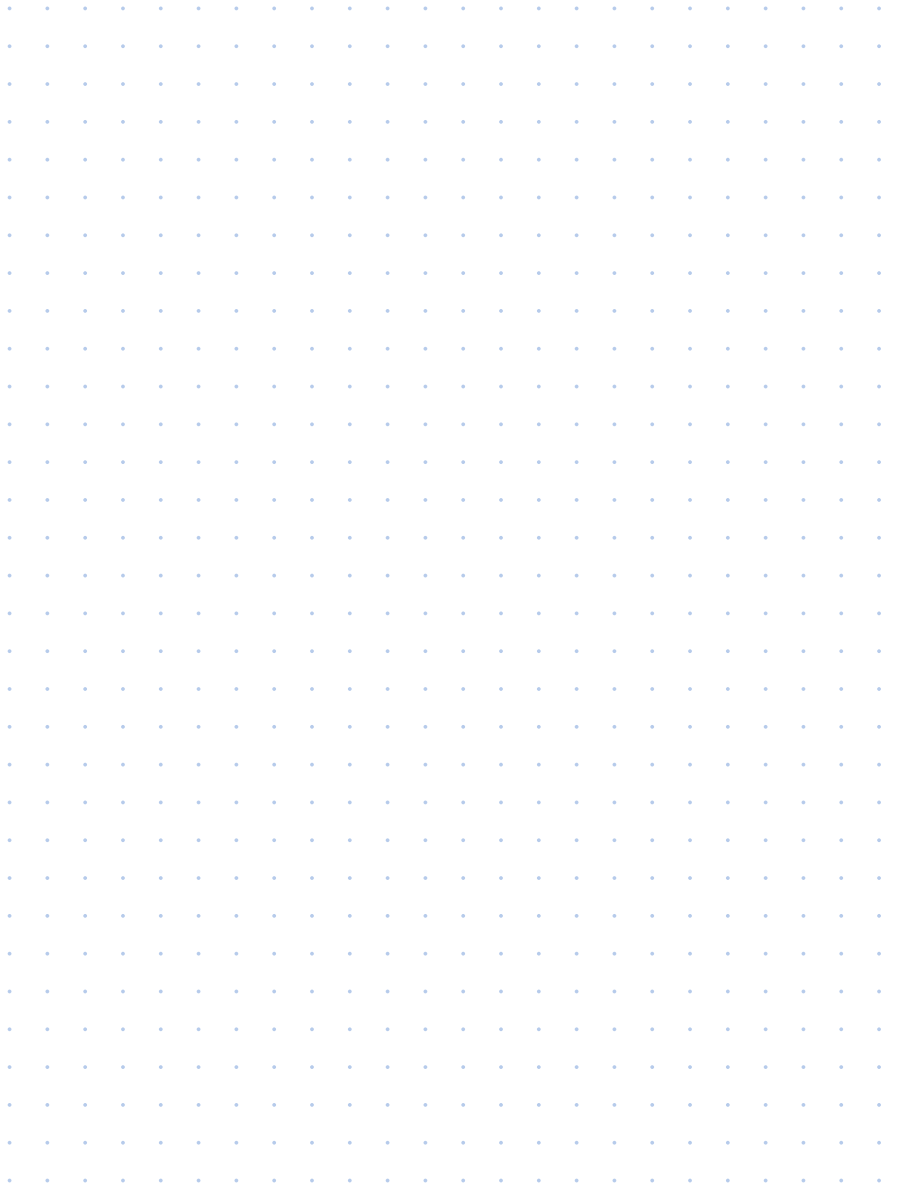
Leichtere Variante: Seil auf den Boden legen oder Linie aufzeichnen/vorhandene Linien nutzen und darauf balancieren.

Schwierigere Variation: Bank umdrehen, sodass die Balancierfläche noch schmaler wird.

Noch schwieriger wird es, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einer Slackline balancieren sollen. Es handelt sich um ein spezielles Seil, das meist zwischen zwei Bäumen gespannt ist.

Als Gleichgewichtsübung ist die besonders instabile und wackelige Slackline unter Umständen nicht für alle Teilnehmenden geeignet. Wenn der Bewegungsapparat eingeschränkt ist, etwa durch ein Knie- oder Hüftleiden, sollte die Kursleitung davon abraten.





beliebig

ca. 10 Minuten

Pylonen

! Eine Übung von
Dr. Inge Voltmann-
Hummes,
Ochtmisser Sport-
verein von 1983 e.V.

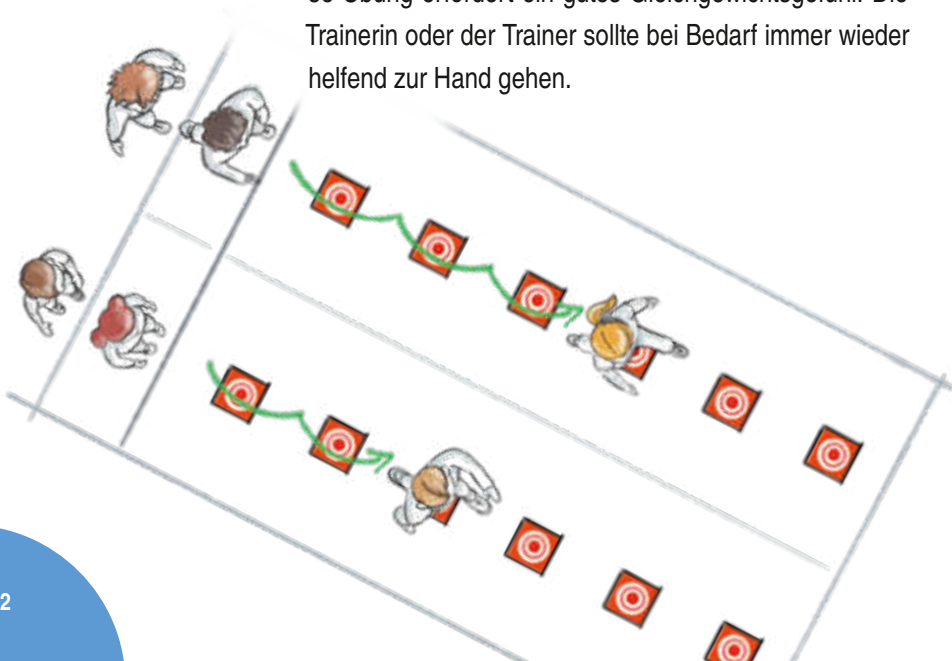
ÜBUNG F

Balance mit Pylonenreihe üben

Die Teilnehmenden bilden Gruppen und stehen je Gruppe hinter einer gekennzeichneten Startlinie hintereinander in einer Reihe. Auf der anderen Seite der Startlinie stehen jeweils mehrere Pylonen, zum Beispiel acht, im Abstand von circa einem Meter in einer Reihe. Nun müssen die Teilnehmenden nacheinander die einzelnen Pylonen ihrer Reihe wie bei einem „Storchengang“ übersteigen. Dies wiederholt jede/r zwei- bis viermal, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

Jetzt wird es etwas schwieriger:

Die Teilnehmenden sollen bei den nächsten zwei- bis vier Durchläufen wieder im „Storchengang“ gehen, aber dieses Mal nach jedem Fußaufsetzen ca. 3 Sekunden in dieser Position verharren, also auf einem Bein stehen bleiben, bevor sie über die nächste Pylone steigen. Diese Übung erfordert ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Die Trainerin oder der Trainer sollte bei Bedarf immer wieder helfend zur Hand gehen.



Variationen:

- Seitwärts und rückwärts im Slalom um die Pylonen bewegen.
- Rückwärts den „Storchengang“ um die Pylonen üben.
- Die Übungen mit geschlossenen Augen machen.



KAPITEL 2.1.3

Gleichgewicht
trainieren



beliebig,
gerade Personenzahl



ca. 15 Minuten



Pylonen oder kleine
Hütchen, mehrere
Gymnastikbälle,
Reifen oder Korb



Eine Übung von
Dr. Inge Voltmann-
Hummes,
Ochtmisser Sport-
verein von 1983 e.V.

ÜBUNG G

Übungen zur Hand-Auge-Koordination und Blick über die Schulter

Es werden mit Pylonen oder Hütchen zwei gegenüberliegende Reihen gebildet. Der Korridor zwischen beiden Reihen misst etwa 5 Meter. Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen und stellen sich, mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner frontal gegenüber, hinter die Hütchen. Zum „Warmmachen“ werfen sich jeweils beide Gruppenmitglieder einen Ball hin und her.

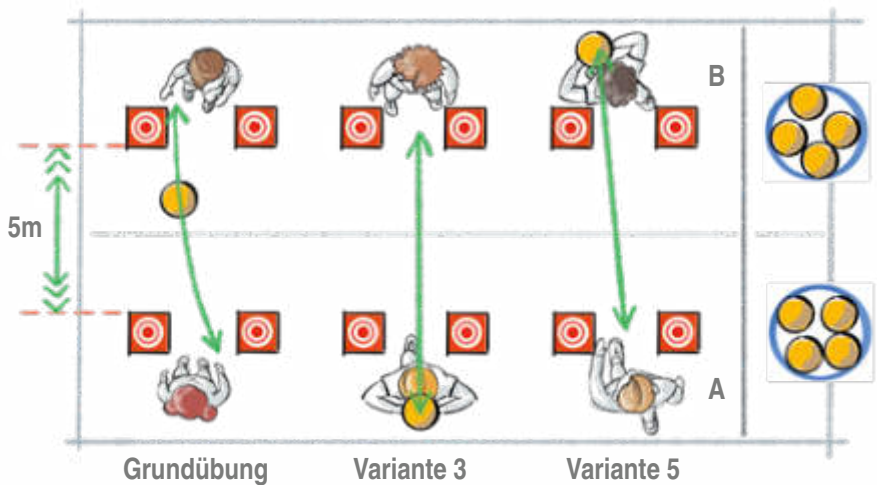
Folgende Variationen der Übung kommen infrage:

1. Mit der rechten Hand werfen/fangen.
2. Mit der linken Hand werfen/fangen.
3. Den Ball mit beiden Händen über den Kopf werfen.
4. Ein Bein heben und den Ball unter diesem hindurch werfen.
5. Wenn die Teilnehmenden diese Übung beherrschen, kann man sie **schwieriger gestalten**: Die Teilnehmenden (A und B) werfen sich jeweils wieder zu zweit den Ball zu. Wenn ein Ball gefangen wird, dreht sich die entsprechende Person B um, schaut über die rechte oder linke Schulter, sucht so den Blickkontakt zum Mitspielenden A und wirft den Ball wieder zurück – nach wie vor rückwärts stehend. Über welche Schulter vor einem Wurf geschaut werden soll, kann von der Kursleitung vorgegeben werden. Nach dem Wurf dreht sich B wieder um, sodass sie/er wieder frontal zum Partner hin ausgerichtet ist. Partnerin oder Partner A fängt den Ball und dreht sich nun auch vor dem Werfen um.

Bei dieser Übung wird neben der Hand-Auge-Koordination auch die Orientierung im Raum durch ständiges Umdrehen geschult.

Realitätsbezug zum Fahrradfahren: Vor jedem Abbiegen sollte man zur eigenen Sicherheit den Schulterblick nicht vergessen!

Tipp: Da die Bälle nicht gezielt geworfen werden, ist anzuraten, am Spielfeldrand einen Ballvorrat in einem Korb oder Reifen zu sammeln. So kann man die Teilnehmenden bei Ballverlust schnell mit Nachschub versorgen.





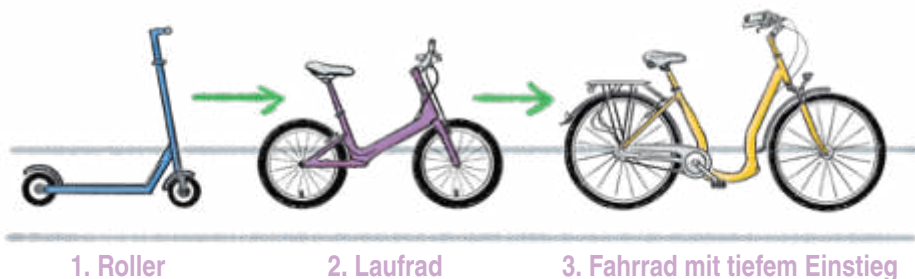
2.2

Fahrradfahren lernen

Die Inhalte des Fahrradkurses beginnen mit leichten Übungen. Sind diese erfolgreich absolviert, motiviert das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für weitere Praxismodule mit schwereren Aufgaben. Die Kursinhalte sind nach diesem Prinzip gestaltet.

Es beginnt mit Fahrübungen mit dem **Roller**, gefolgt vom **Lauftrad**, und schließlich geht es aufs **Fahrrad**. LSB Niedersachsen und Deutscher Verkehrssicherheitsrat empfehlen den Ablauf des Kurses in der angegebenen Reihenfolge.

Hinweis: Alle Übungen, die mit dem Fahrrad gemacht werden, können und sollten ggf. auch vorher mit dem Roller geübt werden. Hier ist die Hemmschwelle geringer, da der Abstand des Fußes zum Boden deutlich kleiner ist.





Fahrübungen mit dem Roller


Es gibt unterschiedliche Arten von Rollern: z.B. Stunt Scooter, Klapproller, Dog Scooter. Alle weisen ein individuelles Fahrverhalten auf, da sich die Größe der Räder und die Art der Reifen (Luft- und Vollgummireifen) unterscheiden können. Das sollte – je nach Untergrund – mitberücksichtigt werden.

Hinweis für alle kommenden Rollerübungen: Bei den kommenden Rollerübungen sollte darauf geachtet werden, dass diese zum Teil nur mit Teilnehmenden durchgeführt werden sollten, die schon einen guten Gleichgewichtssinn und eine gewisse Fahrpraxis mitbringen.

KAPITEL 2.2.1 Fahrübungen mit dem Roller

 mind. 2 Personen

 ca. 5-10 Minuten


 Roller und Helm

ÜBUNG A

Gleichgewichts- und Streckenwettbewerb


Zwei Teilnehmende rollern nebeneinander im Wettbewerb. Sie nehmen drei- bis viermal mit den Füßen Anschwung, halten gleich darauf das Gleichgewicht, während sie beide Füße


auf den Roller stellen und ihn ausrollen lassen. Wer die längere Strecke zurückgelegt hat, hat gewonnen.


 Eine Übung von Karin Imhoff, TuS Rotenburg 1861 e.V.





 beliebig


 ca. 5-10 Minuten

 Roller und Helm

ÜBUNG B

Gleichgewichtsübung

Die Teilnehmenden rollern los. Sie nehmen drei- bis viermal mit den Füßen Anschwung und stellen beide Füße auf den Roller und lassen ihn ausrollen. Während der Rollphase werden jeweils der Linke und rechte Arm abwechselnd ausgestreckt.


 Eine Übung von
Berend Meyer,
Velo Westerstede e.V.







Koordinationsübung

 beliebig

 ca. 5-10 Minuten

 Roller und Helm


 Eine Übung von
Berend Meyer,
Velo Westerstede e.V.


Bevor die Teilnehmenden losrollern, legen sie die Arme übereinander und fassen den Lenker überkreuz. Sie nehmen drei- bis viermal mit den Füßen Anschwung, stellen beide Füße auf den Roller und lassen ihn ausrollen.






 beliebig

 ca. 5-10 Minuten

 Roller und Helm

 Eine Übung von
Berend Meyer,
Velo Westerstede e.V.

ÜBUNG D

Filmhelden

Die Teilnehmenden rollern los. Sie nehmen drei- bis viermal mit den Füßen Anschwung. Nun sollen sie verschiedene Positionen auf dem Roller einnehmen: z.B. Batmann-Hocke, einbeinige Hocke usw.

Tipp: Daraus kann man auch einen Kreativwettbewerb machen. Dies eignet sich aber nur bei sicherer Handhabung und gutem Gleichgewichtssinn.







KAPITEL 2.2.1

Fahrübungen mit dem Roller

 beliebig

 ca. 10-20 Minuten


 Roller und Helm,
Hindernisse (Wippen,
Brücken, Stangen)

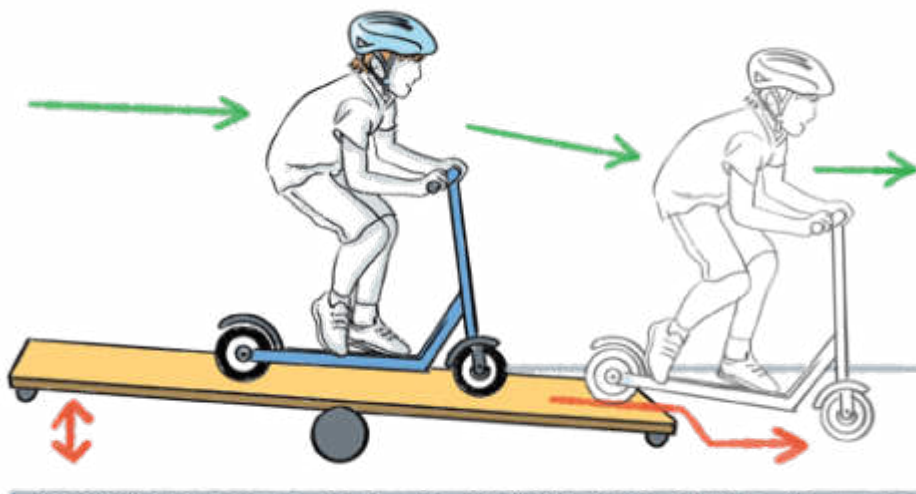
ÜBUNG E

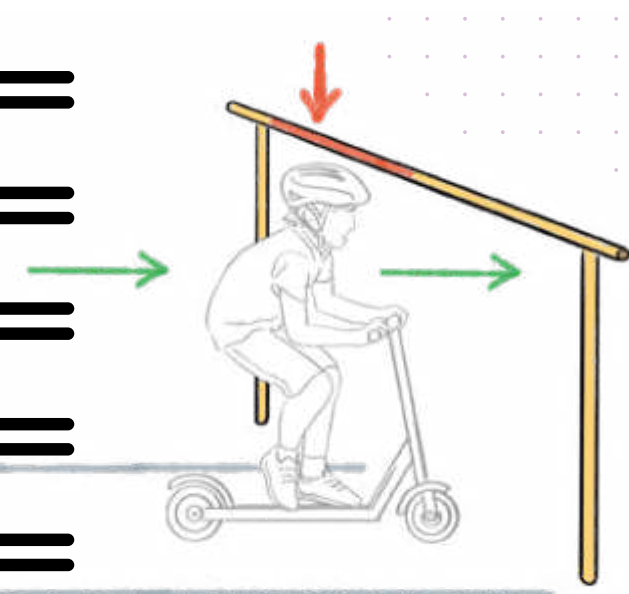
Hindernisparcours

Hier können verschiedene Hindernisse aufgebaut werden, die zu überfahren oder unterfahren sind, z.B. Wippen, Brücken, Limbostangen.

Tipp: Für Kinder auch möglich als Wettbewerb.

 Eine Übung von
Berend Meyer,
Velo Westerstede e.V.





Kling Glöckchen

beliebig

ca. 5 Minuten

Roller & Laufrad oder
Fahrrad mit Klingel

In allen Stadien des Kurses und mit allen Fahrzeugarten kann es helfen, die Teilnehmenden von Anfang an immer wieder aufzufordern, zwischendurch zu klingeln. Auch wenn sich das einfach anhört, lenkt das Klingeln für absolute Anfängerinnen und Anfänger oft vom Fahren ab und ist gerade zu Beginn eine große Herausforderung.

❶ Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.





KAPITEL 2.2.2

Fahrübungen mit dem Laufrad

ÜBUNG A

Halli Galli

beliebig



ca. 10 Minuten



Laufrad, Glocke

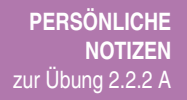


Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.

Am Wegrand liegt auf einem Tisch oder einem ähnlich hohen Gegenstand eine Glocke, etwa aus dem Halli-Galli-Spiel. Auf diese Glocke müssen die Vorbeirollenden mit der rechten Hand schlagen.

Die Teilnehmenden drehen eine Runde und schlagen auf dem Rückweg dann mit der linken Hand auf die Glocke. Alternativ können zwei Glocken aufeinander folgend in einer Reihe aufgestellt werden (eine linksseitig, eine rechtsseitig), sodass die Teilnehmenden kurz aufeinander folgend in einer Strecke die Hand wechseln müssen. **Dies erhöht den Schwierigkeitsgrad.**





Don't panic

beliebig

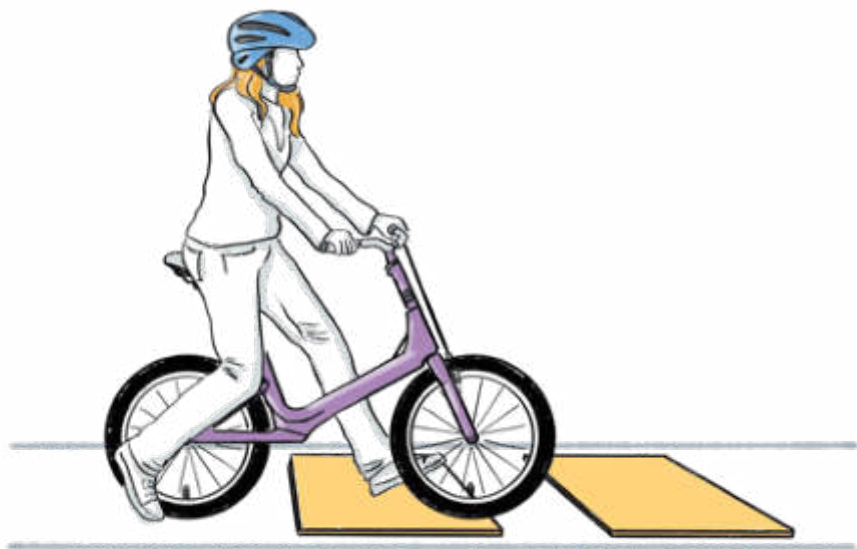
ca. 15 Minuten

Laufrad und
Fliesenmatten

Ein Informations-Symbol (i) Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.

Die Trainerin oder der Trainer legt zusammen mit den Teilnehmenden dünne Fliesenmatten auf den Boden. Diese müssen die angehenden Radlerinnen und Radler überrollen.

So lernen sie, dass man kleine Hindernisse ohne Probleme überrollen kann. Man muss also nicht abrupt bremsen, wie es fast alle Teilnehmenden intuitiv das erste Mal machen oder gar in Panik geraten, wenn etwas anders ist als gewohnt.





Verkehrsregeln, Helm, Pannenhilfe und Co.

Bevor es in der Praxis richtig aufs Rad geht, sollte die Trainerin oder der Trainer den Kursteilnehmenden weitere wichtige Aspekte des Radfahrens näherbringen. Vielfach geht es um Fragen der Sicherheit.

KAPITEL 2.2.3

Verkehrsregeln,
Helm, Pannenhilfe

ÜBUNG A

Verkehrsquiz



Download Arbeitsblätter
von germanroadsafety.de



Informationen zur App
von germanroadsafety.de

Die Straßenverkehrsregeln sind manchmal nicht nur für Deutsche schwer verständlich, sondern vor allem auch für Zugewanderte. Es bietet sich deshalb an, ein Verkehrsquiz in den Kurs einzubauen. Man kann dafür die **Arbeitsblätter von German Road Safety** zur Fahrradsicherheit für Geflüchtete und Zugewanderte nutzen:

Deutsch: www.lsb-niedersachsen.de/grs-arbeitsblatt-de

Englisch: www.lsb-niedersachsen.de/grs-arbeitsblatt-en

Auch die **German Road Safety App** kommt infrage. Sie beantwortet in 14 Sprachen Fragen wie: „Wo darf ich mit dem Rad fahren?“ „Wer hat Vorfahrt?“ „Wie funktioniert der Nahverkehr?“ Informationen zum Download der App:


www.lsb-niedersachsen.de/grs-app








KAPITEL 2.2.3

Verkehrsregeln,
Helm, Pannenhilfe

 beliebig

 beliebig

 Verkehrsschilder
(real oder Bilder)

 Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.

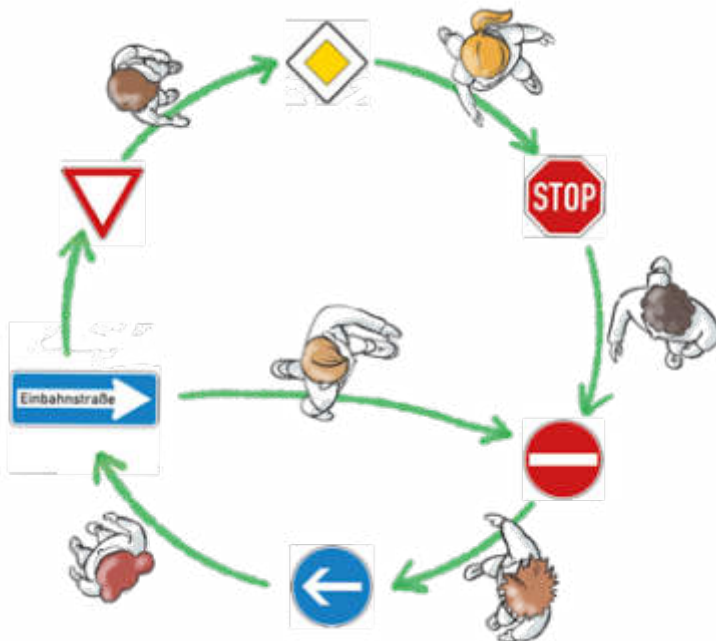
ÜBUNG B

Verkehrsschilder praktisch lernen

Für diese Übung kann man Verkehrsschilder an den Wänden des Kursstandortes aufhängen, etwa im Vereinsgebäude oder in einer Schule. Nun geht die Traineein oder der Trainer gemeinsam mit den Teilnehmenden durch den Flur und/oder die Gänge und erläutert die Bedeutung der Schilder.

Danach probiert das jede/r Teilnehmende ohne Hilfe der Kursleitung aus und muss sich dabei an die Wegführung und an die Verkehrsschilder halten.

Die Trainerin oder der Trainer sollte die Wegführung und die Verkehrsschilder mit jedem Übungstag ändern.





Fahrradhelm mit richtiger Nutzung thematisieren



Download Leitfaden
von germanroadsafety.de



Download Arbeitsblätter
von germanroadsafety.de

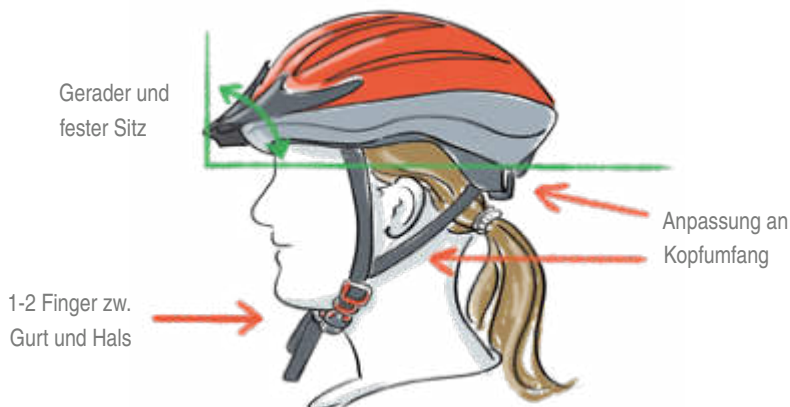
In Deutschland besteht zwar keine Helmpflicht, LSB Niedersachsen und Deutscher Verkehrssicherheitsrat empfehlen aber unbedingt, Helme im Fahrradkurs zu nutzen. Dadurch macht die Trainerin oder der Trainer die Teilnehmenden auf die Wichtigkeit eines Radhelms aufmerksam. Und man weist auf Gefahren hin, die lauern, wenn man ohne Helm aufs Rad steigt.

Bei den Teilnehmenden darauf achten, dass sie sich den Helm richtig aufsetzen und ihn passend zum Kopf einstellen. Auch die Trainerin/der Trainer sollte bestenfalls einen Helm tragen und somit mit gutem Beispiel vorangehen.

Erklärungen dazu im **Leitfaden für spezielle Fahrradtrainings für Geflüchtete und Zugewanderte** (im Folgenden abgekürzt als „Leitfaden“ bezeichnet) auf S. 23 + 24 sowie im Arbeitsblatt 8:

www.lsb-niedersachsen.de/grs-handbuch


www.lsb-niedersachsen.de/grs-arbeitsblatt-de








KAPITEL 2.2.3

Verkehrsregeln,
Helm, Pannenhilfe

 beliebig

 beliebig

 ggf. Übersichtsplan
von Werkstätten

 Ein Tipp von
Anja Jansen, Malteser
Hilfsdienst e.V.

ÜBUNG D

Gemeinsamer Besuch in einer Fahrradwerkstatt und Fahrradregistrierung

In einer Fahrradwerkstatt können alle Teilnehmenden vor Beginn des eigentlichen Fahrradkurses ihre Fahrräder selbst unter Anleitung fit machen.

Sie erfahren, worauf es ankommt und welche Handgriffe wichtig sind: Was man zum Beispiel tun kann, wenn der Reifen „platt“ ist oder sich die Kette gelöst hat. Außerdem kann die Trainerin oder der Trainer eine Übersicht mit Fahrradwerkstätten aus dem näheren Umfeld vorbereiten und verteilen. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können dann sofort sehen, wo es Hilfe bei einer Panne gibt.


Anschließend können alle ihre Fahrräder bei der Polizei registrieren lassen. Dafür könnte man auch eine Polizeibeamtin oder einen Polizeibeamten in die Fahrradwerkstatt einladen.





A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.


KAPITEL 2.2.3

Verkehrsregeln,
Helm, Pannenhilfe

 beliebig

 beliebig

 Fotos von
Fahrradteilen

 Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.



Download Fahrradposter

ÜBUNG E

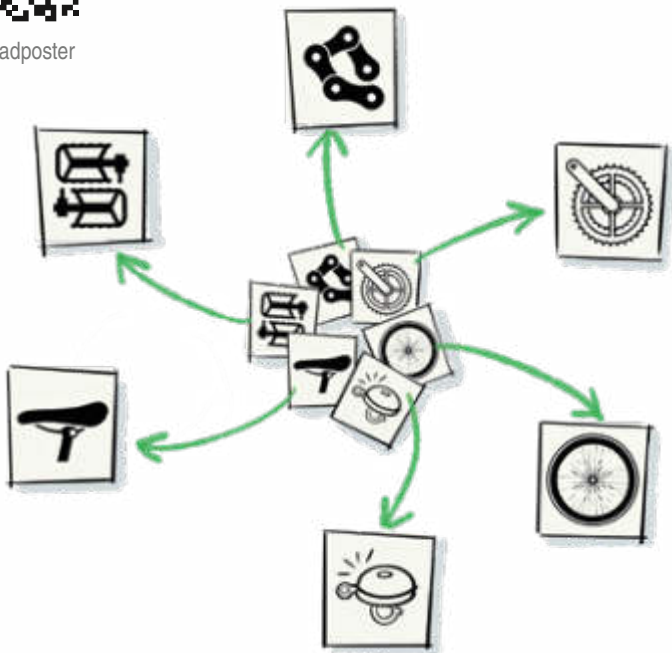
Fotos von Fahrradteilen suchen

Auf den Fluren des Kursstandortes sind Fotos von einzelnen Fahrradteilen aufgehängt. Die Teilnehmenden bekommen ein Foto gezeigt. Das gleiche Foto müssen sie nun im Gebäude suchen, abnehmen und zum Samelpunkt bringen.

Auch wenn die Teilnehmenden noch nicht richtig Radfahren können, setzen sie sich so mit dem Fahrrad auseinander.

Siehe hierzu auch mehrsprachiges Fahrradposter vom LSB Niedersachsen und DVR:

www.lsb-niedersachsen.de/verkehrssicher





Ab aufs Rad: Die richtige Sitzhöhe und Sitzposition

Hinweis/Tipp:

Sofern möglich, sollten die Teilnehmenden für die gesamte Dauer des Fahrradkurses immer dasselbe Rad nutzen. Dadurch ist der Lerneffekt größer, da keine ständige Umgewöhnung erforderlich ist.



Download Leitfaden
von germanroadsafety.de

SITZHÖHE EINSTELLEN

Die Sitzhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn die Ferse des gestreckten Beins im Sitzen auf dem untersten Pedal bei tiefster Pedalstellung aufliegt. Anpassen der Sitzhöhe auf dem Rad:

1. Das Knie ist in der tiefsten Pedalstellung leicht angewinkelt.
2. Bei waagerechter Pedalstellung steht das Knie senkrecht über der Pedalachse.
3. Beim Einstellen der Sitzhöhe darf man die Sattelstütze nur bis zur Sicherheitsmarkierung aus dem Rahmenrohr herausziehen.
4. Den Sattel sollte man ungefähr waagerecht oder mit leichter Neigung der Spitze nach oben einstellen. Angenehme Stellung ausprobieren.

BREMSHEBEL EINSTELLEN

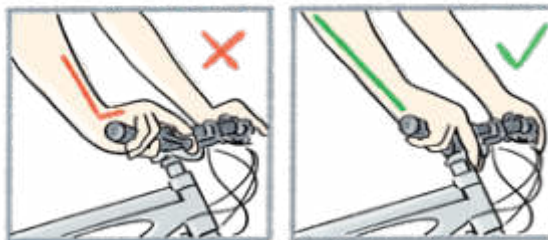
Die Bremshebel müssen in einem angemessenen Winkel zu Unterarm und Hand stehen. Die Hebel sind dann korrekt eingestellt, wenn die Hände in Verlängerung der Unterarme gerade aufliegen.

Weitere Erklärungen zu diesem Übungsblock
im Leitfaden auf S. 29-31:

www.lsb-niedersachsen.de/grs-handbuch



Die richtige Sitzhöhe



Die richtige Einstellung der Bremshebel



SCHRITT 1:

Absolute Anfängerinnen und Anfänger sollten sich zunächst nur über das Fahrrad stellen und es mit beiden Händen am Lenker langsam nach links und rechts schwenken.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- Rad langsam zu beiden Seiten schwenken



SCHRITT 2

Die Teilnehmenden setzen sich auf den Sattel, die Füße bleiben am Boden. Nun schwenken die Teilnehmenden wieder das Rad unter sich langsam zu beiden Seiten.

- Hände an den Lenker
- auf Sattel setzen
- beide Füße am Boden
- Rad langsam zu beiden Seiten schwenken



SCHRITT 3

Nun sollen die Teilnehmenden den Fuß leicht anheben, welcher der Schwenkrichtung entgegengesetzt ist.

- Hände an den Lenker
- auf Sattel setzen
- Rad langsam zu beiden Seiten schwenken
- entgegengesetzten Fuß anheben



Weitere Erklärungen

zu diesem Übungsblock
im Leitfaden auf S. 32:

[www.lsb-niedersachsen.de/
grs-handbuch](http://www.lsb-niedersachsen.de/grs-handbuch)



Download Leitfaden
von germanroadsafety.de



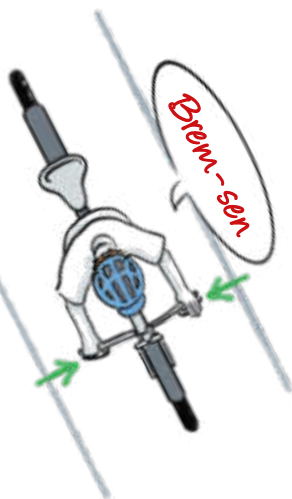
Weitere Erklärungen

zu diesem Übungsblock
im Leitfaden ab S. 38:

[www.lsb-niedersachsen.de/
grs-handbuch](http://www.lsb-niedersachsen.de/grs-handbuch)



Download Leitfaden von
germanroadsafety.de



SCHRITT 1:

Da es nun in die Fahrpraxis geht, muss die Trainerin oder der Trainer das Thema **Bremsen** zumindest in den Grundzügen ansprechen. Das beginnt mit der Kenntnis, welcher Bremshebel welche Bremse bedient. Viele Radfahrerinnen und Radfahrer können diese Frage auf Anhieb nicht zuverlässig beantworten.

- Teilnehmende fragen, welcher Bremshebel bei ihren Fahrrädern für die Vorderradbremse und welcher für die Hinterradbremse zuständig ist.
- Bei einem modernen Fahrrad ist die Vorderradbremse meist links; bei einem Fahrrad mit Rücktritt und nur einem Bremshebel stets rechts.
- Darauf hinweisen, die Bremsen in der Übung nur sanft und mit Vorsicht sowie niemals ruckartig zu betätigen – in dem Rhythmus BREM-SEN.
- Bewusst probieren lassen, was mit dem Vorderrad bzw. Fahrrad passiert, wenn man nur vorne bremst bzw. wenn man nur hinten bremst.

SCHRITT 2

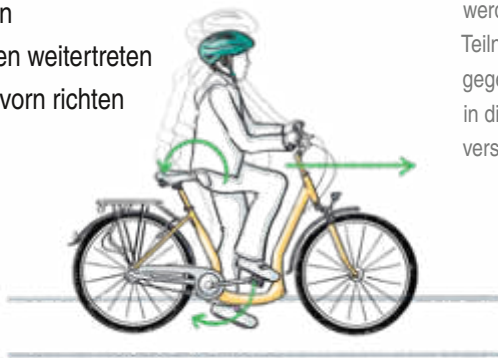
Die Teilnehmenden stellen sich über das Rad, um die **Bremsen im Stand** auszuprobieren.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- Handbremshebel sanft betätigen

SCHRITT 3

Nun geht es ans **Anfahren und Fahren**.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- eine Pedale knapp über die waagerechte Position ausrichten, um eine optimale Hebelwirkung zu erzielen („11 Uhr Position des Pedals“)
- auf diese Pedale treten und anfahren
- auf Sattel setzen
- mit beiden Füßen weiterrtreten
- Blick weit nach vorn richten

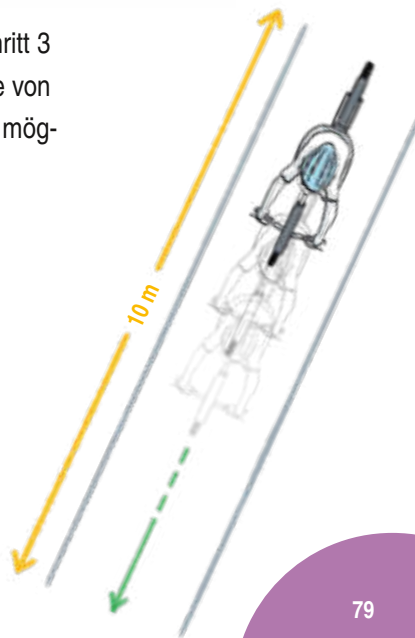
**Hinweis/Tipp:**

Hier sollte man individuell schauen – manche fahren lieber erst im Sitzen los mit der hier beschriebenen Technik. So kann vermieden werden, dass die Teilnehmenden sich das gegenüberliegende Pedal in die Wade hauen und verschreckt sind.

SCHRITT 4

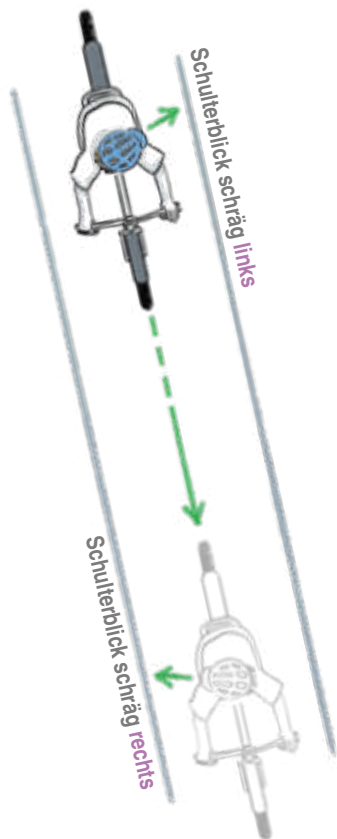
Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Schritt 3 beherrschen, sollen sie auf einer markierten Strecke von **rund 10 Metern auf einer Linie fahren** und diese möglichst nicht verlassen.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- eine Pedale knapp über die waagerechte Position ausrichten
- auf diese Pedale treten und anfahren
- auf Sattel setzen
- mit beiden Füßen weiterrtreten
- Blick weit nach vorn entlang der Linie richten



SCHRITT 5

Wenn die Teilnehmenden auch Schritt 4 zuverlässig beherrschen, sollen sie bei der Fahrt jeweils kurz zur Seite und schräg nach hinten blicken. Trotz dieses **Schulterblicks** sollen sie in der Spur bleiben und die Balance wahren. Beides ist für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr unerlässlich, was die Trainerin oder der Trainer verdeutlichen sollte. Mehrere Übungsdurchgänge sind anzuraten.



- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- eine Pedale knapp über die waagerechte Position ausrichten
- auf diese Pedale treten und anfahren
- auf Sattel setzen
- mit beiden Füßen weiterritten
- Blick nach vorn richten
- kurz schräg nach hinten links blicken
- wieder Blick nach vorn richten
- kurz schräg nach hinten rechts blicken
- wieder Blick nach vorn richten

SCHRITT 6

Nun sollen die Teilnehmenden das **Kurvenfahren** trainieren. Die Trainerin oder der Trainer baut hierzu mit Pylonen einen Slalom auf mit einem Pylonenabstand zwischen 3 und 3,5 Metern.

Die letzten beiden Hütchen nur 2,5 Meter voneinander entfernt aufstellen, damit das Tempo anzupassen ist. Man sollte je nach Platzbedingungen mindestens 6 bis 8 Pylonen verwenden.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- eine Pedale knapp über die waagerechte Position ausrichten
- auf diese Pedale treten und anfahren
- auf Sattel setzen
- mit beiden Füßen weiterrtreten
- Blick nach vorn richten
- der Linie zwischen den Hütchen folgen

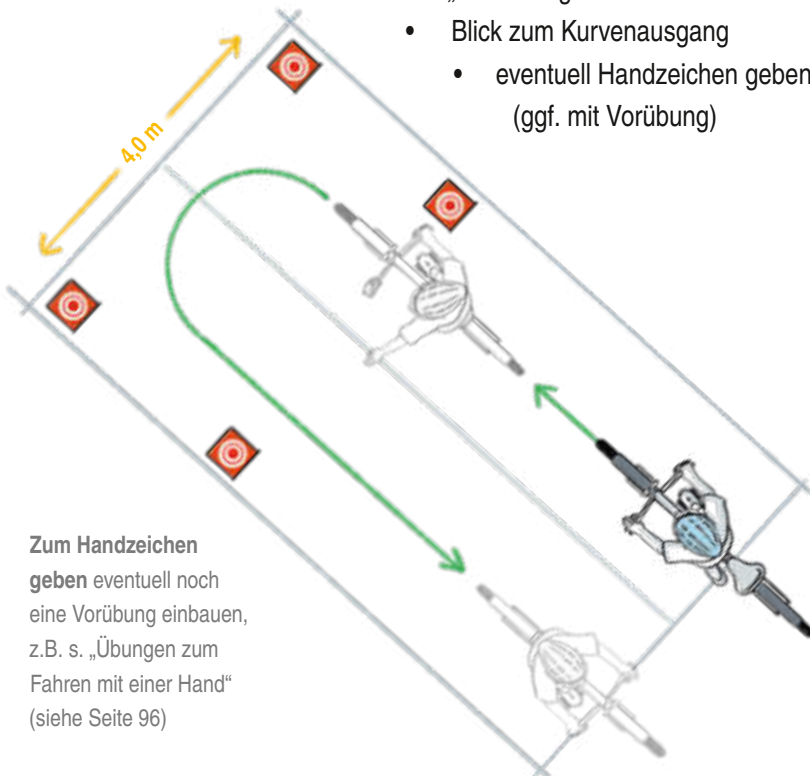


SCHRITT 7

Als Weiterführung zum Kurvenfahren kann man das **Wenden** anbieten. Die Trainerin oder der Trainer baut hierzu mit Pylonen eine Art kleinen Hof, der 4 Meter breit ist. Das entspricht der Breite einer innerörtlichen Nebenstraße.

Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, in einem solchen Bereich zu wenden. Dies erfordert Gleichgewichtssinn und **exaktes Lenken**.

- Hände an den Lenker
- über dem Rad stehen
- eine Pedale knapp über die waagerechte Position ausrichten
- auf diese Pedale treten und anfahren
- auf Sattel setzen
- mit beiden Füßen weiterritten
- Blick weit nach vorn richten
 - der „Kurve“ folgen und wenden
 - Blick zum Kurvenausgang
 - eventuell Handzeichen geben (ggf. mit Vorübung)

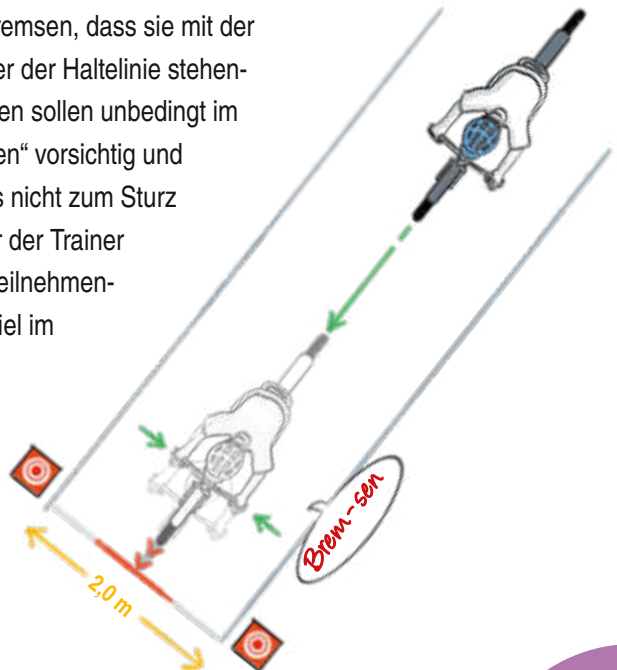


Zum Handzeichen geben eventuell noch eine Vorübung einbauen, z.B. s. „Übungen zum Fahren mit einer Hand“ (siehe Seite 96)

SCHRITT 8

Zum Schluss eine **Bremsübung**. Danach sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, in Situationen ohne besondere Anforderungen hinreichend sicher mit dem Fahrrad umgehen zu können.

- Bremszone aufbauen, in der zwei Pylonen im Abstand von circa 2 Metern nebeneinander aufgestellt und durch eine dicke Kreidelinie miteinander verbunden sind. Die Teilnehmenden sollen zu einem von ihnen exakt definierten Startpunkt fahren und sich dort hintereinander aufstellen.
- Auf Handzeichen fahren die Teilnehmenden los und steuern die Bremszone an. Wenn sie mit dem Vorderrad die weiße Linie erreicht haben, sollen sie mit beiden Bremsen so bremsen, dass sie mit der Vorderradnabe genau über der Haltelinie stehenbleiben. Die Teilnehmenden sollen unbedingt im Sprechrhythmus „Brem-sen“ vorsichtig und dosiert bremsen, damit es nicht zum Sturz kommt. Die Trainerin oder der Trainer sollte die Sicherheit der Teilnehmenden immer als oberstes Ziel im Auge behalten!



KAPITEL 2.2.6

Anfahren, Anhalten,
Kurven fahren

beliebig

ca. 10 Minuten

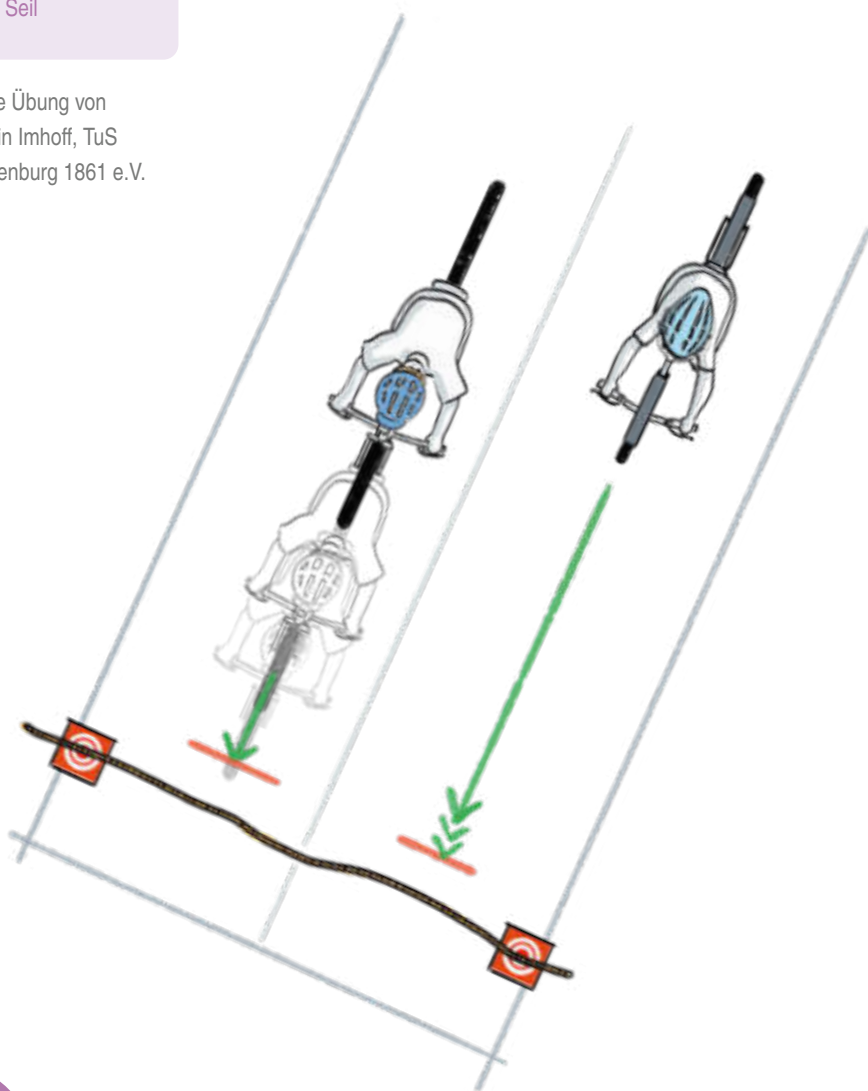
Fahrrad, Helm, Kegel
und Seil

ÜBUNG A

Berühre das Seil nicht

Zwischen zwei Kegeln ist quer über den Weg ein Seil gelegt. Wenn die Teilnehmenden nicht rechtzeitig bremsen, fällt das Seil herunter.

❶ Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.





KAPITEL 2.2.6

Anfahren, Anhalten,
Kurven fahren

beliebig

ca. 10 Minuten

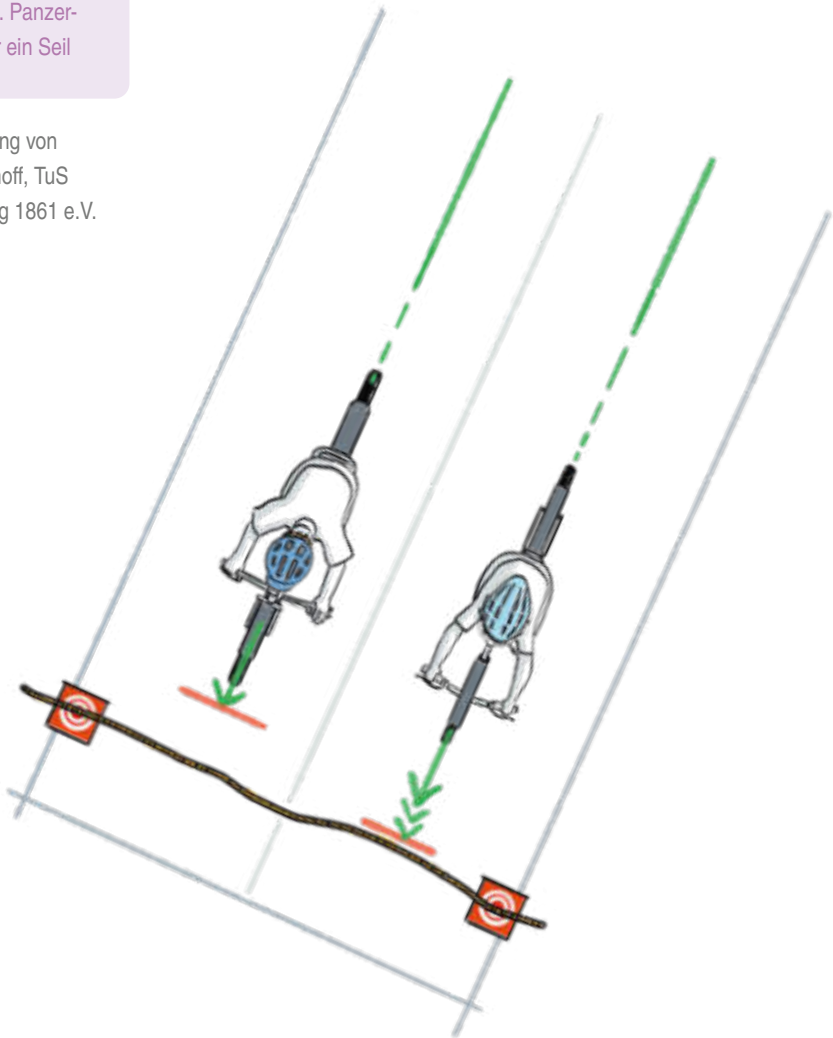
Fahrrad, Helm und
Material zur
Markierung einer
Linie, z.B. Panzer-
tape oder ein Seil

ⓘ Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.


ÜBUNG B

Rechtzeitiges Bremsen als Wettbewerb


Die Teilnehmenden sollen möglichst nah an eine markierte Linie heranfahren und trotzdem rechtzeitig bremsen. Vorderrad markieren, und die Bremsung mit denen der anderen Teilnehmenden vergleichen.





Parcours durchfahren
 beliebig

 ca. 30 Minuten

 Fahrrad und/oder Roller, Helm, Kreide, Seile, weiche Hütchen oder Pylonen, kleiner Gegenstand (z.B. Tennisball)

 Eine Übung vom DVR
Wichtig:

Die Teilnehmenden sollten den Parcours möglichst einzeln befahren, damit sie genug Zeit für die einzelnen Stationen haben und es zu keinen Stürzen kommt. Beim Aufbau des Parcours kann die Trainerin oder der Trainer je nach Fertigniveaus der Teilnehmenden entscheiden, wie dicht, klein oder groß die einzelnen Stationen aufgebaut werden.

Bei dieser anspruchsvollen Übung müssen die Teilnehmenden mehrere Übungsbestandteile meistern. Die Palette reicht vom Fahren in einer schmalen Gasse, übers Wenden bis Slalom fahren (siehe Abbildung).

Die Kursleitung kennzeichnet zunächst einen Startpunkt. Von dort aus fahren die Teilnehmenden durch eine Spurgasse, die aus zwei gespannten Seilen (mit je fünf Metern Länge) mit einem Abstand von 30 Zentimetern bestehen kann. Beim Durchfahren der engen Gasse sollte der Blick der Teilnehmenden nach vorne gerichtet sein, quasi in Fahrtrichtung. Schwieriger wird es, auf einem Spurbrett zu radeln oder auf einer mit Kreide gemalten Linie, welche die Teilnehmenden genau befahren müssen. Anschließend fahren sie eine Wende, etwa eine ausgeprägte Rechtskurve wie in der Abbildung gekennzeichnet.

Nun radeln die Teilnehmenden im Cross-Slalom um die aufgestellten Hütchen/Pylonen. Danach fahren sie um eine Pylone, auf der ein Gegenstand (z.B. eine kleinere Pylone oder ein Tennisball) liegt. Diesen Gegenstand müssen die Teilnehmenden im kreisförmigen Vorbeifahren mitnehmen und transportieren. Nachdem sie die Pylone noch einmal umrunden haben, müssen sie den Gegenstand beim Radeln wieder auf die Pylone legen. Von hier aus geht es mit der Acht zur letzten Station, welche die Teilnehmenden durchfahren müssen, und danach zum gekennzeichneten Zielpunkt.

Variationen:

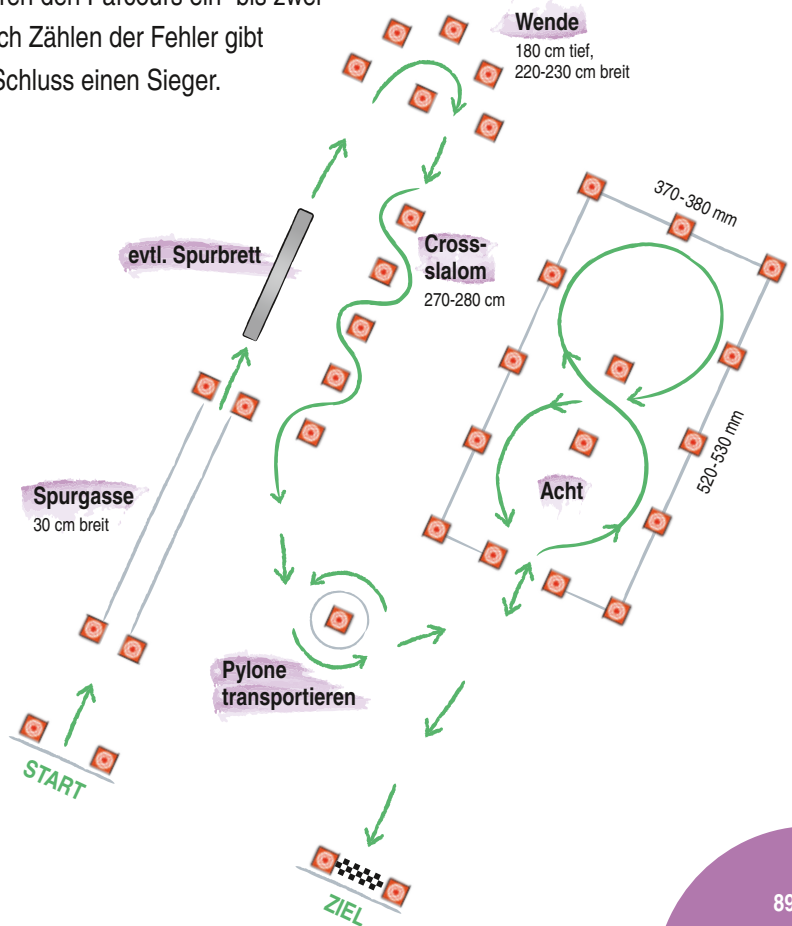
- Die Abstände der einzelnen Pylone ausweiten oder verringern.
- Fehlerquote berücksichtigen, indem jede/r Teilnehmende die eigenen Fehler mitzählt.

Grafik: Skizze für ein Aufbaubeispiel des Geschicklichkeitsparcours.

Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Übung individuell: Jede/r Teilnehmende durchfährt mehrmals den Parcours, verringert mit der Zeit die eigene Fehlerquote und hat so ein Erfolgserlebnis.

Übung als Wettbewerb: Die Teilnehmenden durchfahren den Parcours ein- bis zweimal. Durch Zählen der Fehler gibt es zum Schluss einen Sieger.





KAPITEL 2.2.8 Alltagssituationen proben

ÜBUNG A

Enge Passagen fahren

Die Trainerin oder der Trainer legt zum Beispiel zwei Seile nebeneinander, die so eine enge Passage oder Gasse bilden. Die Teilnehmenden müssen in der Mitte radeln, ohne die Seile zu überfahren.

Damit das gelingt, ist das Blickverhalten entscheidend: Die Teilnehmenden sollten weit nach vorn blicken und bei der Einfahrt in die Seilgasse schon deren Ende im Blick haben.


Realitätsbezug:


Baustelle, Vorbeifahren an parkenden oder wartenden Autos, Schienen und Bordsteine.



 beliebig


 ca. 15 Minuten


 Fahrrad und/oder Roller, Helm, verschiedene Parcoursmaterialien wie Seile oder Hütchen


 Eine Übung aus der Trainerschulung „Radfahren vereint“

KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

 beliebig

 ca. 15 Minuten

 Fahrrad und/oder
Roller, Helm,
Hütchen


ÜBUNG B

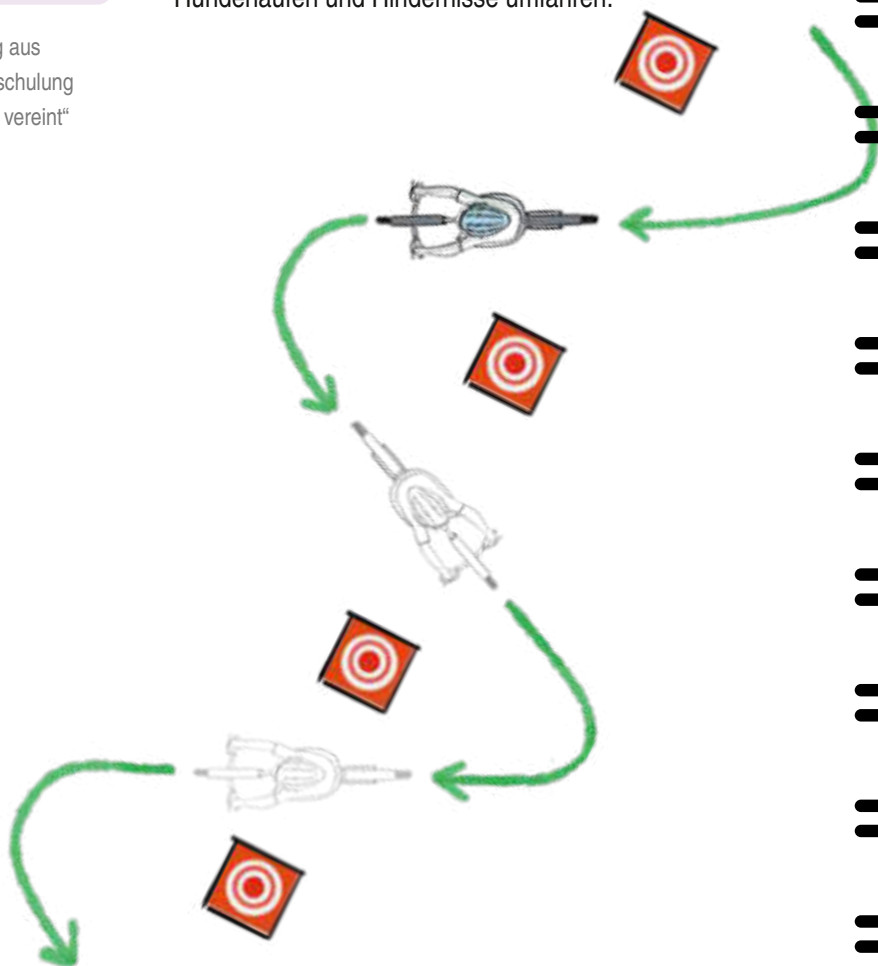
Slalom fahren

Die Trainerin oder der Trainer baut mit Hütchen einen Slalom mit verschiedenen Abständen auf. Diesen müssen die Teilnehmenden durchfahren, ohne die Hütchen mit dem Vorder- oder Hinterrad zu berühren.

Realitätsbezug:

Hundehaufen und Hindernisse umfahren.

-  Eine Übung aus
der Trainerschulung
„Radfahren vereint“





KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

ÜBUNG C


Seitenblick üben


Die Teilnehmenden fahren mit dem Rad an der Trainerin oder dem Trainer vorbei. In dem Moment, in dem sich die Teilnehmenden auf gleicher Höhe mit der Kursleitung befinden, hält diese eine Farbkarte hoch. Die Teilnehmenden müssen bei der Weiterfahrt die gesehene Farbe rufen.


Hierbei auch mal die Seiten wechseln: Einmal steht die Kursleitung rechts von den Teilnehmenden, das andere Mal links von ihnen.


Realitätsbezug:

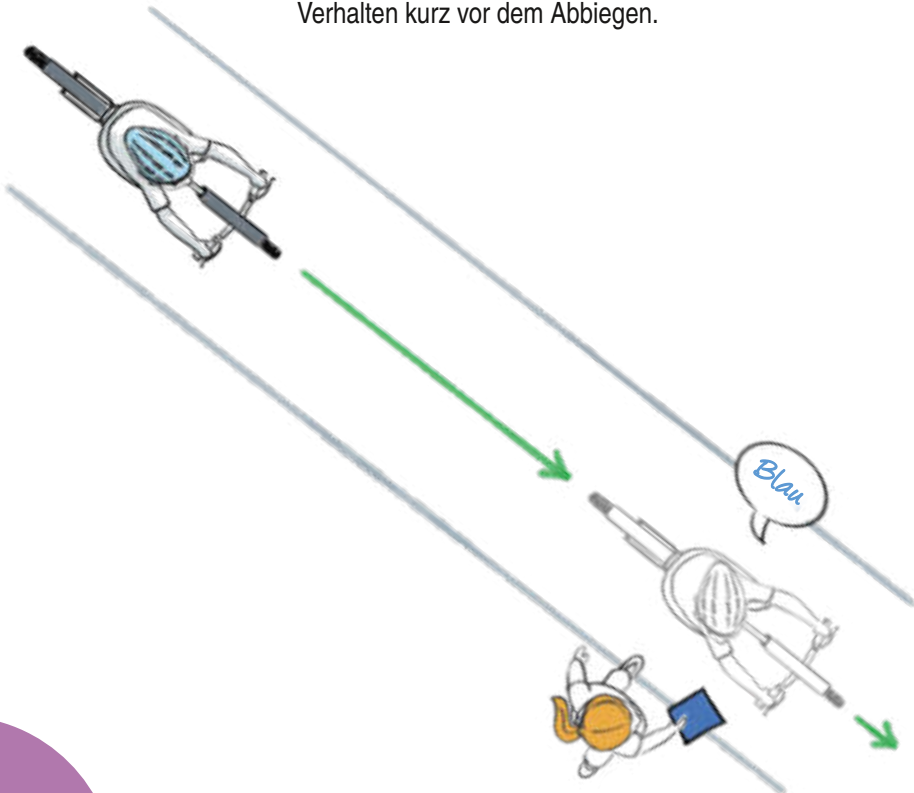
Verhalten kurz vor dem Abbiegen.

 beliebig

 ca. 15 Minuten

 Fahrrad und/oder
Roller, Helm, versch.
Farbkarten

 Eine Übung von
Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.





KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

beliebig

ca. 5-15 Minuten
je nach Übung

Fahrrad und/oder
Roller, Helm,
wahlweise Hütchen,
kleines Säckchen,
Bänder, Luftballons

Übungen von

D.1 Trainerschulung
„Radfahren vereint“

D.2 / D.5 / D.6

Karin Imhoff, TuS
Rotenburg 1861 e.V.

D.3 Jenny Hähnel,
KSB Friesland e.V.

D.4 Anja Jansen,
Malteser Hilfsdienst e.V.

ÜBUNG D

Übungen zum Fahren mit einer Hand

Übung D.1

Die Trainerin oder der Trainer legt auf ein Hütchen einen Gegenstand, etwa einen Tennisball oder ein kleines Säckchen, den die Teilnehmenden beim Vorbeifahren wegnehmen sollen.

Übung D.2

Die Kursleitung reicht den Teilnehmenden im Vorbeifahren ein kleines Säckchen, das sie an anderer Stelle im Vorbeifahren in einen Reifen werfen.

Übung D.3

Die Teilnehmenden klatschen einer anderen Person im Vorbeifahren in die Hand.

Übung D.4

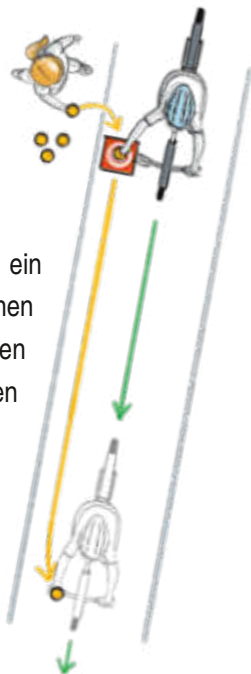
Abbiegesituationen gestalten, aufbauen und mit Gegenverkehr üben.

Übung D.5

Gegenseitiges kurzes Zuwinken.

Übung D.6


An Zweigen von Bäumen und Sträuchern ein paar Bänder oder Luftballons aufhängen, welche die Teilnehmenden im Vorbeifahren berühren sollen.





Realitätsbezug für diese Übungen:


Handzeichen beim Abbiegen im Straßenverkehr
und Trainieren der Auge-Hand-Koordination.

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

 beliebig

 ca. 30 Minuten

 Fahrrad und/oder
Roller, verschiedene
Verkehrsschilder,
Kreide

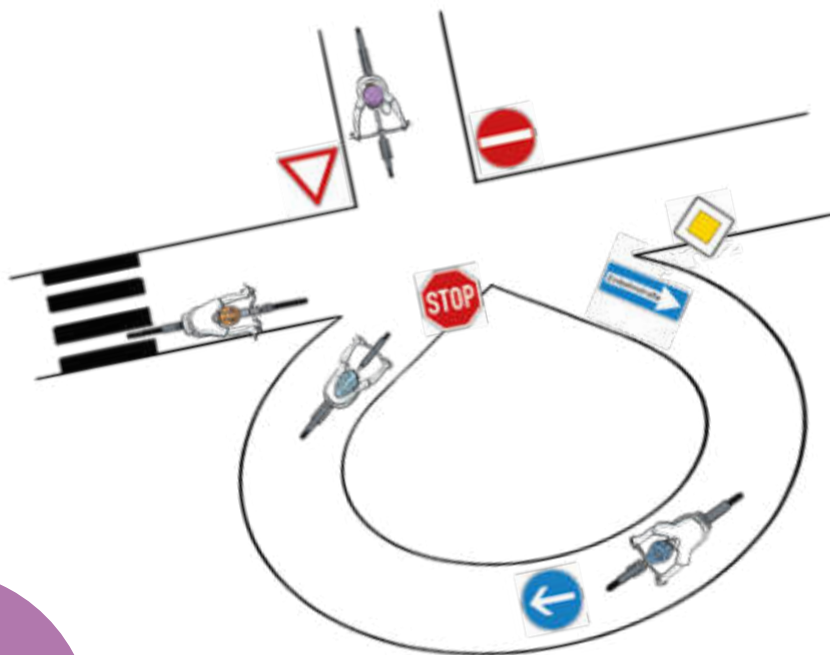
 Eine Übung von
Jenny Hähnel,
KSB Friesland e.V.

ÜBUNG E

Verkehrsschilder in der Praxis lernen

Sollte für die Übung kein Verkehrsgarten in der Nähe zur Verfügung stehen, kann man einen eigenen mit Verkehrsschildern auf einem großen verkehrsberuhigten Gelände aufbauen. Infrage kommen das Vereinsgelände, ein Schulhof oder Parkplatz. Die Verkehrsschilder sind bei verschiedenen Anbietern erhältlich. Je nach Begebenheit kann man schon vorhandene Wege und Kreuzungen nutzen und/oder neue mit Kreide auf den Boden malen. So entsteht eine Verkehrslandschaft.


Wichtig ist, zwischendurch immer wieder die praktische Übung zu unterbrechen, um die theoretischen Grundlagen an einigen Stellen der Verkehrslandschaft zu besprechen und Fragen zu klären.








KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

 beliebig

 ca. 15 Minuten

 Fahrrad und/oder
Roller, verschiedene
Bilder

 Eine Übung von
Jenny Hähnel,
KSB Friesland e.V.

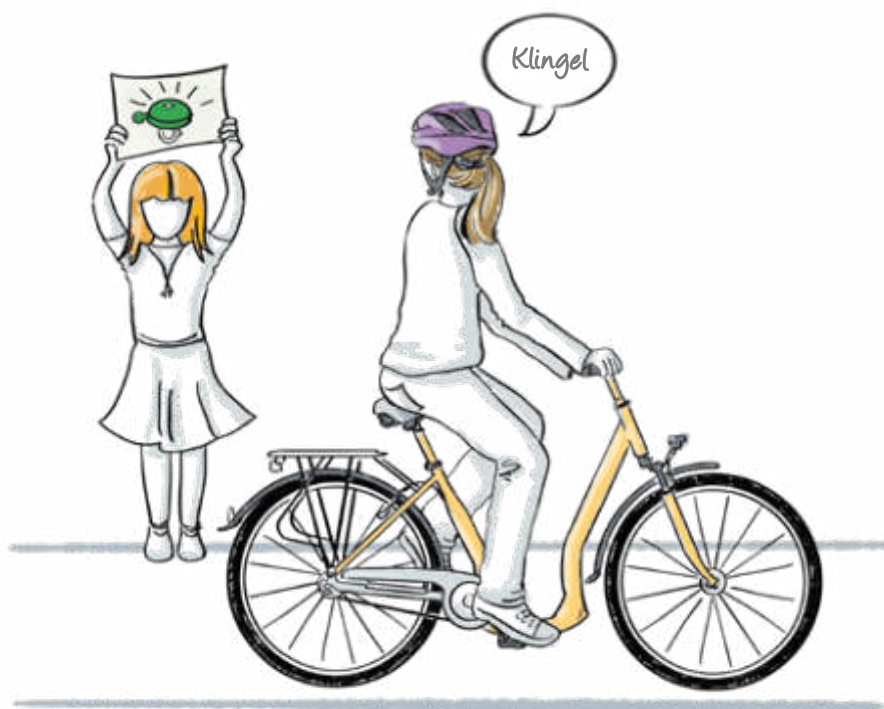
ÜBUNG F

Schulterblick üben

Die Teilnehmenden fahren mit selbstgewählter Geschwindigkeit, schauen an einer bestimmten Stelle zurück auf ein hoch gehaltenes Bild und rufen das Motiv des Bildes.

Variation: Die Teilnehmenden müssen sich das Bild bis zum erneuten Eintreffen am Startpunkt merken und der Trainerin/dem Trainer dann mitteilen.


Tipp: Bei großen Sprachbarrieren nur Farben, Formen und/oder Buchstaben auf dem Schild zeigen.







KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

 beliebig

 ca. 15 Minuten


 Fahrrad und/oder
Roller, Poolnudel,
Stück Rasenteppich

ÜBUNG G

Hindernis überwinden

Poolnudel und ein Stück Rasenteppich können als Hindernisse dienen. Diese auf den Boden legen und die Teilnehmenden darüber fahren lassen. Diese Übung macht den angehenden Radlerinnen und Radlern viel Spaß und baut Ängste ab.

Realitätsbezug: z.B. Bordstein oder Kopfsteinpflaster.

 Eine Übung von
Jenny Hähnel,
KSB Friesland e.V.







KAPITEL 2.2.8

Alltagssituationen
proben

 beliebig

 ca. 15 Minuten


 Fahrrad und/oder
Roller, Leinbeutel mit
Inhalten, Fahrrad-
taschen mit Inhalten,
Fahrradkorb,
Rucksack

ÜBUNG H

Fahren mit Gewicht am Lenker

Diese Übung eignet sich für schon etwas geübtere Radfahrerinnen und Radfahrer. Es geht darum, mit einem Gewicht am Lenker zu fahren. Die Teilnehmenden bekommen ein Gefühl dafür, warum Taschen am Lenker die Sicherheit gefährden können.

Deshalb sollte das **in der Praxis die Ausnahme** bleiben. Ein Korb oder Rucksack ist nicht nur die sichere, sondern auch die komfortablere Alternative.

 Eine Übung von
Jenny Hähnel,
KSB Friesland e.V.





[illegible]

3. Quellenverzeichnis

- Übungen aus der Schulung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren von **Bike Bridge e.V.** (Online-Lehrgang 2021), Homepage von Bike Bridge: www.bikebridge.org
- Übungen aus der **Trainerschulung vom LSB**, in Kooperation mit dem **DVR**, u.a. im Leitfaden von **German Road Safety** nachzulesen: www.germanroadsafety.de/downloads/pdf/fahrradhandbuch_web.pdf
- Arbeitsblätter von German Road Safety (hier wurde Blatt 8 verwendet): www.germanroadsafety.de/downloads/pdf/fahrrad-arbeitsblaetter_de.pdf
- Übungen von **aktiven Trainerinnen und Trainern** im Projekt „Radfahren vereint“
 - Jenny Hähnel, *KSB Friesland*
 - Anja Jansen, *Malteser Hilfsdienst e.V.*
 - Karin Imhoff, *TuS Rotenburg, 1861 e.V.*
 - Dr. Inge Voltmann-Hummel, *Ochtmisser Sportverein von 1983 e.V.*
 - Berend Meyer, *Velo Westerstede e.V.*
- mehrsprachiges Fahrradposter vom **LSB Nds. und DVR**: www.lsb-niedersachsen.de/verkehrssicher



Diese Übungssammlung soll allen Trainerinnen und Trainern als Hilfsmittel dienen, einen Fahrradkurs zu gestalten. Die Sammlung enthält verschiedene Anregungen und Übungen, um Anfängerinnen und Anfängern das Radfahren beizubringen. Sie ist inhaltlich sortiert vom Kennenlernen der Gruppe über vorbereitende und theoretische Aufgaben zur Verkehrssicherheit bis hin zur Praxis des Radfahrens.

