

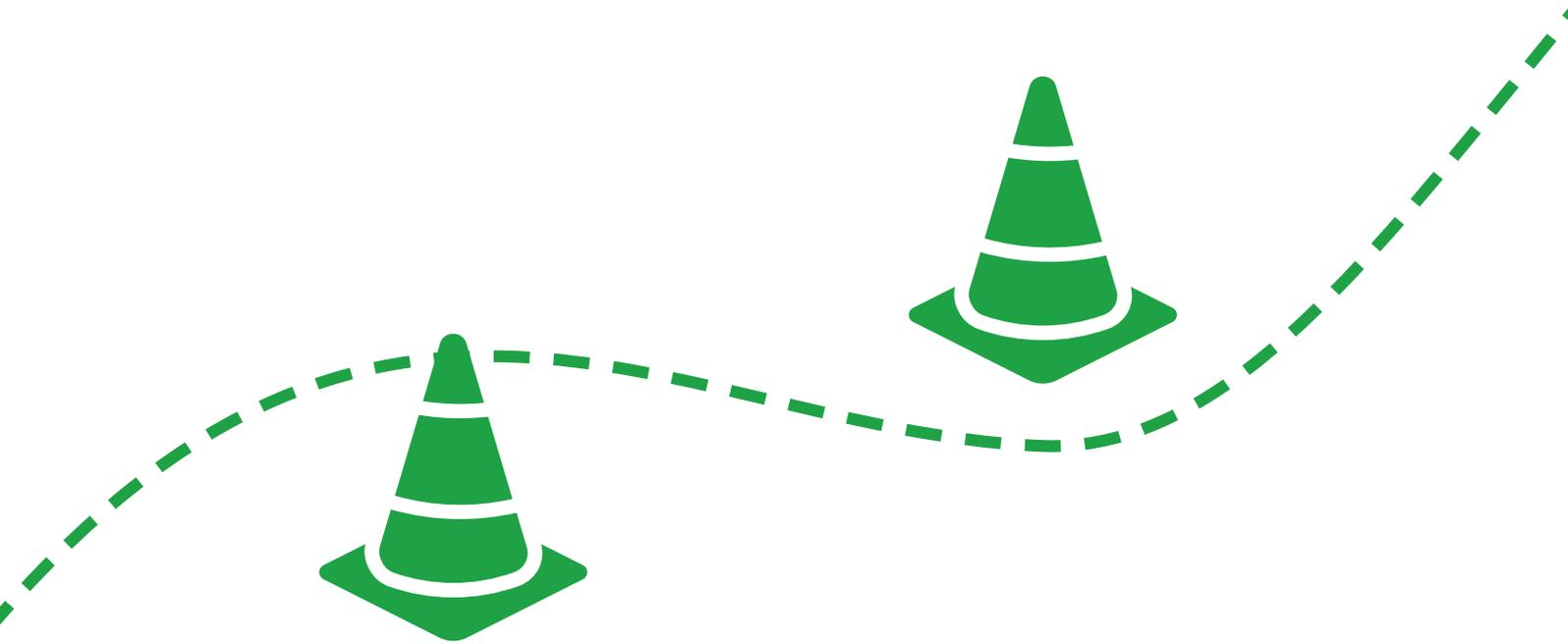
# Geschickt und sicher auf dem Rad!

## 10 Fahrrad-Parcours für das Radfahrtraining in der Sekundarstufe I



GDV  
Unfallforschung  
der Versicherer

DEUTSCHE  
**VERKEHRS  
WACHT** 



# INHALT



Vorwort .....	4
Umsetzungshinweise zum Radfahrtraining .....	6
<b>Trainingseinheit 1:</b> Radgewöhnung; Bremsen; Gefahrensituationen erkennen und bewältigen .....	7
<b>Trainingseinheit 2:</b> Manövrieren; Fahrrad in schwierigen Situationen steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren .....	10
<b>Trainingseinheit 3:</b> Zusammenfassung und Wiederholung von Training 2 und 3; Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen .....	13
<b>Trainingseinheit 4:</b> Gleichgewicht; Fahrbahn sicher benutzen; Abbiegen und sicheres Umfahren von Gegenständen .....	16
<b>Trainingseinheit 5:</b> Reaktionsfähigkeit und Bremsen; Schulung des kooperativen Verhaltens im Straßenverkehr .....	19
<b>Trainingseinheit 6:</b> Orientierung; Kommunikation; Gefahren schnell erkennen und bewältigen .....	22
<b>Trainingseinheit 7:</b> Manövrieren; Fahrrad in schwierigen Situationen steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren .....	25
<b>Trainingseinheit 8:</b> Zusammenfassung und Wiederholung der Trainings 6, 7 und 8 .....	28
<b>Trainingseinheit 9:</b> Wettkampf; Radeln macht Spaß; Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden .....	31
<b>Trainingseinheit 10:</b> Freude und Vielseitigkeit; Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden .....	34
Impressum .....	37

# VORWORT



## Radfahrtraining in der Sekundarstufe I: Geschickt und sicher auf dem Rad

### Das ist die Lage

Am Ende ihrer Grundschulzeit, in der 4. Grundschulklasse, absolvieren alle Schüler\*innen in Deutschland obligatorisch die „Radfahrausbildung“; sie ist in den Lehrplänen in jedem Bundesland vorgeschrieben. Danach wechseln die meisten Schüler\*innen in eine weiterführende Schule und müssen dafür einen neuen, häufig längeren Schulweg in Kauf nehmen.

Zahlreiche Jugendliche legen diesen mit dem Fahrrad zurück und sind durch die Radfahrausbildung auf die Verkehrsregeln vorbereitet; auch rücksichtsvolles und umsichtiges Verhalten wurden geübt. Allerdings sind die meisten Schüler\*innen, was eine selbstständige Verkehrsteilnahme angeht, immer noch Verkehrsanfänger, da ihre Eltern sie in der Grundschulzeit auf dem Schulweg begleitet haben.

Der längere Schulweg bedeutet per se mehr Gefährdungssituationen: die Jugendlichen halten sich länger im Verkehr auf, sie begegnen einem größeren Verkehrsaufkommen, neue infrastrukturelle Bedingungen müssen gelernt werden. Diese Anforderungen stoßen auf Verhaltensweisen, die sich in der Pubertät typischerweise entwickeln: mehr Risikobereitschaft, Sich-ausprobieren-wollen und Imponiergehabe in der Gruppe. Das Fahrrad verleiht dabei „Freiheit“, die ausgekostet werden möchte. Das subjektive Verhalten verstärkt die objektiv vorhandenen Gefährdungen zusätzlich.

Die negativen Folgen daraus beschreibt ein Forschungsbericht der Unfallforschung der Versicherer (UDV): fast jeder zweite Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren verunglückt mit dem Rad im Straßenverkehr.

### Eine Initiative entsteht

Die UDV hat daraus die Konsequenz gezogen und ein Radfahrtraining für die Sekundarstufe I entwickelt. Das Training wurde bereits erfolgreich an einer Mittelschule erprobt.

Die Deutsche Verkehrswacht (DVW), die an der Entwicklung und Implementierung der Radfahrausbildung in der Grundschule maßgeblich beteiligt war, unterstützt dieses neue Radfahrtraining. Es ergänzt ihre schulischen Aktivitäten und entspricht der Forderung ihrer Hauptversammlung 2019, aufgrund des Unfallschwerpunkts die Radfahrerziehung in der Sekundarstufe fortzusetzen.

Rasch haben eine Reihe von Landesverkehrswachten das Thema in ihrem Bundesland auf die Tagesordnung gesetzt. So kam es, dass das Radfahrtraining jetzt in Schulen

in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz auf breiter Basis ausprobiert und evaluiert werden kann.

Unterstützt wird die Pilotphase von Fundación Mapfre, dem Kooperationspartner der DVW aus Spanien. Die gemeinnützige Fundación (auf Deutsch „Stiftung“) ist maßgeblich in Spanien und Lateinamerika, zunehmend auch in Europa im Bereich Verkehrserziehung und Unfallprävention tätig, in Deutschland gemeinsam mit der DVW.

Das gemeinsame Projekt trägt den Titel „Geschickt und sicher auf dem Rad! 10 Fahrradparcours für das Radfahrtraining in der Sekundarstufe I“ (auf Englisch: „Bicycle training: Skilled and safe on the bike“).

## Das Rad dreht sich weiter – mit Ihnen!

Das vorliegende Buch enthält die 10 Radfahrparcours (Trainingseinheiten), die von UDV und der Universität Bamberg entwickelt wurden; mit Ablaufplan und Durchführungshinweisen.

Sie als Lehrkraft einer Sekundarstufenklasse können mit diesem Material Ihren Nachmittags- oder Sportunterricht vorbereiten. Da die Aufmerksamkeit und das Interesse von Schüler\*innen am Unterricht am größten sind, wenn der Stoff an ihrem Alltag anknüpft, haben wir versucht, die Trainingseinheiten entsprechend zu gestalten – mit Sport, Spiel und Spaß und Wettkampf-Aufgaben.

Wir danken Ihnen für die Bereitschaft, das Radfahrtraining durchzuführen, sodass es anhand Ihrer Rückmeldungen und Anregungen evaluiert und gegebenenfalls angepasst werden kann, und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg damit!

Berlin, Februar 2023



# UMSETZUNGSHINWEISE

## Hinweise zur Umsetzung des Radfahrtrainings

Das gesamte Radfahrtraining umfasst 10 Trainingseinheiten mit jeweils einem anderen Parcours, je nach Aufgaben, die bewältigt werden müssen.

Jede Trainingseinheit wurde für 80 Minuten konzipiert. Innerhalb einer Doppelstunde verbleiben damit noch 10 Minuten, die flexibel im Ablauf genutzt werden können.

Beim Aufbau des Parcours werden Materialien benutzt, die entweder in einer Schule vorhanden sind oder mit wenig Aufwand besorgt werden können. Häufig gebraucht werden Pylonen, Kreide, Trillerpfeife, Schwimmnudel und kleine Gegenstände (weiche Bälle) zum Zielwerfen in einen Eimer.

### Folgende Checkliste kann Ihnen die Organisation erleichtern:

- Kommen die Schüler\*innen mit eigenem Rad, und sind alle Räder nach StVZO verkehrstauglich? – Es ist nicht immer notwendig, dass jede\*r ein Fahrrad hat, weil viele Übungen in kleinen Gruppen nacheinander gefahren werden.
- Wird die Übung in der Turnhalle oder auf dem Schulhof gefahren? – Beides benötigt eine entsprechende Vorbereitung, zum Beispiel die Markierung des Parcoursfeldes.
- Gibt es bei mangelhaften Möglichkeiten auf dem Schulgelände eine Ausweichmöglichkeit, zum Beispiel eine Jugendverkehrsschule? Hier kann ein Kontakt zur örtlichen Verkehrswacht hilfreich sein.
- Haben alle Kinder einen Fahrradhelm? Er sollte für das Training verpflichtend sein.
- Sind für den jeweiligen Parcours genügend Materialien in der Schule vorhanden, um die einzelnen Stationen aufzubauen? Was muss besorgt werden?
- Ist eine schriftliche Vorab-Information der Eltern über das Radfahrtraining sinnvoll, damit die Kinder an diesem Tag ihr Rad mitbringen? (In einer Information kann auch abgefragt werden, ob das überhaupt möglich ist).
- Wieviel Zeit gibt es für das Radfahrtraining? Empfohlen wird eine Doppelstunde (90 Minuten).
- Ist es möglich, alle 10 Trainingseinheiten in einem Schulhalbjahr durchzuführen? Falls nein, von welchen Einheiten profitieren Ihre Schüler\*innen am meisten? Da dies von den Vorkenntnissen der Schüler\*innen abhängt, können keine allgemeingültigen Empfehlungen getroffen werden.

**Wir wünschen Ihnen und Ihren Schüler\*innen viel Spaß beim Radfahrtraining!**

# TRAININGSEINHEIT 1

## Radgewöhnung; Bremsen; Gefahrensituationen erkennen und bewältigen

Materialien: Pylonen



Kreide



Pfeife

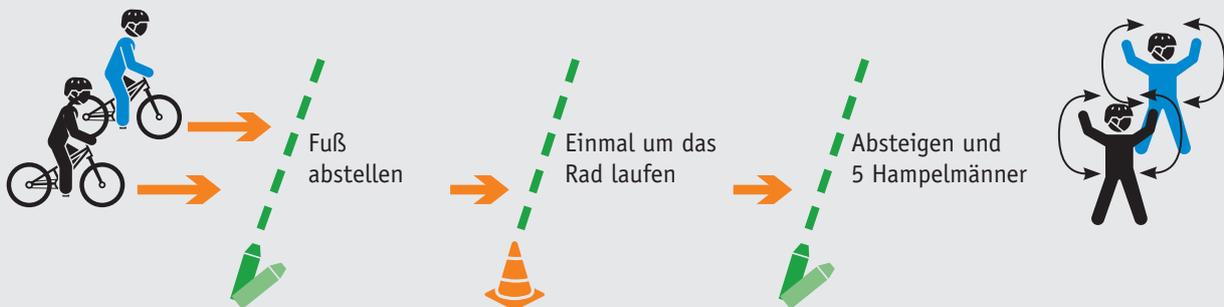


### Das Rad kennenlernen und Anfahren üben\*



\*Diese Übung wird zu Beginn von allen Schüler\*innen gleichzeitig über die gesamte Länge des Platzes ausgeführt.  
Anschließend folgen Station 1 und 2.

### Station 1: Stopp and Go



### Station 2: Stopptanz



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen**

- Welche Fahrradgröße passt zu mir?
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr**

- Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Gemeinsames Aufwärmen, Fahrrad kennenlernen und das Anfahren üben: 15 Min.

**Erklärung** Die Schüler\*innen fahren von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden. Dabei lernen sie das Fahrrad kennen und probieren die Gänge aus. An der gegenüberliegenden Grundlinie warten sie und erhalten eine neue Aufgabe: mindestens einmal bremsen, sich umschaun, rechten/linken Arm heben, Schlangenlinien fahren, geradeaus fahren. Die Schüler\*innen üben das Anfahren aus einem leichten Gang mit ggf. Schaltvorgang.

**Variationen** Alternativ kann diese Übung an einem Anstieg durchgeführt werden.

**Hinweise** Die Schüler\*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Zuerst fährt Gruppe 1, dann Gruppe 2; dadurch haben die Gruppen mehr Platz. An der anderen Grundlinie treffen sie sich wieder.  
Haben die Fahrräder eine Gangschaltung, kann die Aufgabe gegeben werden, lautlos zu schalten; dabei muss die Kurbel während des Schaltens entlastet werden, wozu pausenloses Treten wichtig ist.

**Fähigkeiten/Kompetenzen**

- Grundlegende Fahrradkompetenzen (hat jedes Fahrrad Gänge?)
- Wie schaltet man richtig?
- Hat das Rad eine Rücktrittbremse?
- Einstellen des Sattels
- Gleichgewicht; Reaktionsgeschwindigkeit; Kopplungsfähigkeit; Orientierung; Rhythmisierung; Inhibition; kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** Anfahren; Bergfahren; Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmer\*innen; Beschleunigen, Abbremsen und Anfahren

### o Stationsbetrieb: Zweimal á 15 Min.

#### Station 1: Stopp and Go (15 Min.)

**Erklärung** Es fahren zwei Kinder nebeneinander von einer zu einer gegenüberliegenden Linie. Aufgabe ist es, an vorher durch Kreide oder Pylonen festgelegten Markierungen zu bremsen und erneut anzufahren.

**Variationen** An den Stoppllinien müssen verschiedene Aufgaben ausgeführt werden: beide Füße/ einen Fuß abstellen, absteigen, Fahrrad abstellen und um das Rad laufen, Rad abstellen und fünf „Hampelmänner“ machen. Diese Übungen sollten zu Beginn an jeweils jeder Linie durchgeführt werden, anschließend können die Übungen kombiniert und aneinandergereiht werden.

<b>Hinweise</b>	Die Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden. Entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren.
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, kognitive Flexibilität, Inhibition (bei gelber Ampel bremsen, anstatt schneller zu werden; bremsen, wenn einem die Vorfahrt genommen wird)
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Zielbremsen; an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an Linien bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen; Anfahren üben.

### Station 2: Stopptanz (15 Min.)

<b>Erklärung</b>	Die Schüler*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld umher. Auf ein vereinbartes Signal hin (z.B. Trillerpfeife) müssen sie stoppen. Es kommt darauf an, dass sie möglichst schnell reagieren.
<b>Variationen</b>	Zu Beginn sollen die Schüler*innen mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, anschließend mit einem. Beherrschen sie dies, kann die Aufgabe gegeben werden, auf der Stelle zu balancieren. Gesteigert werden kann dies durch einen Wettkampf: Das Kind, das als letztes stoppt, erhält eine Zusatzaufgabe (z.B. fünf Hampelmänner). Die Signale sollten variieren (akustisch durch Pfeifen, visuell durch Heben des linken Arms), ebenso die Aufgaben, die zu erledigen sind.
<b>Hinweise</b>	Zu Beginn sollte das Spiel ohne „Strafen“ durchgeführt werden, bis die Schüler*innen das Bremsen gut beherrschen. Das Spielfeld sollte für die Zahl der Kinder nicht zu groß sein, da sonst die Geschwindigkeiten zunehmen. Durch verschiedene Hinweise (akustisch, visuell) werden die Sinne geschult. Zu Beginn sollte die Lehrkraft an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen; anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der Schüler*innen zu schulen (insbesondere bei visuellen Signalen).
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Umstellungsfähigkeit, Orientierung, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Aufmerksamkeit (visuell/auditiv); Achten/Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn); ausreichend Abstand zu anderen halten; Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen

### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 2

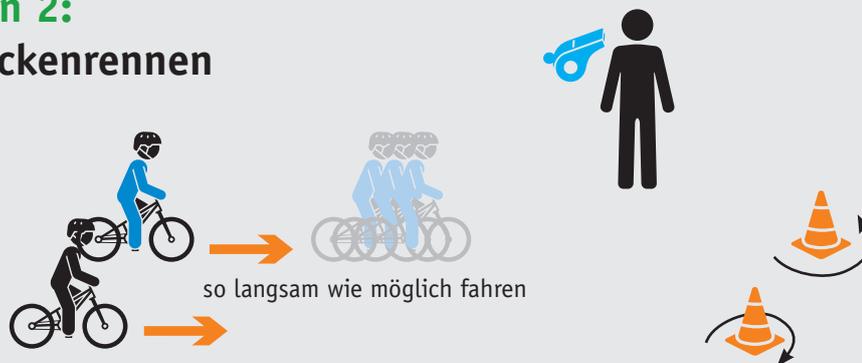
Manövrieren; Fahrrad in schwierigen Situationen steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren

Materialien: Pylonen  Kreide  Pfeife 

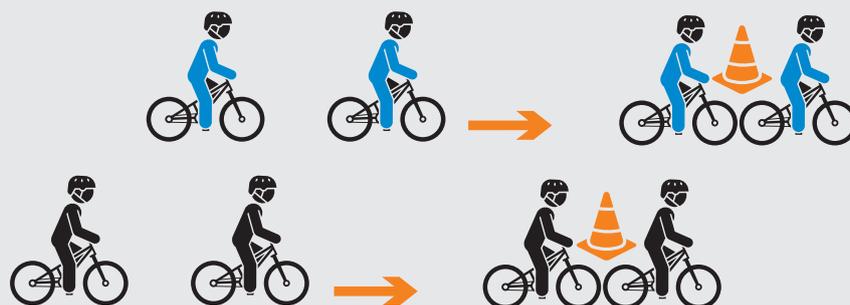
## Station 1: Notbremse



## Station 2: Schneckenrennen



## Station 3: Reifenkuss



○ **Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.**

○ **Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.**

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

○ **Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min.  
Station 1: Notbremse (15 Min.)**

**Erklärung** Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer zu einer gegenüberliegenden Linie. Auf ein Kommando der Lehrkraft müssen sie reagieren und sofort stehen bleiben.

**Variationen** Beim Stoppen müssen verschiedene Aufgaben erledigt werden, wie das Rad abstellen, sich einmal im Kreis drehen, um das Rad laufen; dadurch wird gleichzeitig die Orientierung geschult. Die Kommandos sollten variiert werden (klatschen, pfeifen, Arm heben).

**Hinweise** Entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren; im Vorfeld sollten daher Vorder- und Hinterradbremse besprochen werden. Zu Beginn sollte die Lehrkraft an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen, anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der Schüler\*innen zu schulen (insbesondere bei visuellen Signalen).  
Diese Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden: Wer reagiert am schnellsten?

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierung, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** Aufmerksamkeit (visuell/ auditiv), Achten/Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn); ausreichend Abstand zu Anderen halten; Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen

○ **Station 2: Schneckenrennen (15 Min.)**

**Erklärung** Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer zu einer gegenüberliegenden Linie. Dabei sollen sie „wie eine Schnecke“ fahren: so langsam, wie sie können!

**Variationen** Dies kann in Form einer Staffel/Wettkampfes durchgeführt werden: wer schafft es, als Letzte\*r ins Ziel zu kommen, ohne vom Rad abzusteigen? Alternativ kann die Übung einhändig/mit nur einem Fuß auf dem Pedal/im Sitzen/Stehen gefahren werden, oder kleine Aufgaben dabei erledigen: Hand heben, umblicken und eine gezeigte Zahl nennen. Als Herausforderung können die Schüler\*innen gleichzeitig über ein schmales Holzbrett fahren und müssen die Spur halten.

Hinweise	Zum benachbarten Kind muss genügend Abstand gehalten werden; ggf. müssen im Vorfeld ein paar Gleichgewichtsübungen durchgeführt werden (z.B. auf einem Bein stehen).
Fähigkeiten/Kompetenzen	Gleichgewicht, Kopplungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Geschwindigkeitskontrolle, Sensibilisierung
Bezüge zum Realverkehr	Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungsbereiche/Einmündungen, Annäherung an rote Ampeln); seitlich ausreichend Abstand zu Anderen halten; einhändiges Fahren beim Geben von Handzeichen; Alertness (visuell/auditiv); auf ein akustisches Signal (z.B. Hupe, Fahrradklingel, Rufe, Martinshorn) die Aufmerksamkeit beibehalten; auf den Straßenverkehr achten und entsprechend handeln

### Station 3: Reifenkuss (15 Min.)

Erklärung	Es werden Zweierteams gebildet: Schüler*in 1 fährt voraus und Schüler*in 2 direkt hinterher. Dabei muss Nummer 2 mit dem Vorderrad das Hinterrad von 1 „küssen“, während sie fahren.
Variationen	Dies kann auch als Teamwettkampf durchgeführt werden, in dem gezählt wird, wie oft sich die Reifen berührt haben. Beherrschen die Schüler*innen dies gut, kann auch in Dreier-/Viererteams gefahren werden. Die Übung kann anschließend auch im Stehen oder einhändig gefahren werden.
Hinweise	Im Vorfeld sollte eine Markierung eine Hilfestellung geben, wo der Reifenkuss stattfinden soll. Die Schüler*innen müssen für das langsame Fahren sensibilisiert werden und müssen ggf. immer leicht bremsen.
Fähigkeiten/Kompetenzen	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	Abstände besser einschätzen lernen; ausreichenden Abstand zu anderen Verkehrsteilnehmern wählen; Spurhalten; Kontrolle über das Rad behalten, auch bei leichtem Kontakt mit anderen; Zusammenspiel von Kraft; Geschwindigkeit und Abstand

### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 3

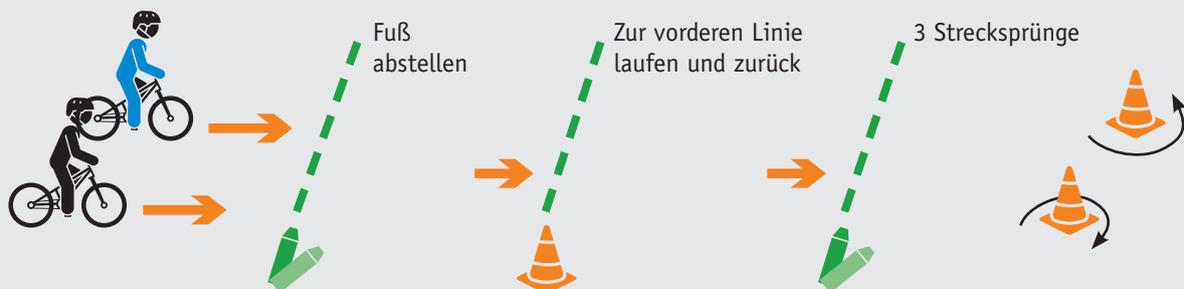
Zusammenfassung und Wiederholung Training 2 und 3;  
Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen

Materialien: Pylonen  Kreide  Hochsprungerüst / Schwimmnudel 

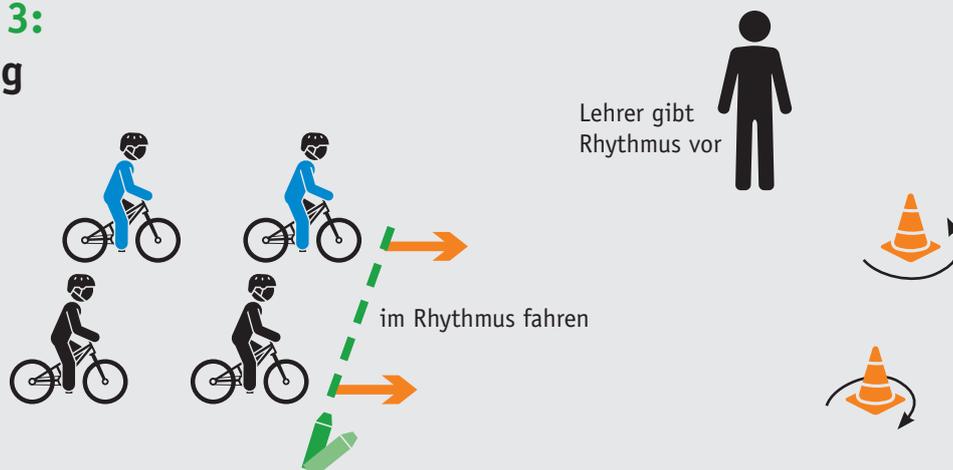
## Station 1: Fahrradlimbo



## Station 2: Stopp and Go



## Station 3: Spinning



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min. Station 1: Fahrrad-Limbo (15 Min.)

**Erklärung** Die Schüler\*innen fahren einzeln unter einem Hindernis (Hochsprungstange/Schwimmnudel) hindurch.

**Variationen** Zuerst sollen die Kinder sich nur klein machen, nur noch auf den Pedalen stehen und sich klein machen oder vom Rad steigen und wie auf einem Roller unter dem Hindernis durchfahren.

**Hinweise** Die Hochsprunganlage ist so aufzubauen, dass die Stange in Fahrtrichtung hinunterfällt. Besser eignet sich eine Schwimmnudel, da hier das Unfallrisiko gering ist. Es wird mit einer großen Höhe begonnen, die schrittweise verringert wird.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierung, Rücksichtnahme.

**Bezüge zum Realverkehr** Reaktion bei Ästen etc. die auf den Radweg ragen; sicheres Ausweichen; sicheres Absteigen vom Fahrrad in beengten Situationen und ggf. auf einem Pedal weiterfahren; vorausschauendes Fahren um Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen

### o Station 2: Stopp and Go (15 Min.)

**Erklärung** Es fahren zwei Schüler\*innen nebeneinander von einer Linie zur gegenüberliegenden. Aufgabe ist es, an vorher durch Kreide/Pylonen festgelegten Markierungen zu bremsen und erneut wieder anzufahren.

**Variationen** An den Stopplinien müssen die Schüler\*innen verschiedene Aufgaben ausführen: beide Füße/einen Fuß abstellen, absteigen, Fahrrad abstellen und um das Rad laufen, fünf Hampelmänner machen. Diese Übungen sollten zu Beginn jeweils an jeder Linie durchgeführt werden, anschließend können die Übungen kombiniert und aneinandergereiht werden.

**Hinweise** Diese Übung kann auch als Wettkampf/Staffel durchgeführt werden; entscheidend ist, dass beim Bremsen die Räder nicht blockieren.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, kognitive Flexibilität, Inhibition (bei gelber Ampel bremsen, anstatt schneller zu werden, Bremsen wenn einem die Vorfahrt genommen wird)

**Bezüge zum Realverkehr** Zielbremsen; an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an der Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen; Anfahren üben

### Station 3: Spinning (15 Min.)

Erklärung	Die Schüler*innen fahren von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden. Die Lehrkraft gibt einen Rhythmus vor, nach dem die Kinder fahren sollen: entscheidend ist dabei die Trittfrequenz.
Variationen	Das Tempo soll variiert werden, ebenso die Signale (pfeifen, klatschen, trommeln). Gesteigert werden kann die Übung, indem ein*e Schüler*in den Rhythmus mittels „Schattenfahren“ vorgibt: alle fahren in einer Schlange hinter ihm/ihr her. Auch können weitere Aufgaben wie Hand ausstrecken, linker Arm wird zum Kopf geführt, gegeben werden. Entscheidend ist, die Trittfrequenz dabei immer beizubehalten.
Hinweise	Anfangs sollten die Schüler*innen geradeaus von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden fahren; je nach Klassengröße erst eine Gruppe, anschließend die zweite; danach kann die Übung auf ein größeres Feld ausgeweitet werden. Bewegt sich die Lehrkraft im Spielfeld, wird gleichzeitig die Orientierung geschult. Haben die Räder keine Gangschaltung muss darauf geachtet werden, den Rhythmus recht langsam zu geben, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden.
Fähigkeiten/Kompetenzen	Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation
Bezüge zum Realverkehr	Handling des Fahrrads bei unterschiedlichen Beschleunigungen/Geschwindigkeiten verbessern; besseres Gefühl für das Schalten und die verschiedenen Gänge bekommen

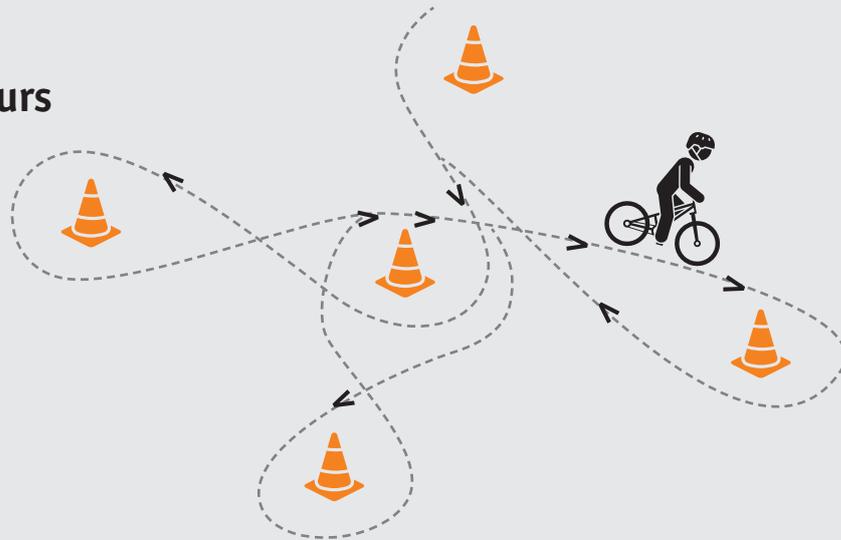
### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 4

## Gleichgewicht; Fahrbahn sicher benutzen; Abbiegen und sicheres Umfahren von Gegenständen

**Materialien:** Pylonen  Kreide  Eimer  Pfeife   
Kleine Gegenstände  Schwimmnudel  Fahrradreifenmäntel  Wippe 

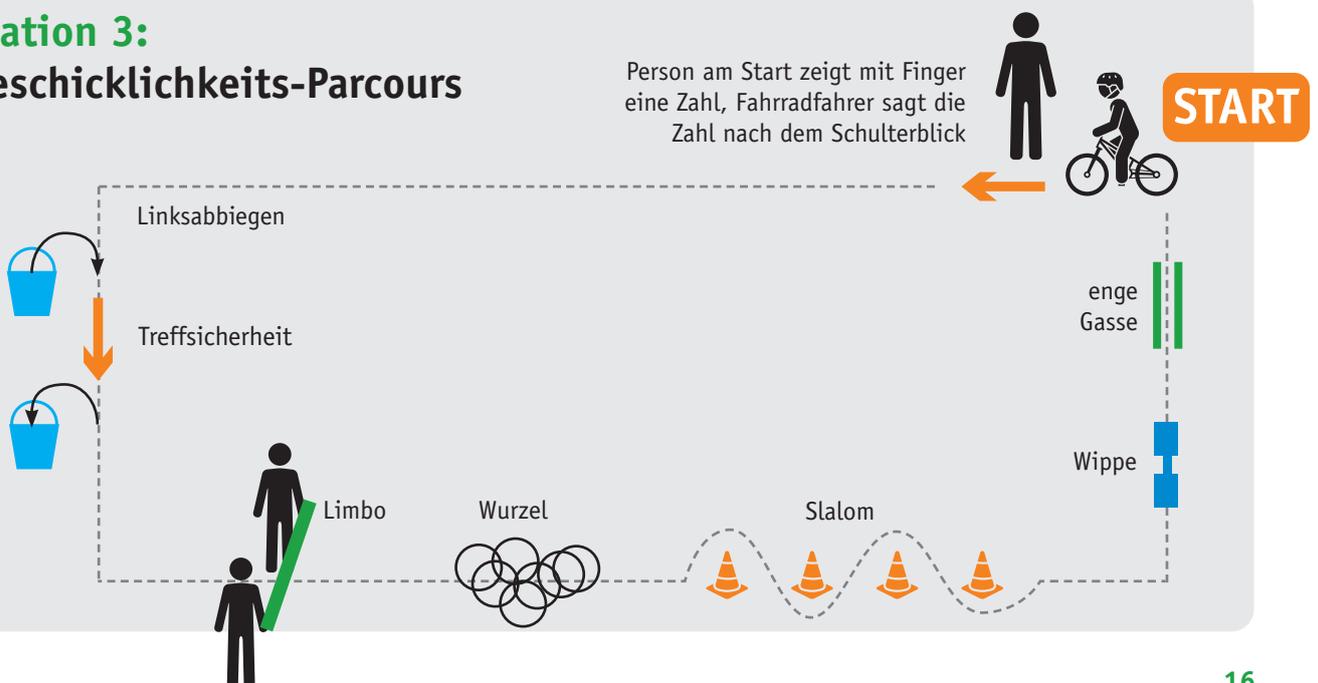
### Station 1: Kurven-Parcours



### Station 2: Hahnenkampf



### Station 3: Geschicklichkeits-Parcours



○ **Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.**

○ **Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.**

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

○ **Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min.  
Station 1: Kurven-Parcours (15 Min.)**

**Erklärung** Die Schüler\*innen üben das richtige und sichere Durchfahren von Kurven. Hierfür wird ein kreuzförmiger Parcours aufgebaut, der jeweils vier Rechts- und vier Linkskurven beinhaltet. Die mittlere Pylone muss dabei immer umfahren werden.

**Variationen** Der Parcours kann als Wettkampf aufgebaut werden: Wer absolviert ihn am schnellsten? Wer macht die wenigsten Fehler? Der Kurven-Parcours kann auch im „Schattenfahren“ absolviert werden, indem zwei Schüler\*innen hintereinanderfahren, wobei das hintere Kind das vordere „kontrolliert“.

**Hinweise** Die Schüler\*innen müssen sich vor der Kurve korrekt umschaun und Handzeichen geben. Dies muss ggf. im Vorfeld mit ihnen besprochen werden. Während der Fahrt wird nicht getreten, das kurveninnere Pedal ist oben, beide Hände sind währenddessen am Lenker. Die Schüler\*innen können sich hierbei gegenseitig kontrollieren. Fahren mehrere gleichzeitig, müssen sie aufeinander Rücksicht nehmen und eventuell vor der mittleren Pylone warten.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** sicheres Durchfahren einer Kurve; Handzeichen geben; Schulterblick durchführen; Vorfahrtsregeln beachten und Interaktion/Kommunikation mit anderen Verkehrsteilnehmer\*innen; Überholvorgänge

○ **Station 2: Hahnenkampf (15 Min.)**

**Erklärung** Zwei Schüler\*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.

**Variationen** Zu Beginn sollen alle Schüler\*innen im Spielfeld allein fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfelds und versucht, den/die Schüler\*in mit einer Schwimmdudel abzurängen. Anschließend fahren die Schüler\*innen zu zweit nebeneinander und versuchen gegenseitig, sich mit einer Schwimmdudel abzurängen. Klappt dies, kann die Übung ohne Schwimmdudel durchgeführt werden. Die Übung kann als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.

### Hinweise

Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu sehen, wer das Spielfeld verlässt. Folgende Regeln gelten: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmmudel wird verwendet), langsam fahren, ggf. nur rollen. Die Schüler\*innen sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (Lehrkraft), die die Schüler\*innen mit Schwimmmudel ablenkt, anschließend das paarweise Fahren mit gegenseitigem Abdrängen. Wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmmudel beiseitegelegt. Die Vorübungen sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld recht kurz sein, seine Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Koordinationsfähigkeit, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite.

### Bezüge zum Realverkehr

Spur halten auch bei Einflüssen von außen; jemand überholt mit (zu) geringem Abstand

## Station 3: Geschicklichkeits-Parcours (15 Min.)

### Erklärung

Parcours, der verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten sowie neue Aufgaben beinhaltet: Umschauen, richtiges Abbiegen, Treffsicherheit, Fahrrad-Limbo, Wurzelfahren, Slalomfahren, Wippe, enge Gassenfahrt.

### Variationen

Die Übungen können je nach Können der Schüler\*innen variieren. Die enge Gasse kann mit einem 30 cm breiten Holzbrett simuliert werden. Der Spaß steht im Vordergrund! Die Übung kann als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden. Alternativ kann der Parcours auch in entgegengesetzte Richtung befahren werden.

### Hinweise

Auf das Kommando „umschauen“ drehen sich die Schüler\*innen um und müssen eine gezeigte Zahl benennen, dabei Spur halten und geradeaus fahren. Beim „Linksabbiegen“ müssen Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden. Bei der „Treffsicherheit“ müssen sie einen Gegenstand mit der rechten Hand aufnehmen und in einen Eimer werfen. Dabei beträgt der Abstand 5 m (Fahrzeit ca. 3 Sek.), um das korrekte Handzeichen zu geben (Variation linke Hand). Beim „Fahrrad-Limbo“ müssen sie unter einer Schwimmmudel durchfahren. „Wurzeln“ werden durch Fahrradreifen symbolisiert und stehen für Hindernisse. Beim „Slalom“ sollten die Pylonen in einer Reihe aufgebaut werden, damit die Schüler\*innen nicht die Ideallinie wählen. Alle Linien werden mit Kreide gezogen; die Größe des Feldes variiert, idealerweise ca. 20 m x 20 m.

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Umstellungsfähigkeit, Orientierung, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren

### Bezüge zum Realverkehr

Auf ein akustisches Signal hin sich dem Verkehr hinter sich zuwenden; ein Geschehen identifizieren und gleichzeitig Spur halten; Linksabbiegen mit Schulterblick; einhändig Handzeichen geben; einem herabhängenden Ast ausweichen; Gleichgewicht halten; Verkehr beobachten; Beschaffenheit des Radwegs/der Fahrbahn beobachten und Hindernisse umfahren; andere Verkehrsteilnehmer überholen; Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen; kleine Anstiege und Gefälle fahren; Fahren bei verengter Fahrbahn

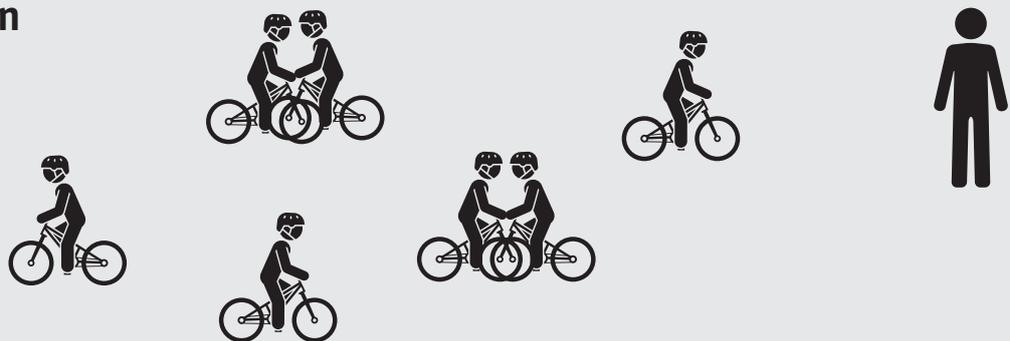
## Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 5

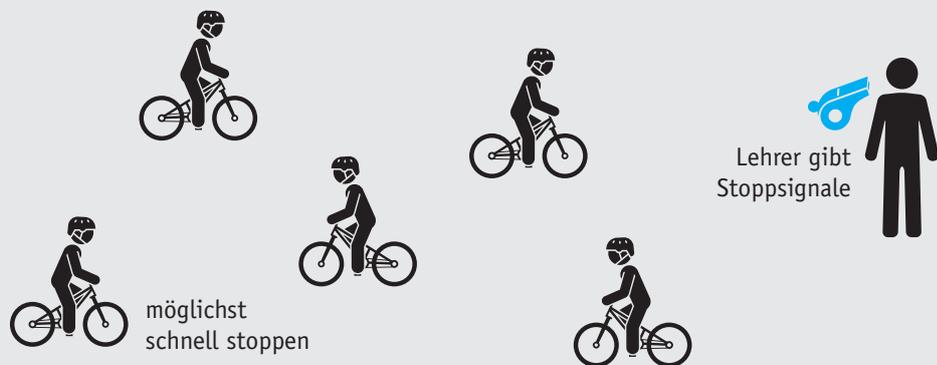
## Reaktionsfähigkeit und Bremsen; Schulung des kooperativen Verhaltens im Straßenverkehr

Materialien: Pylonen  Kreide  Pfeife 

### Station 1: Abklatschen



### Station 2: Stopptanz



### Station 3: Slip & Slide



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min. Station 1: Abklatschen (15 Min.)

**Erklärung** Die Schüler\*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld. Kommen sich zwei entgegen, klatschen sie einander ab.

**Variationen** Die Schüler\*innen können sich bei der Begegnung abklatschen, die Füße berühren sich, sie berühren die Schulter eines anderen Kindes; sie berühren die Schulter eines anderen Kindes und versuchen etwas zu balancieren und gemeinsam zu fahren. Wird dies beherrscht, so kann versucht werden, alle Schüler\*innen „einzufangen“ und eine große Schlange zu bilden, die sich an den Schultern berührt. Alternativ können Zweierteams gebildet werden, die aber getrennt voneinander im Spielfeld umherfahren. Auf das Kommando „Jetzt!“ müssen sich die entsprechenden Teams suchen und die Übung ausführen.

**Hinweise** Angemessene Größe des Spielfelds, eher etwas kleiner, damit die Geschwindigkeiten gering bleiben. Gegenseitige Rücksichtnahme ist entscheidend.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation

**Bezüge zum Realverkehr** Interaktion/Kommunikation mit anderen Menschen im Verkehr; Gleichgewicht halten; einhändiges Fahren üben (um Handzeichen geben zu können); Verkehrsraum/-teilnehmer beobachten; anderen Verkehrsteilnehmer\*innen ausweichen

### o Station 2: Stopptanz (15 Min.)

**Erklärung** Die Schüler\*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld umher. Auf ein vereinbartes Signal hin (z.B. Trillerpfeife) müssen sie stoppen. Es kommt darauf an, dass sie möglichst schnell reagieren.

**Variationen** Zu Beginn sollen die Schüler\*innen mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, anschließend mit einem. Beherrschen sie dies, kann die Aufgabe gegeben werden, auf der Stelle zu balancieren. Gesteigert werden kann dies durch einen Wettkampf: Das Kind, das als letztes stoppt, erhält eine Zusatzaufgabe (z.B. fünf Hampelmänner). Die Signale sollten variieren (akustisch durch Pfeifen, visuell durch Heben des linken Arms), ebenso die Aufgaben, die zu erledigen sind.

**Hinweise** Zu Beginn sollte das Spiel ohne „Strafen“ durchgeführt werden, bis die Schüler\*innen das Bremsen gut beherrschen. Das Spielfeld sollte für die Zahl der Kinder nicht zu groß sein, da sonst die Geschwindigkeiten zunehmen. Durch verschiedene Hinweise (akustisch, visuell) werden die Sinne geschult. Zu Beginn sollte die Lehrkraft an einem festen Ort außerhalb des Spielfeldes stehen; anschließend bewegt sie sich im Spielfeld, um die Orientierungsfähigkeit der Schüler\*innen zu schulen (insbesondere bei visuellen Signalen).

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Umstellungsfähigkeit, Orientierung, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** Aufmerksamkeit (visuell/auditiv); Achten/Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn); ausreichend Abstand zu anderen halten; Bremsen/Anhalten bei unerwarteten Situationen

### Station 3: Slipe and Slide (15 Min.)

**Erklärung** Die Schüler\*innen fahren zu einer mit Kreide/Pylone vorgegebenen Markierung. Sie versuchen, auf dem Weg das Tempo zu steigern und genau an der Markierung zum Stehen zu kommen. Dabei sollen sie eine möglichst lange Bremsspur verursachen. In diesem Fall soll das Hinterrad blockieren.

**Variationen** Anstatt einer Markierung kann auch ein bestimmtes Signal (z.B. Klatschen) zum Stoppen vereinbart werden.  
Die Übung kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer hat die längste Bremsspur?  
Die Übung kann auf unterschiedlichem Untergrund durchgeführt werden, sodass die Schüler\*innen mit dessen Wirkung vertraut werden.

**Hinweise** Die Schüler\*innen müssen das sichere Bremsen beherrschen. Im Vorfeld zur Übung sollte die Wirkung von Vorder- und Hinterradbremse besprochen werden.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierung, Kopplungsfähigkeit, Orientierung, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** Zielbremsen; an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an der Linie bei Stoppschildern zum Stehen zu kommen; die verschiedenen Bremsen und ihre Wirkung kennenlernen, um Sturz über den; Lenker zu verhindern; Alertness (visuell/auditiv), Achten/Reagieren auf Warnsignale (z.B. Hupen, Rufe, Fahrradklingel)

### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 6

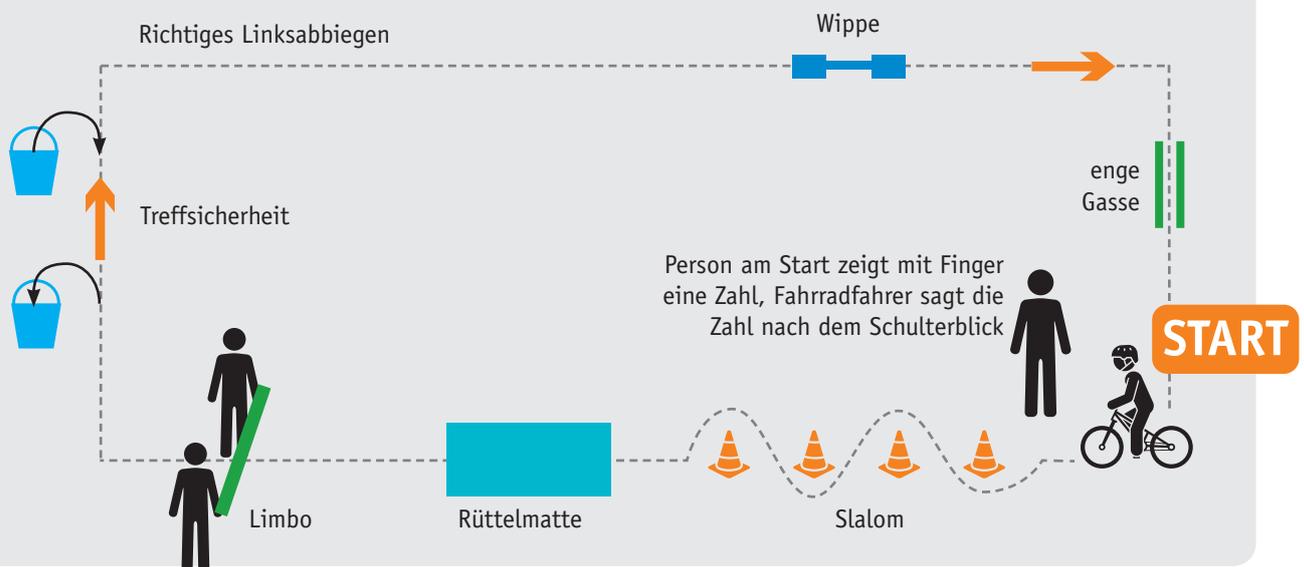
Orientierung; Kommunikation;  
Gefahren schnell erkennen und sicher bewältigen

**Materialien:** Pylonen  Kreide  Eimer  Rüttelmatte   
Kleine Gegenstände  Schwimmnudel  Wippe 

## Station 1: Blindenführer



## Station 2: Geschicklichkeits-Parcours



## Station 3: Hahnenkampf



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min. Station 1: Blindenführer (15 Min.)

**Erklärung** Es werden Zweierteams gebildet, wobei jeweils ein\*e Schüler\*in auf dem Rad sitzt, das Rad des/der anderen wird außerhalb des Spielfeldes abgestellt. Dem Radfahrer wird die Rolle des „Blinden“, dem zu Fuß die Rolle des „Blindenführers“ zugeschrieben. Sie/er muss das „blinde“ Kind auf dem Rad innerhalb des Spielfeldes leiten.

**Variationen** Damit sich das „blinde“ Kind auf dem Rad sicher fühlt, legt ihm zu Beginn der „Blindenführer“ eine Hand auf die Schulter. Danach folgen nur noch die akustischen Signale „rechts/links/langsamer/stopp“. Beherrschen die Kinder dies, kann die Richtung durch Klatschen oder das Signal „hier“ vorgegeben werden. Um die Übung zu erschweren, muss sich der „Blinde“ im Raum orientieren und nach einer Zeit angeben, wo er sich befindet. Gegenstände, z.B. Pylonen, können zur Orientierung in das Spielfeld gelegt werden. Dieses Spiel kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer steigt innerhalb der vorgegebenen Zeit nicht vom Rad? Wer behält die beste Orientierung? Es ist Paar- oder Gruppenwertung möglich.

**Hinweise** Die Schüler\*innen auf dem Rad sollten die Augen schließen. Die „Blindenführer“ müssen auf die anderen Paare Rücksicht nehmen, um Kollisionen zu vermeiden. Die Geschwindigkeit muss geringgehalten werden, sodass die „Blindenführer“ nebenherlaufen können.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation

**Bezüge zum Realverkehr** Schulung der Aufmerksamkeit (visuell/auditiv); Lokalisation von und reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn); Orientierung im Raum verbessern

### o Station 2: Geschicklichkeits-Parcours (15 Min.)

**Erklärung** Parcours, der verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten, zum Teil aber auch neue Aufgaben beinhaltet: Slalom, Rüttelmatte, Limbo, Treffsicherheit, Rechtsabbiegen, Wippe, enge Gassenfahrt.

**Variationen** Die Übungen werden je nach Können der Schüler\*innen variiert. Die enge Gasse kann durch ein Holzbrett (30 cm breit) simuliert werden. Der Spaß steht im Vordergrund! Die Übung kann als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden. Der Parcours kann in entgegengesetzter Richtung befahren werden.

### Hinweise

Beim „Slalom“ die Pylonen in einer Reihe aufbauen, sodass die Kinder nicht die Ideallinie wählen. „Rüttelmatte“: Holzbretter quer in die Fahrbahn und darüber einen Teppich legen. Beim „Fahrrad-Limbo“ müssen die Schüler\*innen unter einem Hindernis (Schwimmnudel) durchfahren. Bei der „Treffsicherheit“ nehmen die Kinder einen Gegenstand mit der linken Hand auf und werfen ihn in einen Eimer (Abstand 5 m, Fahrtzeit 3 Sek.). Beim „Rechtsabbiegen“ müssen Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden. Die „Wippe“ muss ungefährlich befahrbar sein. Alle Linien werden mit Kreide gezogen, sodass die Kinder Spur halten und geradeausfahren müssen. Die Größe des Feldes variiert, idealerweise 20 m x 20 m.

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Orientierung, Rhythmisierung, Kopplungsfähigkeit, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren

### Bezüge zum Realverkehr

Kurven fahren, Hindernisse umfahren, anderen Verkehrsteilnehmern ausweichen; Befahren einer unebenen Fahrbahn, Gleichgewicht halten, Fahrrad unter Kontrolle halten; Verkehrssituation beobachten, einem Ast ausweichen, der in die Fahrbahn ragt; Handzeichen geben wird geübt; Rechtsabbiegen, Schulterblick; über ein Hindernis fahren, Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen, Gleichgewicht halten, kleinen Anstieg und Gefälle fahren; Fahren bei verengter Fahrbahn.

## Station 3: Hahnenkampf (15 Min.)

### Erklärung

Zwei Schüler\*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.

### Variationen

Zu Beginn sollen alle Schüler\*innen im Spielfeld allein fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfelds und versucht, den/die Schüler\*in mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Anschließend fahren die Schüler\*innen zu zweit nebeneinander und versuchen gegenseitig, sich mit einer Schwimmnudel abzudrängen. Klappt dies, kann die Übung ohne Schwimmnudel durchgeführt werden. Die Übung kann als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.

### Hinweise

Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu sehen, wer das Spielfeld verlässt. Folgende Regeln gelten: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmnudel wird verwendet), langsam fahren, ggf. nur rollen. Die Schüler\*innen sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (Lehrkraft), die die Schüler\*innen mit Schwimmnudel ablenkt, anschließend das paarweise Fahren mit gegenseitigem Abdrängen. Erst, wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmnudel beiseitegelegt. Die Vorübungen sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld recht kurz sein, seine Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Koordinationsfähigkeit, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite.

### Bezüge zum Realverkehr

Spur halten auch bei Einflüssen von außen; jemand überholt mit (zu) geringem Abstand

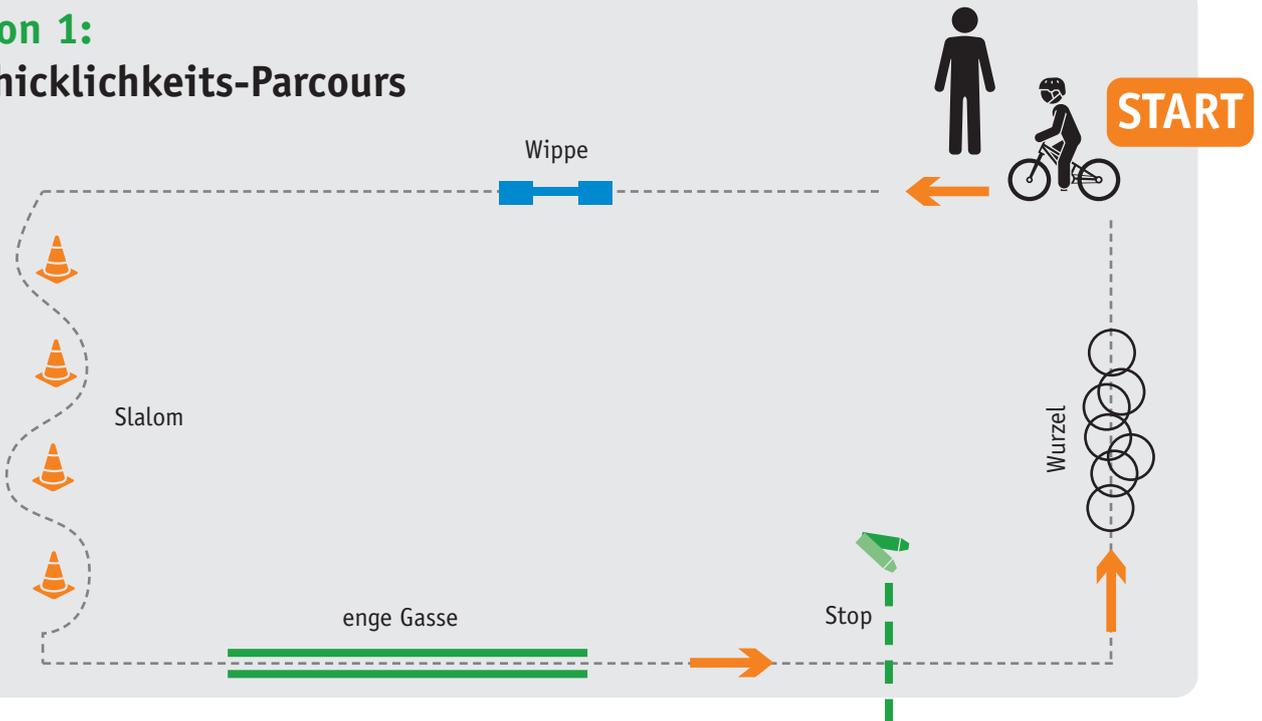
## Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 7

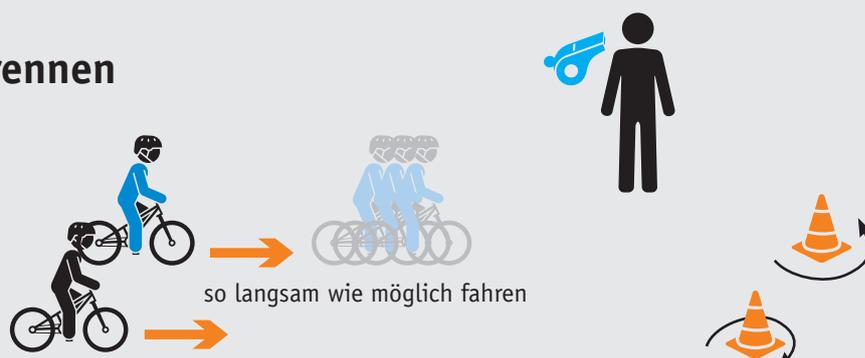
Manövrieren; Fahrrad in schwierigen Situationen steuern, ohne die Aufmerksamkeit zu reduzieren

Materialien: Pylonen  Kreide  Wippe  Fahrradreifen  Schwimmnudel 

## Station 1: Geschicklichkeits-Parcours



## Station 2: Schneckenrennen



## Station 3: Hahnenkampf



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min.

#### Station 1: Geschicklichkeits-Parcours (15 Min.)

**Erklärung** Parcours mit verschiedene Übungen der vorhergegangenen Einheiten: „Wippe“, „Links abbiegen“, „Slalom“, „Enge Gasse“, „Rüttelmatte“, „Stopp“, „Wurzel“.

**Variationen** Die Übungen werden je nach Können der Schüler\*innen variiert. Die enge Gasse kann durch ein Holzbrett (30 cm breit) simuliert werden. Der Spaß steht im Vordergrund! Die Übung kann als Wettkampf (Zeitmessung, Fehlermessung) durchgeführt werden.

**Hinweise** Die „Wippe“ muss gefahrlos befahrbar sein. Beim „Linksabbiegen“ müssen Schulterblick und Handzeichen korrekt gegeben werden. Beim „Slalom“ die Hütchen in einer Reihe aufbauen, damit die Schüler\*innen nicht die Ideallinie wählen. „Rüttelmatte“: Holzbretter quer in die Fahrbahn und darüber einen Teppich legen. „Stopp“: an einer Linie/auf ein Signal hin muss gestoppt werden (ggf. Rad abstellen). „Wurzeln“ werden durch Fahrradreifen symbolisiert und stehen für Hindernisse. Alle Linien werden mit Kreide gezogen, sodass die Kinder Spur halten und geradeaus fahren müssen. Die Größe des Feldes variiert; idealerweise beträgt sie 20 m x 20 m.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Orientierung, Rhythmisierung, Kopplungsfähigkeit, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Situationen/Übungen direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren

**Bezüge zum Realverkehr** Über ein Hindernis fahren, Unebenheiten der Fahrbahn bewältigen, Gleichgewicht halten, kleinen Anstieg und Gefälle fahren; Linksabbiegen, Schulterblick, Handzeichen geben; Kurven fahren, anderen Verkehrsteilnehmer\*innen ausweichen/überholen; Fahren bei verengter Fahrbahn, Spurhalten; Befahren einer unebenen Fahrbahn, Gleichgewicht halten, Fahrrad unter Kontrolle halten; Reagieren auf Signale; Bremsen bei unerwarteten Situationen; Beschaffenheit des Radwegs/der Fahrbahn beobachten und um Hindernisse fahren.

### o Station 2: Schneckenrennen (15 Min.)

**Erklärung** Es fahren zwei Kinder gleichzeitig nebeneinander von einer zu einer gegenüberliegenden Linie. Dabei sollen sie „wie eine Schnecke“ fahren: so langsam, wie sie können!

**Variationen** Dies kann in Form einer Staffel/Wettkampfes durchgeführt werden: wer schafft es, als Letzte\*r ins Ziel zu kommen, ohne vom Rad abzusteigen? Alternativ kann die Übung einhändig/mit nur einem Fuß auf dem Pedal/im Sitzen/Stehen gefahren werden, oder

kleine Aufgaben dabei erledigen: Hand heben, umblicken und eine gezeigte Zahl nennen. Als Herausforderung können die Schüler\*innen gleichzeitig über ein schmales Holzbrett fahren und müssen die Spur halten.

### Hinweise

Zum benachbarten Kind muss genügend Abstand gehalten werden; ggf. müssen im Vorfeld ein paar Gleichgewichtsübungen durchgeführt werden (z.B. auf einem Bein stehen).

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Kopplungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität Geschwindigkeitskontrolle, Sensibilisierung

### Bezüge zum Realverkehr

Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungsbereiche/Einmündungen, Annäherung an rote Ampeln); seitlich ausreichend Abstand zu Anderen halten; einhändiges Fahren beim Geben von Handzeichen; Alertness (visuell/auditiv); auf ein akustisches Signal (z.B. Hupe, Fahrradklingel, Rufe, Martinshorn) die Aufmerksamkeit beibehalten, auf den Straßenverkehr achten und entsprechend handeln

## Station 3: Hahnenkampf (15 Min.)

### Erklärung

Zwei Schüler\*innen fahren in einem begrenzten Spielfeld nebeneinander. Aufgabe ist es, sich gegenseitig aus dem Spielfeld zu drängen.

### Variationen

Zu Beginn sollen alle Schüler\*innen im Spielfeld allein fahren. Dabei steht eine Person außerhalb des Spielfelds und versucht, den/die Schüler\*in mit einer Schwimmdel abzudrängen. Anschließend fahren die Schüler\*innen zu zweit nebeneinander und versuchen gegenseitig, sich mit einer Schwimmdel abzudrängen. Klappt dies, kann die Übung ohne Schwimmdel durchgeführt werden. Die Übung kann als Wettkampf durchgeführt werden. Wer das Spielfeld verlässt oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.

### Hinweise

Das Spielfeld wird mit Kreide vorgegeben, um zu sehen, wer das Spielfeld verlässt. Folgende Regeln gelten: Hände sind am Lenker (außer die Schwimmdel wird verwendet), langsam fahren, ggf. nur rollen. Die Schüler\*innen sollten schrittweise an die Übung herangeführt werden: erst die außenstehende Person (Lehrkraft), die die Schüler\*innen mit Schwimmdel ablenkt, anschließend das paarweise Fahren mit gegenseitigem Abdrängen. Erst, wenn dies beherrscht wird, wird die Schwimmdel beiseitegelegt. Die Vorübungen sind wichtig, um Unfällen vorzubeugen. Zu Beginn sollte das Spielfeld recht kurz sein, seine Länge kann im Laufe der Übung ausgedehnt werden.

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Koordinationsfähigkeit, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Kommunikation, Einschätzen der Fahrbahnbreite.

### Bezüge zum Realverkehr

Spur halten auch bei Einflüssen von außen; jemand überholt mit (zu) geringem Abstand

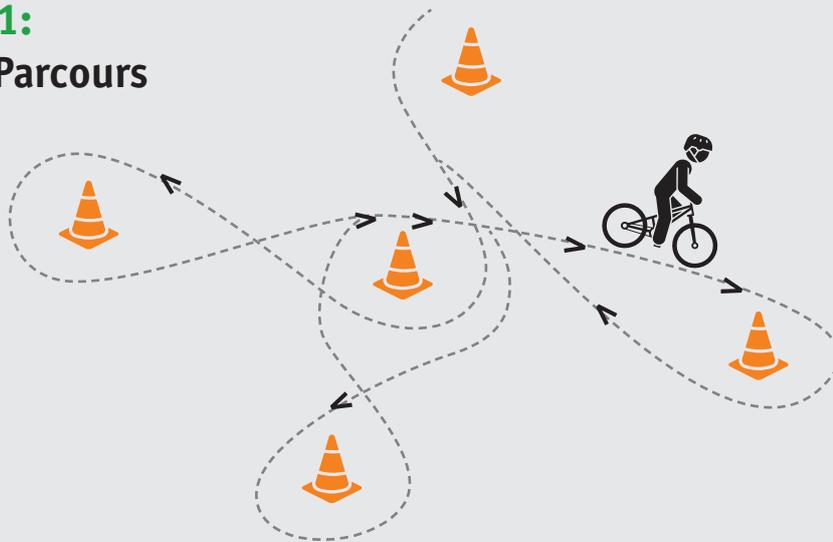
## Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 8

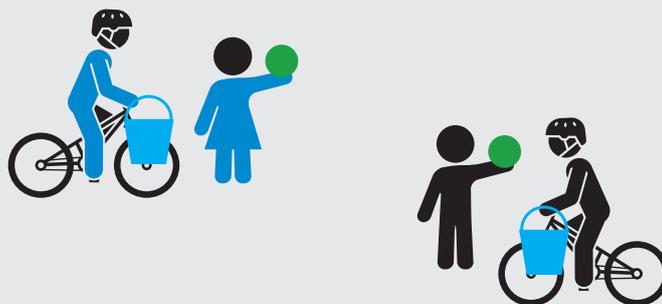
## Zusammenfassung und Wiederholung Training 6, 7 und 8

Materialien: Pylonen  Kreide  Eimer  Kleine Gegenstände 

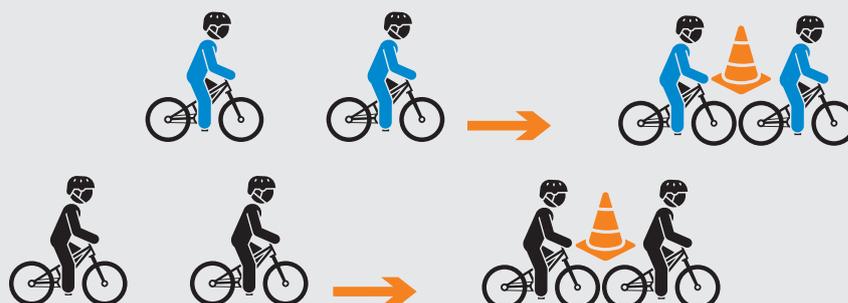
### Station 1: Kurven-Parcours



### Station 2: Einkaufen



### Station 3: Reifenkuss



### ○ Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### ○ Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### ○ Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min. Station 1: Kurven-Parcours (15 Min.)

**Erklärung** Die Schüler\*innen üben das richtige und sichere Durchfahren von Kurven. Hierfür wird ein kreuzförmiger Parcours aufgebaut, der jeweils vier Rechts- und vier Linkskurven beinhaltet. Die mittlere Pylone muss dabei immer umfahren werden.

**Variationen** Der Parcours kann als Wettkampf aufgebaut werden: Wer absolviert ihn am schnellsten? Wer hat am wenigsten Fehler? Der Kurven-Parcours kann auch im „Schattenfahren“ absolviert werden, indem zwei Schüler\*innen hintereinanderfahren, wobei das hintere Kind das vordere „kontrolliert“.

**Hinweise** Die Schüler\*innen müssen sich vor der Kurve korrekt umschaun und Handzeichen geben. Dies muss ggf. im Vorfeld mit ihnen besprochen werden. Während der Fahrt wird nicht getreten, das kurveninnere Pedal ist oben, beide Hände sind währenddessen am Lenker. Die Schüler\*innen können sich hierbei gegenseitig kontrollieren. Fahren mehrere gleichzeitig, muss aufeinander Rücksicht genommen werden und eventuell vor der mittleren Pylone gewartet werden.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation, Geschwindigkeitskontrolle

**Bezüge zum Realverkehr** sicheres Durchfahren einer Kurve; Handzeichen geben; Schulterblick durchführen; Vorfahrtsregeln beachten und mit anderen Verkehrsteilnehmer\*innen interagieren und kommunizieren; Überholvorgänge

### ○ Station 2: Einkaufen (15 Min.)

**Erklärung** Es wird in Zweierteams gespielt, wobei jeweils ein\*e Schüler\*in das Rad zur Seite stellt. Das andere Kind sitzt auf dem Fahrrad und symbolisiert mittels Eimer in der Hand den Einkaufswagen. Der/die Spielpartner\*in hat die Aufgabe, Gegenstände (z.B. weiche Bälle, Sandsäckchen) „einzukaufen“ und in den fahrenden Einkaufswagen zu legen. Dabei muss der Einkaufswagen vom Einkäufer immer wieder angeschoben werden, da der Wagen nicht alleine fahren kann.

**Variationen** Das Spiel kann in Form eines Wettkampfes durchgeführt werden: Wer hat am meisten eingekauft? Wer hat seinen Einkaufswagen in Schwung gehalten? oder vom Rad absteigt, erhält jeweils einen Punkt. Wer am meisten Punkte hat, verliert.

<b>Hinweise</b>	Der/die Schüler*in, der/die den Einkaufswagen darstellt, darf nicht treten. Im Vorfeld sind Regeln zu besprechen, dass im Notfall abgestiegen wird. Das Feld, in dem sich der Einkaufswagen aufhält, ist abzugrenzen. Die Gegenstände sind an einem Platz außerhalb des abgegrenzten Feldes zu holen, um Unfälle zu vermeiden.
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, Rücksichtnahme, Kommunikation
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Gleichgewicht halten auch bei geringen Geschwindigkeiten (z.B. in Engstellen, Annäherung an Kreuzungen/Einmündungen/rote Ampeln); einhändiges Fahren, um Handzeichengeben zu üben; Verkehrsraum/-teilnehmer*innen beobachten; Interaktion/Kommunikation mit anderen; Ausweichmanöver

### Station 3: Reifenkuss (15 Min.)

<b>Erklärung</b>	Es werden Zweierteams gebildet: Schüler*in 1 fährt voraus und Schüler*in 2 direkt hinterher. Dabei muss Nummer 2 mit dem Vorderrad das Hinterrad von 1 „küssen“, während sie fahren.
<b>Variationen</b>	Dies kann auch als Teamwettkampf durchgeführt werden, in dem gezählt wird, wie oft sich die Reifen berührt haben. Beherrschen die Schüler*innen dies gut, kann auch in Dreier-/Vierteams gefahren werden. Die Übung kann anschließend auch im Stehen oder einhändig gefahren werden.
<b>Hinweise</b>	Im Vorfeld sollte eine Markierung eine Hilfestellung geben, wo der Reifenkuss stattfinden soll. Die Schüler*innen müssen für das langsame Fahren sensibilisiert werden und müssen ggf. immer leicht bremsen.
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Abstände besser einschätzen lernen; ausreichenden Abstand zu anderen Verkehrsteilnehmern wählen; Spurhalten; Kontrolle über das Rad behalten, auch bei leichtem Kontakt mit anderen; Zusammenspiel von Kraft, Geschwindigkeit und Abstand

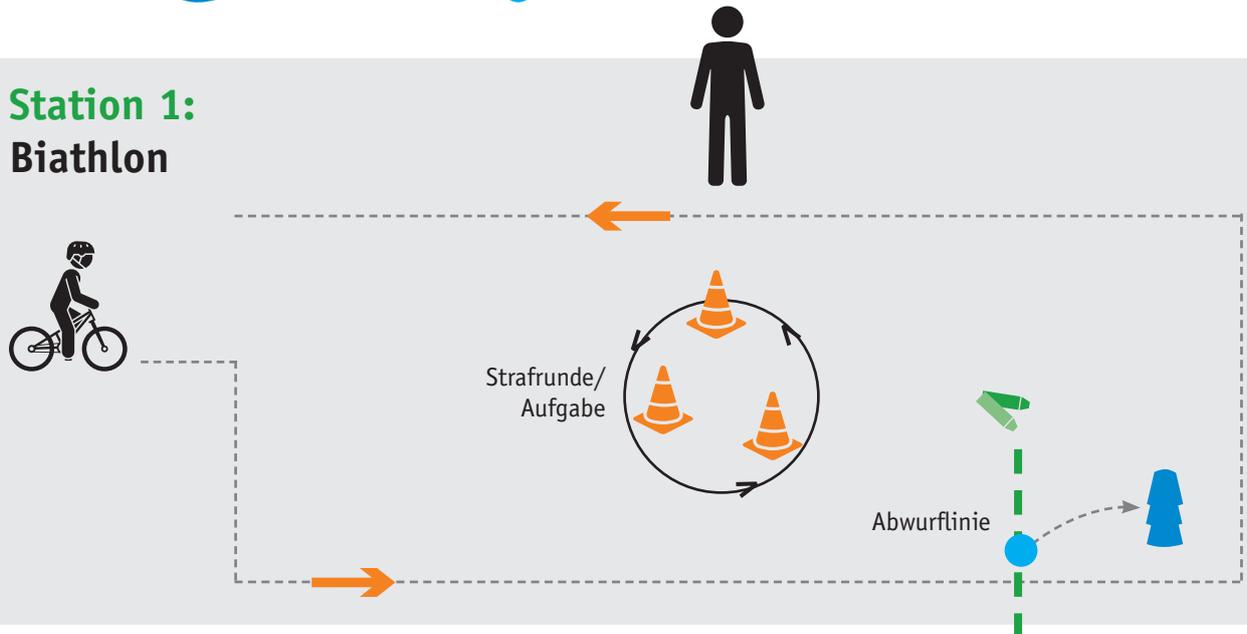
### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 9

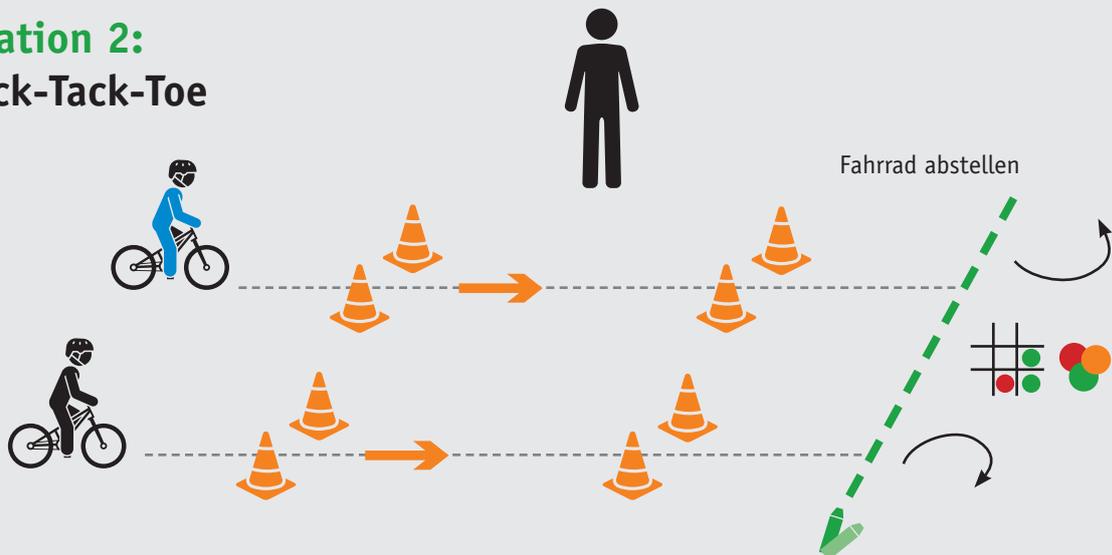
Wettkampf, Radeln macht Spaß; Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden

**Materialien:** Pylonen  Kreide  Tick-Tack-Toe-Spiel  Muggelsteine   
Plastikbecher  Sandsäckchen 

## Station 1: Biathlon



## Station 2: Tick-Tack-Toe



## Station 3: Buchstaben bilden



### o Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.

### o Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

### o Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min. Station 1: Biathlon (15 Min.)

**Erklärung** Dieses Spiel wird in Anlehnung an „Biathlon“ gespielt, nur auf dem Rad. Es wird ein Parcours vorgegeben, den die Schüler\*innen durchfahren müssen. Zudem müssen sie an einer Station ihr Rad abstellen und ein Ziel (z.B. Plastikbecher) mit einem Sandsäckchen umwerfen. Jede\*r hat drei Versuche. Die Fehlversuche werden gezählt und müssen durch eine Strafrunde/Strafaufgabe wie fünf Hampelmänner ausgeglichen werden. Ziel ist es, als Schnellste\*r den Parcours zu durchfahren.

**Variationen** Biathlon kann individuell oder als Team gespielt werden. Die Zahl der Wurfversuche kann variiert werden, ebenso die Zielobjekte und Wurfmittel. Neben der Länge des Parcours können auch die Strafrunden individuell festgelegt werden, beispielsweise können anstatt einer Strafrunde auch „Hampelmänner“ absolviert werden. Zudem können weitere Übungen in den Parcours eingebaut werden, beispielsweise Rüttelmatte oder Slalomfahren.

**Hinweise** Zum Werfen sollten kleine Sandsäckchen verwendet werden, da diese nicht ins Spielfeld rollen. Die Spielregeln werden im Vorfeld genau festgelegt. Umsichtiges, rücksichtsvolles Verhalten der Schüler\*innen ist wichtig. Für Biathlon müssen sie sicher bremsen können.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, Geschwindigkeitskontrolle, kognitive Flexibilität, Trainieren von verschiedenen Aufgaben direkt hintereinander, Ausdauer, Rücksichtnahme, vorausschauendes Fahren

**Bezüge zum Realverkehr** Beherrschung des Rads; Tempowechsel meistern bei umschaltenden Ampeln, Baustellen, Kreuzungen und Einmündungen, Abbiegen; Rücksichtnahme auf Andere; Zusammenstöße vermeiden); Anfahren, Bremsen; Anhalten und Rad korrekt und sicher abstellen; Einstellen auf neue Situationen; Orientierung in viel befahrenen Gegenden bewahren; Gefühlsregulation

### o Station 2: Tick-Tack-Toe (15 Min.)

**Erklärung** Das Spiel wird mit zwei Gruppen gespielt. Jeweils ein\*e Schüler\*in aus den Gruppen starten gleichzeitig. Sie durchfahren einen Parcours, stellen an einer vorgegebenen Linie das Rad ab und führen einen Zug des Spiels Tick-Tack-Toe durch. Mit dem Rad fahren sie zurück zu ihrer Gruppe, klatschen ein Teammitglied ab, das sich auf den Weg macht. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst drei Steine in einer Reihe hat.

## ABLAUF 9

# Wettkampf, Radeln macht Spaß; Motivation wecken, das Fahrrad im Alltag zu verwenden

Variationen	Alternativ kann jedes Spiel, das in Zweiergruppen gespielt wird, wie „Vier Gewinnt“ herangezogen werden. Die Länge des Parcours ist beliebig. Zudem können weitere Übungen in den Parcours eingebaut werden, beispielsweise Rüttelmatte oder Slalomfahren.
Hinweise	Das Fahrrad wird an vorgegebener Linie abgestellt, bevor der Spielzug durchgeführt wird. Für jede Gruppe sollte zu Beginn ein eigener Parcours aufgebaut werden (z.B. von einer Grundlinie zur gegenüberliegenden), um Kollisionen zu vermeiden. Beherrschen die Kinder das umsichtige und rücksichtsvolle Fahren, kann ein gesamter Parcours aufgebaut werden. Der Spaß steht im Vordergrund!
Fähigkeiten/Kompetenzen	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, Koordination, Teamfähigkeit, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität
Bezüge zum Realverkehr	Beherrschung des Fahrrads; Tempowechsel meistern vor umschaltenden Ampeln, Baustellen, Kreuzungen und Einmündungen, Abbiegen; Rücksichtnahme auf Andere, Zusammenstöße vermeiden); Anfahren, bremsen; anhalten und Rad korrekt und sicher abstellen; Einstellen auf neue Situationen; Orientierung in viel befahrenen Gegenden bewahren; Gefühlsregulation; je nach Parcours können weitere Bezüge zum Realverkehr gezogen werden

### Station 3: Buchstaben bilden (15 Min.)

Erklärung	Die Schüler*innen werden selbst kreativ und sollen mit den Rädern und weiteren Materialien Buchstaben/Gegenstände bilden.
Variationen	Wahlweise können die Schüler*innen einen Baum, Haus, Buchstaben, Wörter etc. bilden. Vorzugsweise mit den Rädern, ggf. auch mit weiteren Materialien.
Hinweise	Im Vorfeld muss die Absprache und die Zusammenarbeit thematisiert werden. Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund!
Fähigkeiten/Kompetenzen	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Koordination, Kommunikation, Rücksichtnahme, Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl
Bezüge zum Realverkehr	Überblick in komplexen Situationen bewahren; Zurechtkommen in unübersichtlichen Situationen; Absprachen einhalten; Blickkontakt herstellen

### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

# TRAININGSEINHEIT 10

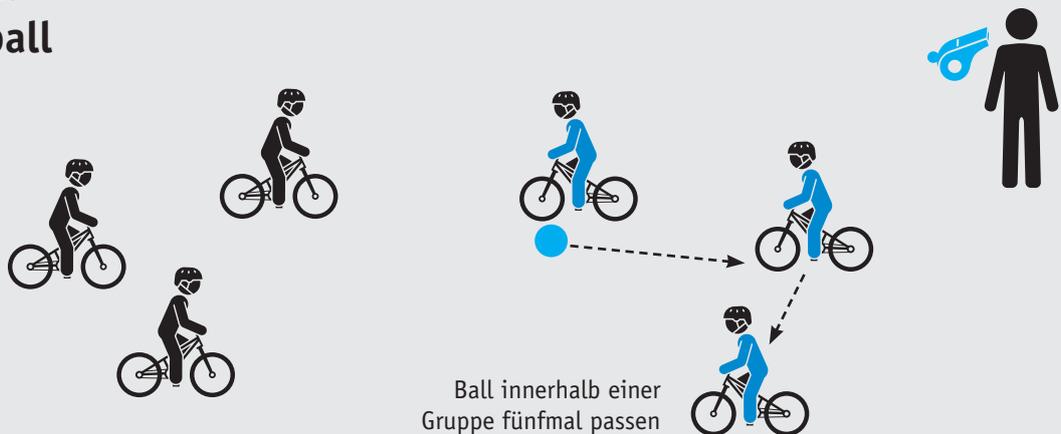
Freude und Vielseitigkeit, Motivation wecken,  
das Fahrrad im Alltag zu verwenden

Materialien: Pylonen  Kreide  Softball / Sandsäckchen 

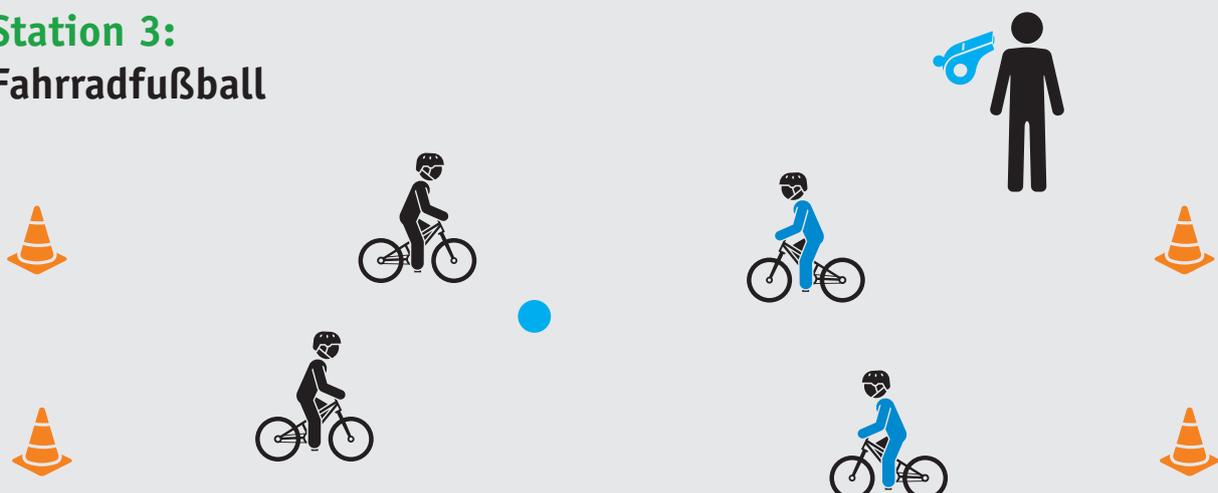
## Station 1: Blindenführer



## Station 2: Kontaktball



## Station 3: Fahrradfußball



○ **Aufbau des Trainingsparcours und Begrüßung: 10 Min.**

○ **Fahrradcheck: Fahrräder startklar machen und einfahren: 10 Min.**

**Erklärung** Prüfung des Fahrrads auf Fahr- und Verkehrstüchtigkeit und langsames Einfahren

**Fähigkeiten/Kompetenzen** - Welche Fahrradgröße passt zu mir?  
- Wie muss ein Fahrradhelm richtig sitzen?

**Bezüge zum Realverkehr** - Was macht ein Fahrrad verkehrstüchtig?  
- Welche Gefahren lauern, wenn das Fahrrad nicht verkehrstüchtig ist?  
- Wie behebe ich kleine Mängel an meinem Fahrrad?

○ **Stationsbetrieb: Dreimal á 15 Min.  
Station 1: Blindenführer (15 Min.)**

**Erklärung** Es werden Zweierteams gebildet, wobei jeweils ein\*e Schüler\*in auf dem Rad sitzt, das Rad des/der anderen wird außerhalb des Spielfeldes abgestellt. Dem Radfahrenden wird die Rolle des „Blinden“, dem zu Fuß die Rolle des „Blindenführers“ zugeschrieben. Sie/er muss das „blinde“ Kind auf dem Rad innerhalb des Spielfeldes leiten.

**Variationen** Damit sich das „blinde“ Kind auf dem Rad sicher fühlt, legt ihm zu Beginn der „Blindenführer“ eine Hand auf die Schulter. Danach folgen nur noch akustisch Signale durch Angabe „rechts/links/langsamer/stopp“. Beherrschen die Kinder dies, so kann mittels Klatschen, oder dem Signal „hier“ die Richtung vorgegeben werden. Um die Übung weiter zu erschweren, muss sich der „Blinde“ im Raum orientieren und nach einer gewissen Zeit angeben, wo es sich befindet. Gegenstände wie Pylonen können zur Orientierung in das Spielfeld gelegt werden. Dieses Spiel kann als Wettkampf durchgeführt werden: Wer steigt innerhalb einer vorgegebenen Zeit nicht vom Rad? Wer behält die beste Orientierung? Dies kann innerhalb der Paare oder der gesamten Gruppe durchgeführt werden.

**Hinweise** Die Schüler\*innen auf dem Rad sollten die Augen selbstständig schließen, ohne Binde; so können sie im Notfall die Augen schnell wieder öffnen. Im Vorfeld ist der Hinweis zu geben, dass die „Blindenführer“ auf die anderen Paare Rücksicht nehmen müssen. Zudem muss laut „Stopp“ gerufen werden, bevor Kinder miteinander kollidieren. Die Geschwindigkeit muss geringgehalten werden, sodass die „Blindenführer“ problemlos nebenherlaufen können.

**Fähigkeiten/Kompetenzen** Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation

**Bezüge zum Realverkehr** Schulung der Aufmerksamkeit (visuell/auditiv); Lokalisation von und Reagieren auf Signale (z.B. Hupen, Rufe, Martinshorn); Orientierung im Raum verbessern; Orientierung in viel befahrenen Gegenden bewahren; Gefühlsregulation

### Station 2: Kontaktball (15 Min.)

<b>Erklärung</b>	Es wird in zwei Gruppen gespielt und alle Schüler*innen fahren im Spielfeld umher. Aufgabe ist, den Ball innerhalb einer Gruppe fünfmal zu passen. Derjenige/diejenige, die den Ball hat, muss bis zum Abwurf stehen bleiben.
<b>Variationen</b>	Die Anzahl der vorgegebenen Pässe kann variiert werden, z.B. dreimal, siebenmal...
<b>Hinweise</b>	Das Spielfeld sollte nicht zu groß gewählt werden, um hohe Geschwindigkeiten zu vermeiden. Es sollte ein Softball verwendet werden, um Verletzungen zu vermeiden.
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Rücksichtnahme, Geschwindigkeitskontrolle, Kommunikation
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Orientierung in unübersichtlichen Situationen; Impulskontrolle; Reaktionsgeschwindigkeit

### Station 3: Fahrrad-Fußball (15 Min.)

<b>Erklärung</b>	Die Schüler*innen spielen auf dem Fahrrad Fußball.
<b>Variationen</b>	Gespielt werden kann der Ball mit dem Fuß, von geübten Schüler*innen mit dem Vorderrad. Die Zahl der Abstiege vom Rad wird pro Mannschaft gezählt und ergeben Minuspunkte.
<b>Hinweise</b>	Ein kleines Feld begrenzt die Geschwindigkeit automatisch. Zudem sollten die Mannschaften recht klein sein (je Mannschaft zwei oder drei Spieler*innen). Es empfiehlt sich, dass die Schüler*innen zu Anfang den Ball mit Schwimnudeln spielen. Der Spaß steht im Vordergrund!
<b>Fähigkeiten/Kompetenzen</b>	Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Orientierung, Umstellungsfähigkeit, Inhibition, kognitive Flexibilität, Koordination, Teamfähigkeit, Geschwindigkeitskontrolle
<b>Bezüge zum Realverkehr</b>	Kontrolle über das Rad behalten; Anfahren; Zielbremsen, an Haltelinien vor Ampeln bremsen; an der Linie von Stoppschildern zum Stehen zu kommen; Gleichgewicht halten können; Verkehrsraum/ -teilnehmer*innen beobachten; Interaktion/Kommunikation mit anderen Verkehrsteilnehmer*innen; Ausweichmanöver beherrschen; Kontrolle über das Rad behalten, auch bei leichtem Kontakt mit anderen Verkehrsteilnehmer*innen

### Gemeinsamer Abbau, Reflexion und Verabschiedung: 15 Min.

## Impressum

### **Herausgeber:**

Deutsche Verkehrswacht e.V. (D VW)  
Budapester Str. 31  
10787 Berlin  
[www.deutsche-verkehrswacht.de](http://www.deutsche-verkehrswacht.de)

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.  
(GDV)

Unfallforschung der Versicherer (UDV)  
Wilhelmstraße 43 / 43G  
10117 Berlin  
[www.udv.de](http://www.udv.de)

### **unter Mitwirkung von:**

Fundación MAPFRE  
sowie den Landesverkehrswachten  
Baden-Württemberg, Bayern, Hessen,  
Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen  
und Rheinland-Pfalz

### **Piktogramme:**

auremar adobestock  
Dejan Jorvanovic adobestock  
onriplus adobestock

Stand: Februar 2023

