



# Fit auf dem Fahrrad!

## Leitfaden zur Nutzung der Radl-Box



Abbildung 1 LHM, Scherer



Abbildung 2 Alle Fotos: LHM, Scherer

## Inhalt

Einsatz der Radl-Box .....	4
Vorbereitung .....	5
Übung 1: Gegenverkehr und Rechtsfahrgebot – 5 Minuten.....	6
Übung 2: Spur halten – 10 Minuten .....	8
Übung 3: Die wichtigsten Regeln – 5 Minuten .....	9
Übung 4: UHU – 5 Minuten .....	10
Übung 5: Einstellen der Fahrradhelme – 10 Minuten .....	11
Übung 6: Sattelhöhe einstellen und Schieben – 5 Minuten .....	12
Übung 7: Bremsencheck – 10 Minuten.....	13
Übung 8: Fahrrad-Sicherheitscheck – 10 Minuten .....	14
Übung 9: Schulterblick, Fahren und Bremsen – 15 Min .....	15
Übung 10: Querverkehr, „rechts vor links“- Regel – 20 Minuten.....	17
Übung 11: Rad-Stopp-Tanz – 15 Minuten .....	18
Übung 12: Umschauen während der Fahrt – 20 Minuten .....	19
Übung 13: Linksabbiegen – 20 Minuten .....	20
Übung 14: Toter Winkel – 20 Minuten .....	22
Übung 15: Ein Hindernis umfahren – 20 Minuten.....	23
Übung 16: Parcoursfahren – 20 Minuten .....	24
Übung 17: Schneckenrennen – 20 Minuten .....	26
Abschluss.....	27

## Einsatz der Radl-Box

Mit der Radl-Box können Sie Kinder insbesondere der Jahrgangsstufen drei bis fünf darin unterstützen, fit auf dem Fahrrad und sicher für den Straßenverkehr zu werden. Die Box kann in Grundschulen oder in Betreuungseinrichtungen eingesetzt werden. In der Radl-Box finden Sie verschiedene Materialien und eine Fächermappe zur Gestaltung der abwechslungsreichen Übungseinheiten. Alle Übungseinheiten kommen in Summe auf ungefähr vier Stunden. Wie lange eine Übung dauert, sehen Sie im Inhaltsverzeichnis oder in den Überschriften.

### Fächermappe

In der Fächermappe finden Sie Kopiervorlagen für ein Elternschreiben und Radl-Leporellos (DIN A4-Faltheftchen). Mit Hilfe der Leporellos können die Kinder die wichtigsten Regeln nachschauen und ihr Können einschätzen.

### Lerninhalte

Die Radl-Box unterstützt Sie dabei, den Kindern folgende Fähigkeiten zu vermitteln:

- Auf- und Absteigen
- Anfahren
- Schieben
- Geradeaus fahren („Spur halten“)
- Sicheres Bremsen
- Kurven fahren (beide Richtungen)
- Langsam fahren (und Spur halten)
- Rechts und links unterscheiden
- Spur halten (sicher geradeaus fahren und richtiges Einsortieren)
- Umschauen (während des Fahrens)
- Einhändiges Fahren (Handzeichen geben)
- Vorausschauendes Fahren (Antizipieren)
- Rücksichtnahme
- Perspektivwechsel

Für Rückfragen kontaktieren Sie bitte [schule.mor@muenchen.de](mailto:schule.mor@muenchen.de).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Ihr Mobilitätsbildungsteam des Mobilitätsreferates

## Vorbereitung

### Elterninformation

Informieren Sie Kinder und Eltern ungefähr zwei Wochen im Voraus über die Durchführung. Eine Kopiervorlage für ein Elternschreiben finden Sie in der Fächermappe.

### Leporello

Kopieren Sie für die Durchführung für jedes Kind ein Leporello (doppelseitig, farbig). Diese werden zu einem späteren Zeitpunkt ausgeteilt und gemeinsam gefaltet.

### Teilnahmeurkunden

Kopieren Sie für jedes Kind eine Teilnahmeurkunde (farbig) und tragen Sie die Namen der Kinder in die Urkunden ein.

### Übungsaufbau und grundlegende Regeln

Die Übungen lassen sich am einfachsten in einem Rechteck durchführen, bei dem zunächst nur in eine Richtung gefahren wird. Die üblichen Verkehrsgärten und Wegführungen auf Pausenhöfen eignen sich für die vorgestellten Übungen bestens. Nutzen Sie die vorhandenen Linien für die Übungen und ergänzen Sie Wegführungen mit Pylonen, Seilen oder durch Kreidelinien.

### Vorbereitung des Übungsplatzes – 15 Minuten vor Beginn

Stellen Sie sicher, dass der vorgesehene Übungsplatz frei begehbar ist. Entfernen sie Sand, Steine und Laub. Sichern Sie auch Gefahrenstellen ab, beispielsweise Tischtennisplatten oder Bänke. Stellen Sie die Radl-Box bereit.

Markieren Sie zunächst eine Fläche, auf der die Kinder ihre Fahrräder zwischenparken können. Markieren Sie danach für die erste Übung zwei Linien mit je einer Länge von 4 Metern im Abstand von ungefähr vier Metern (Grafik Übung 1).

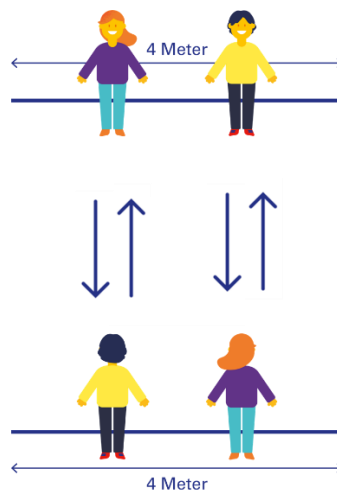
### Begrüßung und grundlegende Regeln – 5 Minuten

Begrüßen Sie die Kinder und lassen Sie die Kinder die Fahrräder auf der markierten Fläche abstellen. Denn die ersten Übungen erfolgen ohne Fahrrad.

## Übung 1: Gegenverkehr und Rechtsfahrgebot – 5 Minuten

Materialien: Hupe, 4 Seile

Diese Übung erfolgt ohne Fahrräder. Denn es geht dabei um die im Straßenverkehr wichtige Regel des Rechtsfahrgebots sowie um Kommunikation. Die Übung erfolgt an gegenüberliegenden Linien eines Rechtecks. Teilen Sie die Kinder in zwei Gruppen ein. Die Gruppen stellen sich an die beiden Linien.



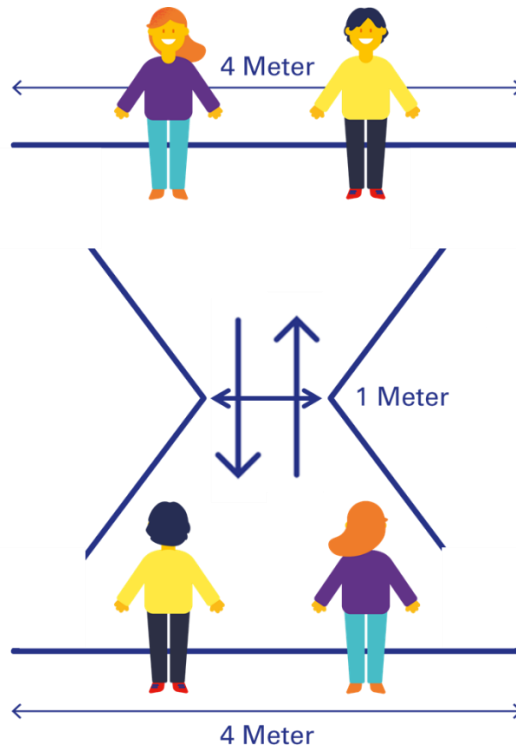
Jedes Kind nimmt mit dem Kind, das ihm direkt gegenübersteht, Blickkontakt auf. Bei ungerader Anzahl springt eine Lehrkraft oder Betreuungsperson ein. Auf ein Signal mit der Hupe hin wechseln alle Kinder den Platz mit dem jeweiligen Kind, zu dem Blickkontakt aufgebaut wurde.

Besprechen Sie mit den Kindern die entstandene Situation. Gehen Sie dabei auf folgende Punkte ein:

- Wir haben eine Situation mit Gegenverkehr erzeugt.
- Wie kommen alle gut aneinander vorbei?
- Wie ist das im Straßenverkehr geregelt?
  - Im Straßenverkehr wird immer am rechten Fahrbahnrand gefahren – Rechtsfahrgebot!
- Wozu ist der Blickkontakt gut?
  - Wir versichern uns gegenseitig, dass wir uns wahrnehmen.

Wiederholen Sie die Übung noch einmal, wobei dieses Mal die Kinder jeweils rechts aneinander vorbeilaufen sollen.

Für den nächsten Durchlauf wird ein Nadelöhr mit Hilfe von vier Seilen erzeugt, sodass ein ungefähr ein Meter breiter Durchgang entsteht.



Auf das Hupsignal hin wechseln die Kinder die Seiten und durchlaufen die Engstelle. Dazu nehmen die Kinder wieder Blickkontakt auf, sortieren sich ein und laufen in der jeweils rechten Spur hintereinander. Besprechen Sie anschließend folgenden Aspekt mit den Kindern:

- Auch im Straßenverkehr ist es wichtig, aufeinander Rücksicht zu nehmen.

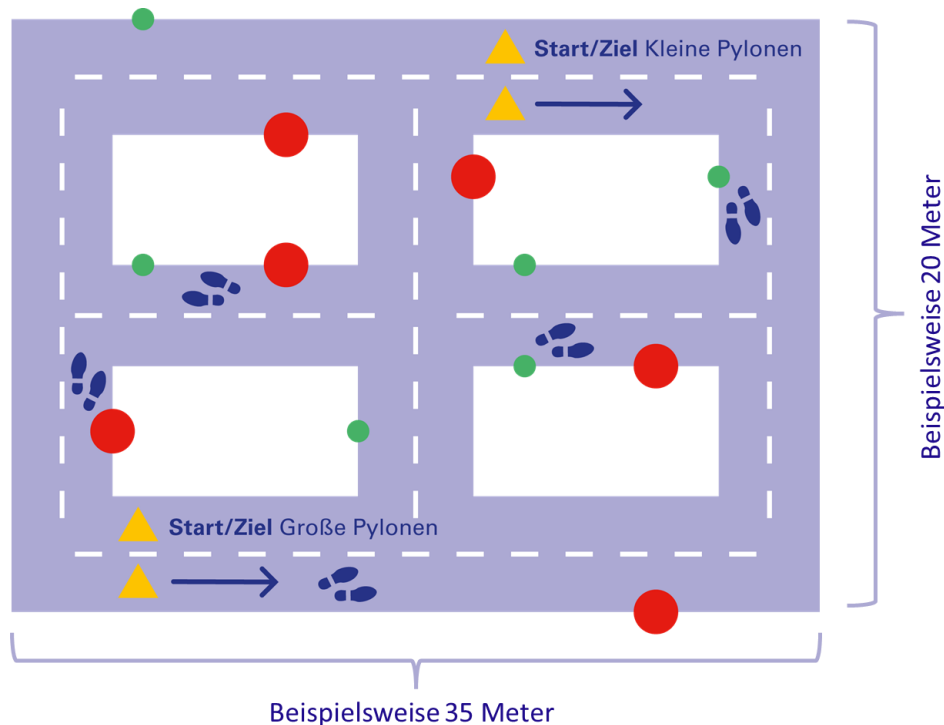
Falls die Übung noch nicht so gut funktioniert hat, bietet sich eine Wiederholung an.

**Tipp:** Bei dieser Übung sind zwei Gruppen entstanden, die für Folgeübungen direkt beibehalten werden können.

## Übung 2: Spur halten – 10 Minuten

Materialien: Sechs kleine und sechs große Pylonen, Kreide

Auch diese Übung findet noch ohne Fahrräder statt. Nutzen Sie dafür Rechtecke im Verkehrsgarten oder markieren Sie welche anhand der Grafik, beispielsweise mit Kreide oder Seilen. Die Größe des Rechtecks kann in Abhängigkeit der zur Verfügung stehenden Fläche variiert werden. Verteilen Sie Pylonen an beliebigen Stellen auf den Linien des Verkehrsgartens. Markieren Sie mit Kreide oder Eimern für jede der zwei Gruppen einen Start- und einen Zielpunkt.



Eine Gruppe orientiert sich nur an den großen und die andere nur an den kleinen Pylonen. Die Kinder sollen links an ihren jeweiligen Pylonen vorbeilaufen. Das Ziel ist, einen Weg durch den Verkehrsgarten zu finden, der sie an den richtigen (kleinen/großen) Pylonen auf der richtigen Seite vorbeiführt, ohne in den „Gegenverkehr“ zu treten. Das bedeutet, dass die Kinder darauf achten müssen, die eigene Spur zu halten und vorrausschauend abzubiegen. Die beiden Gruppen starten an zwei unterschiedlichen Stellen im Verkehrsgarten, aber jedes Kind kann für sich laufen. Da niemand in den Gegenverkehr laufen darf, gilt ein Überholverbot.



## Übung 3: Die wichtigsten Regeln – 5 Minuten

Materialien: Überholverbotsschild, Stoppschild, Helmsymbol-Schild, Hupe

Stellen Sie sich mit den Kindern im Kreis auf, um die wichtigsten Regeln für die Arbeit mit der Radl-Box und den Straßenverkehr zu besprechen.

Halten Sie die Schilder nacheinander hoch und fragen Sie die Kinder nach deren Bedeutung:

„Wer kennt dieses Schild“?



- **Stoppschild:** Dieses Schild bedeutet, dass man anhalten muss. Es gilt auch beim Radfahren, dass nach dem Anhalten ein Fuß auf den Boden gestellt werden muss.
- Für unser Training heute bedeutet es, dass wir beim Fahren Abstand (zwei Fahrradlängen) halten, rechtzeitig bremsen und mit angemessener Geschwindigkeit fahren.



- **Überholverbotsschild:** Dieses Schild steht für ein Überholverbot. Es gilt auch für unser Training heute und bedeutet, dass wir immer hintereinander fahren und auch beim Anstehen nicht überholen.



- **Helmschild (kein gültiges Verkehrszeichen):** Wir tragen beim Radfahren/Rollern immer einen passend eingestellten Helm.



- Wenn die **Hupe** ertönt (demonstrieren), halten alle Kinder an und steigen vom Fahrrad ab.

## Übung 4: UHU – 5 Minuten

Materialien: Uhu-Kuscheltier

Geben Sie den Uhu im Kreis herum: „Das ist Uhu. Uhu ist umsichtig. Wisst ihr, was das Besondere an dieser Eule ist?“

- Ein Uhu kann seinen Kopf um bis zu 270° drehen. Dadurch hat er seine Umgebung immer im Blick und kann Gefahren frühzeitig erkennen.
- Der Uhu gehört zu einer bedrohten Art. Unter anderem ist der durch den Straßenverkehr gefährdet. Das Fahrrad ist für den Uhu aber nicht gefährlich.
- Heute im Workshop steht der Uhu für: **Umdrehen**, **Handheben**, **Umdrehen**. Das machen wir beim Linksabbiegen. Auch beim Losfahren und wenn ein Hindernis umfahren wird, ist es wichtig, vorher die ersten zwei Schritte zu beachten:
  - **Umdrehen**  
und
  - **Handheben**



Abbildung 3 LHM, Scherer

## Übung 5: Einstellen der Fahrradhelme – 10 Minuten

Materialien: Mini-Helm, Zeitungspapier und zwei rohe Eier, Fahrradhelme, Leporello

Demonstrieren Sie die Funktion eines Fahrrad-Helms, indem Sie ein rohes Ei in den Mini-Helm legen und die Schnüre um das Ei festziehen. Lassen Sie nun den Mini-Helm mit dem rohen Ei und gleichzeitig ein zweites rohes Ei ohne Helm auf den Boden fallen (Zeitungs-papier als Unterlage verwenden). Das Ei mit dem Helm als Schutz bleibt intakt.



Nun setzen die Kinder ihren Helm auf und stellen ihn so ein, dass er sicher sitzt (in der Regel mit Hilfe des Rädchens am hinteren Teil des Helmes). Der sichere Halt wird überprüft, indem sich die Kinder kopf-über vorbeugen – Hände zum Auffangen bereithalten! Der Helm sollte auch mit geöffneten Riemen am Kopf halten.

Abbildung 4 Ökoprojekt Mobil-spiel

Teilen Sie nun die Leporellos aus. Die Kinder sollen nun mit Hilfe der Informationen im Leporello den richtigen Sitz ihres Helmes prüfen. Die Kinder finden sich in Kleingruppen (drei bis vier Kinder) zusammen und führen gemeinsam die Übung Nr. 1 im Leporello durch.



1. Ein Finger sollte bei geschlossenem Riemen zwischen Kinn und Verschluss passen.



2. Zwei Finger sollten zwischen Nasenwurzel und Helmunterkante an der Stirn passen.



3. Die drei Riemen am Ohr sollten ein Dreieck ergeben.

Abbildung 5 Fotos: Ökoprojekt Mobilspiel, grafische Bearbeitung: LHM

## Übung 6: Sattelhöhe einstellen und Schieben – 5 Minuten

Materialien: Fahrräder, eventuell Werkzeug-Kit

Die Kinder schieben die Fahrräder in die Mitte des Verkehrsgartens. Wenn nicht jedes Kind ein Fahrrad zur Verfügung hat, teilen sich Kinder mit ähnlicher Körpergröße oder Beinlänge ein Fahrrad. Die Sattelhöhe sollte so eingestellt sein, dass der Boden mit den Füßen sicher erreicht werden kann. Eventuell muss mit Hilfe des Werkzeugs aus der Radl-Kiste die Sattelhöhe nachgestellt werden.



Abbildung 6 LHM, Scherer

Erläutern Sie den Kindern, dass es noch eine weitere Regel gibt: Vor und nach einer Übung werden die Fahrräder geschoben! Auch beim Schieben gibt es Einiges zu beachten:

- Von welcher Seite werdet ihr voraussichtlich überholt, wenn ihr euch am rechten Fahrbahnrand befindet?
  - Verkehr von hinten überholt üblicherweise auf der linken Seite.
- Also befindet ihr euch am besten auf der rechten Seite des Fahrrads, wenn ihr es schiebt oder neben dem Fahrrad steht.

## Übung 7: Bremsencheck – 10 Minuten

### Materialien: Fahrräder

Die Kinder stellen sich mit den Fahrrädern im Kreis auf, die Vorderräder zeigen in die Kreismitte. Lassen Sie die Kinder einen Bremscheck nach folgendem Schema durchführen:

Die Kinder stehen neben ihrem Fahrrad, die Fahrradständer sind hochgeklappt. Zunächst sollen die Kinder die Vorderradbremse betätigen und dabei das Fahrrad nach vorne schieben. Das Hinterrad kann dabei bis zur Kniehöhe in die Luft gehoben werden. Daran erkennen die Kinder, dass es bei einer Vollbremsung nur mit dem Vorderrad zu einem Überschlag kommen kann.



Danach sollen die Kinder die Hinterradbremse betätigen und das Fahrrad dabei nach vorne schieben. Die Kinder merken dabei, dass das Vorderrad bei einer Vollbremsung wenig Halt auf dem Asphalt hat und das Hinterrad „ausbrechen“, also zur Seite driften kann.



Daher bremst man am besten mit beiden Bremsen gleichzeitig und dosiert ab.

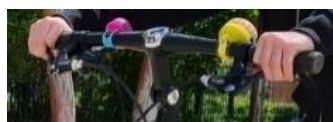


Abbildung 7 Alle drei Fotos:  
Ökoprojekt Mobilspiel

## Übung 8: Fahrrad-Sicherheitscheck – 10 Minuten

Materialien: Bildkarten und Begriffe, Leporellos

Teilen Sie die Bildkarten und die Begriffe an die Kinder aus. Die Kinder sollen überlegen, welche Begriffe zu welchen Bildern passen und die passenden Karten zueinander legen.



Abbildung 8 LHM, Scherer

Anhand der Übung Nr. 2 „Fahrrad-Checkliste“ in den Leporellos überprüfen die Kinder ihr Fahrrad auf Verkehrssicherheit.

- Wo befindet sich was am Fahrrad?
- Wo fehlt vielleicht etwas am Fahrrad?
- Ist das Fahrrad verkehrssicher?

## Übung 9: Schulterblick, Fahren und Bremsen – 15 Min

Materialien: 6 Pylone, 2 Holzstäbe, 4 kleine Pylone, 2 Eimer, Kreide, Verkehrskelle, Leporello



Bauen Sie 2 Stationen sowie Hilfestellungen für das „Spurhalten“ auf (Aufbau: Grafik nächste Seite). Jede Station besteht aus einer Startpylone und nach ungefähr 15 Metern aus je zwei kleinen Pylonen, auf denen eine Holzleiste liegt, auf die ein Eimer gestellt wird. Ziehen Sie jeweils 50 cm vor den Holzleisten Kreidestriche.

Abbildung 9 Ökoprojekt Mobilspiel

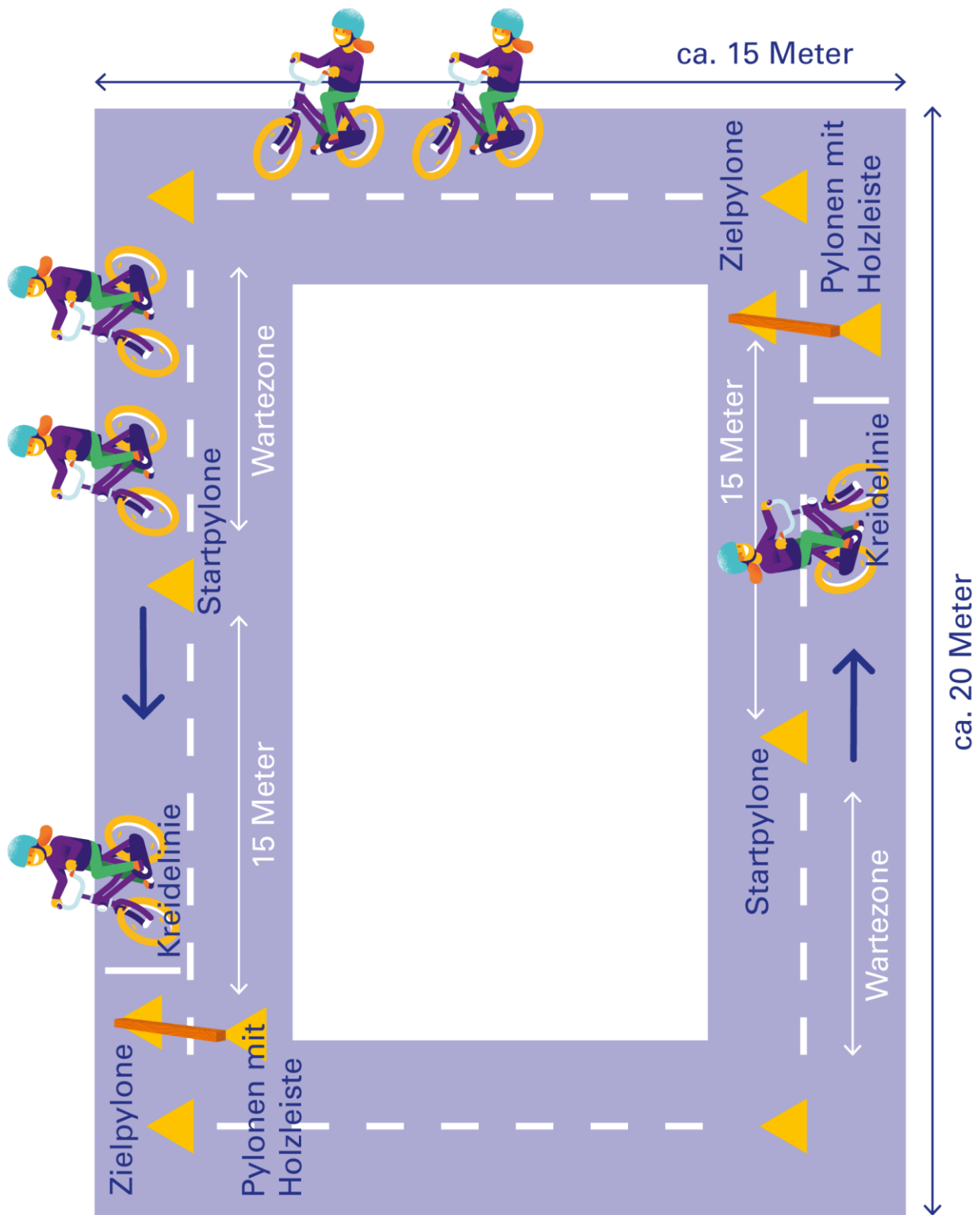
Die beiden Gruppen stellen sich hintereinander bei der Startpylone der jeweiligen Station am rechten Fahrbahnrand, rechts neben ihren Rädern, auf. Das jeweils vorderste Kind der Gruppe beginnt, wenn es das Signal dazu bekommt, beispielsweise mit der Verkehrskelle. Es steigt auf und fährt los. Dabei wird immer „UH“ (Umschauen, Handheben) durchgeführt. Zur Kontrolle des Schulterblicks bietet es sich an, links hinter dem Kind zu stehen (dies kann auch ein anderes Kind machen). Das Kind auf dem Fahrrad soll sicher in der rechten Spur geradeaus fahren. Ziel ist es, nach dem Kreidestrich aber vor der Holzleiste zu bremsen.

Diese Anfahr- und Bremsübungen sind die Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an den weiteren Übungen mit der Gruppe.

**Variation:** Nach einigen Durchgängen schieben die Kinder den Eimer mit dem Vorderrad von der Leiste, ohne dass die Leiste herunterfällt.



Abbildung 10 Ökoprojekt Mobilspiel

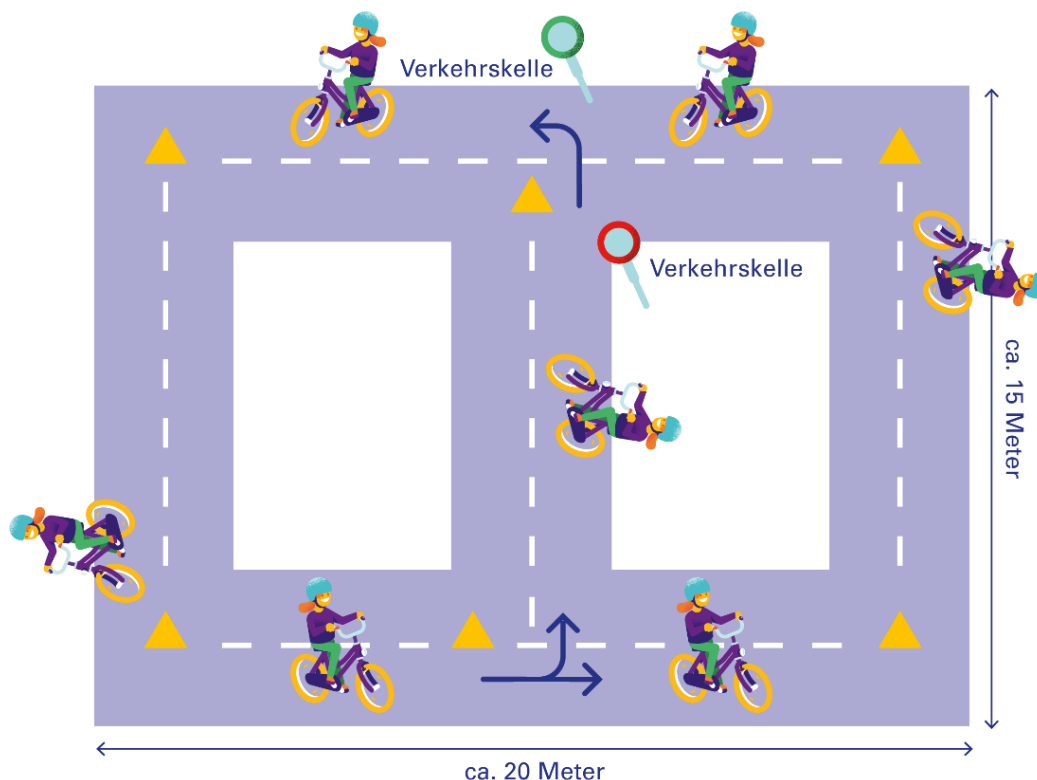




## Übung 10: Querverkehr, „rechts vor links“- Regel – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder der Gruppe 1, Verkehrskelle, 6 Pylonen, Leporello: Übung Nr. 4

Markieren oder nutzen Sie zwei Rechtecke nebeneinander mit einer Länge von ungefähr 15 bis 20 Metern pro Seite. Die Größe ist je nach Flächenverfügbarkeit anpassbar.



Erläutern Sie, dass im Straßenverkehr die Regel „rechts vor links“ gilt. Gruppe 1 fährt auf dem Parcours in eine Richtung. An den Kreuzungen befinden sich die Kinder der Gruppe 2. Diese „regeln“ den Verkehr mit Hilfe der Verkehrskellen und schicken nach ein paar Runden ab und zu Kinder in die Verbindungsbahn, also auf den mittleren Weg. Vor jedem Abbiegevorgang halten radelnden Kinder an der entsprechenden Kreuzung an und überlegen gemeinsam mit den anderen Kindern in ihrer Nähe, wer zuerst fahren darf (rechts vor links).

Dann wechseln die Gruppen und es wird in die andere Richtung gefahren. Dabei muss beachtet werden, dass die Verbindungsstraße durch Rechtsabbiegen befahren und verlassen wird.

## Übung 11: Rad-Stopp-Tanz – 15 Minuten

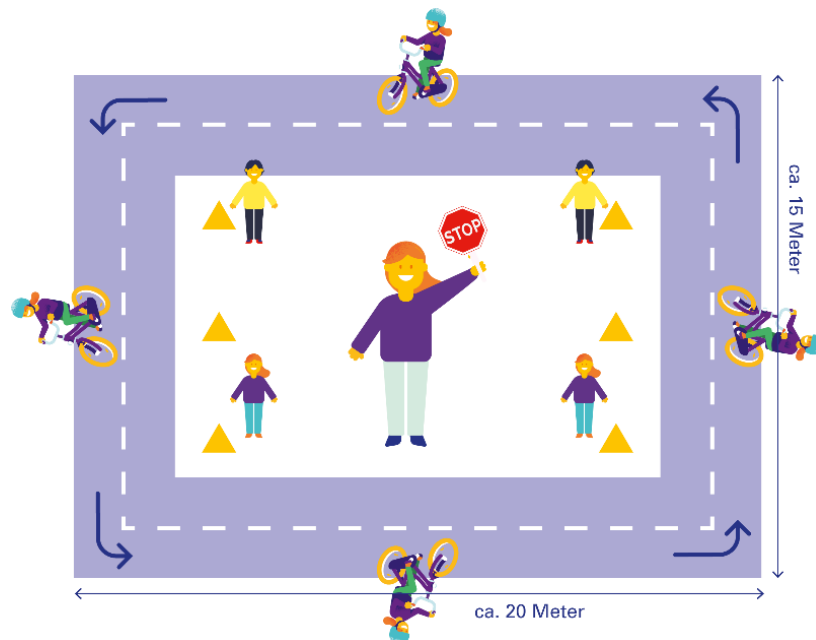
Materialien: Fahrräder der Gruppe 2, Sound Box, Smartphone, Stopp-Schilder, Pylonen, ggf. Kreide

Im Verkehrsgarten wird ein großes Rechteck gewählt oder mit Pylonen und Kreide abgegrenzt. Die Maße des Rechtecks sollten ungefähr 15 x 20 Meter betragen.

In die Mitte des Rechtecks wird die Musikbox gelegt und per Bluetooth mit einem Smartphone verbunden. Darüber wird während der Übung ein Lied abgespielt, beispielsweise „Bicycle Race“ von Queen:



Gruppe 1 befindet sich ohne Fahrräder im Inneren des Rechtecks an den Kurven und prüft, ob die fahrenden Kinder der Gruppe 2 „die Spur halten“ und „UH“ beachten.



Jedes Mal, wenn die Musik ertönt, fahren die Kinder der Gruppe 2 los (UH). Ab und zu wird die Musik unterbrochen. Sobald die Musik stoppt, wird gebremst. Ein Kind im Innenkreis ohne Fahrrad streckt nun entweder den linken oder rechten Arm mit einem Stoppschild in die Luft. Die Kinder steigen von ihrem Fahrrad zur entsprechenden Seite ab. Die Kinder in der Mitte kontrollieren, ob alle auf der richtigen Seite stehen. Dann wird das Stoppschild in der Gruppe 1 weitergegeben. Wenn das Lied zu Ende ist, tauschen die Gruppen die Aufgaben. Es wird nun in die andere Richtung im Rechteck gefahren.

**Variation:** Die Kinder steigen nach dem Anhalten der Musik nicht ab, sondern bremsen und versuchen so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.

## Übung 12: Umschauen während der Fahrt – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder einer Gruppe, Uhu, 2 Verkehrskellen, 6 Pylonen, Hupe

Gefahren wird im Rechteck. Die Gruppen starten jeweils an den Startpylonen.

Die Kinder stellen sich hintereinander an den beiden Startpylonen auf. Das vorderste Kind (Kind 1) beginnt mit „UH“. Ein Kind ohne Fahrrad (Kind 2) steht hinter dem vordersten Kind und überprüft, ob der Schulterblick korrekt ausgeführt wurde. Wenn es einen Blickkontakt gab, zeigt es mit der Verkehrskelle ein grünes Signal an. Dann fährt Kind 1 los.

Dann gibt Kind 2 ein Signal mit der Hupe. Kind 1 dreht sich während der Fahrt um und bekommt von Kind 2 eine Zahl mit den Fingern von **einer** Hand angezeigt. Kind 1 ruft die angezeigte Zahl laut.



Abbildung 11 Ökoprojekt Mobilspiel

## Übung 13: Linksabbiegen – 20 Minuten

Materialien: Fahrräder einer Gruppe, sechs Pylonen

Eine Gruppe fährt in einer rechteckigen Spur linksherum (entgegen dem Uhrzeigersinn, Aufbau siehe Grafik auf der nächsten Seite). Jede Linkskurve wird dabei folgendermaßen gefahren:

- Rückwärtigen Verkehr beachten (U – Umdrehen)
- Richtungswechsel anzeigen links (H – Handzeichen)
- Zur Fahrbahnmitte fahren
- Rückwärtigen Verkehr beachten (U – Umdrehen)
- Abbiegen

An jeder Kurve stehen Kinder aus der anderen Gruppe und kontrollieren den Ablauf.

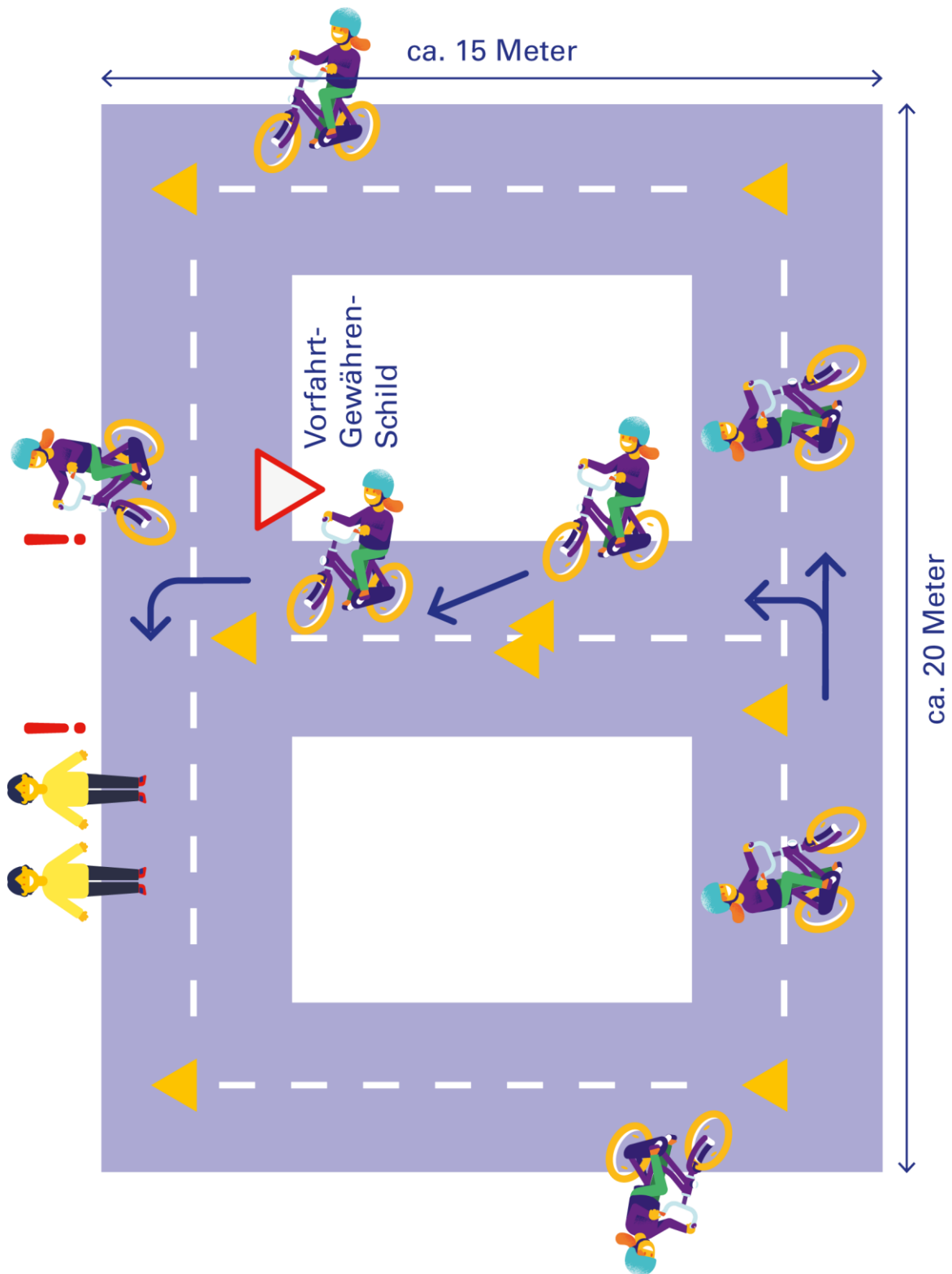
### **Variation 1: Querverkehr an einer T-Kreuzung beachten (Grafik nächste Seite)**

Es wird an einer **T-Kreuzung** geübt (Grafik auf der nächsten Seite).

- Einige Kinder spielen querender Fußgänger\*innen.
- Ein Kind hält ein „Vorfahrt gewähren“-Schild hoch.
- Die Kinder auf dem Fahrrad, für die das Schild gilt, gewähren dem Querverkehr Vorrang:
  - ! Den anderen Kindern auf dem Fahrrad, die Vorrang haben.
  - ! Den Kindern, die zu Fuß die Spur queren.

### **Variation 2: Querverkehr an einer vierspurigen Kreuzung beachten**

Es wird das Abbiegen an einer **vierspurigen Kreuzung** geübt. Zusätzlich muss der Gegenverkehr beachtet werden, wie in Variation 1.



## Übung 14: Toter Winkel – 20 Minuten

Materialien: 2 Fahrradspiegel aus der Radl-Box, Kreide, pro Kind eine Pylone, 4 Seile, Leporello: Übung Nr. 7

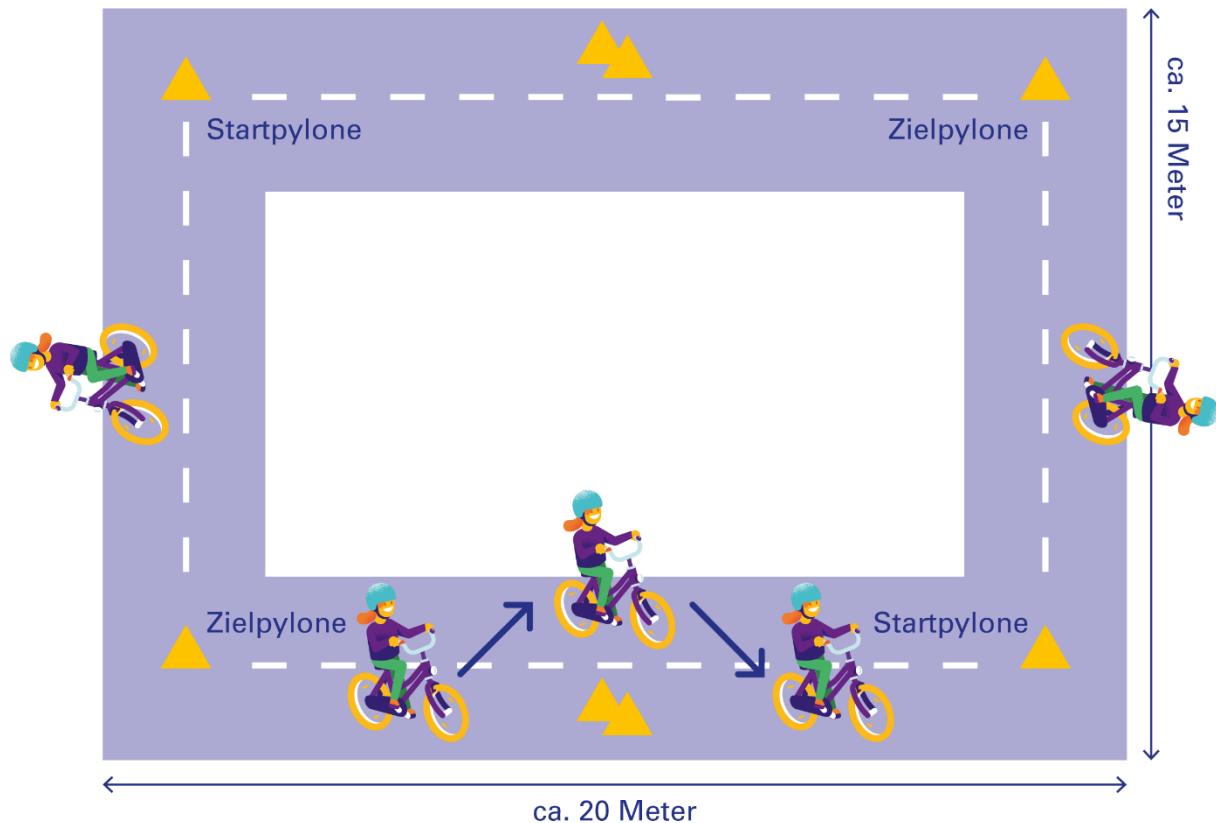
Die beiden Fahrradspiegel werden rechts und links am Lenker von einem Kinderfahrrad befestigt. Ein Kind steht mit den Füßen am Boden „über“ dem Fahrrad und schaut in die Spiegel. Die anderen Kinder haben jeweils eine Pylone in der Hand und stellen sich seitlich vom und hinter dem Kind mit Fahrrad auf. Das Kind auf dem Fahrrad sagt, welche Kinder es im Spiegel sehen kann. Diese Kinder suchen einen Bereich, in dem sie nicht mehr gesehen werden. Alle Kinder, die nicht durch die Rückspiegel gesehen werden können, stellen ihre Pylone an ihrem Standort ab.

Nun ist ein Bereich um das Fahrrad herum mit Pylonen markiert, der von dem Kind auf dem Fahrrad über die Spiegel nicht eingesehen werden kann. Gemeinsam verbinden die Kinder die Pylone mit den Seilen am Boden, so dass die „toten Winkel“ verdeutlicht werden.

- Wie viele Kinder haben im „toten Winkel“ Platz?
- Bei allen Fahrzeugen gibt es einen toten Winkel. Besonders groß und deshalb gefährlich ist diese Fläche bei Lastwagen. Denn der/die Fahrer\*in kann den rückwärtigen Verkehr nicht direkt einsehen. Deshalb muss man hier besonders aufpassen.
- Deshalb befindet man sich am besten weit weg und außerhalb des „Toten Winkels“. Wer sich unsicher ist, ob er/sie gesehen wurde, sollte lieber mit genügend Abstand stehen bleiben und das Fahrzeug vorbeifahren lassen.

## Übung 15: Ein Hindernis umfahren – 20 Minuten

Materialien: Kreide, 6 Pylonen



Gestartet wird wieder parallel an den zwei Anfahrstationen in eine Richtung. Auf der langen, geraden Strecke nach der Anfahrt werden mit den Pylonen Hindernisse aufgestellt. Die Kinder fahren mit Umdrehen-Handzeichen-links („UH-links“) an das Hindernis heran, beachten den Gegenverkehr, fahren an dem Hindernis vorbei, führen den Schulterblick rechts und das Handzeichen rechts aus und ordnen sich dann wieder rechts ein.

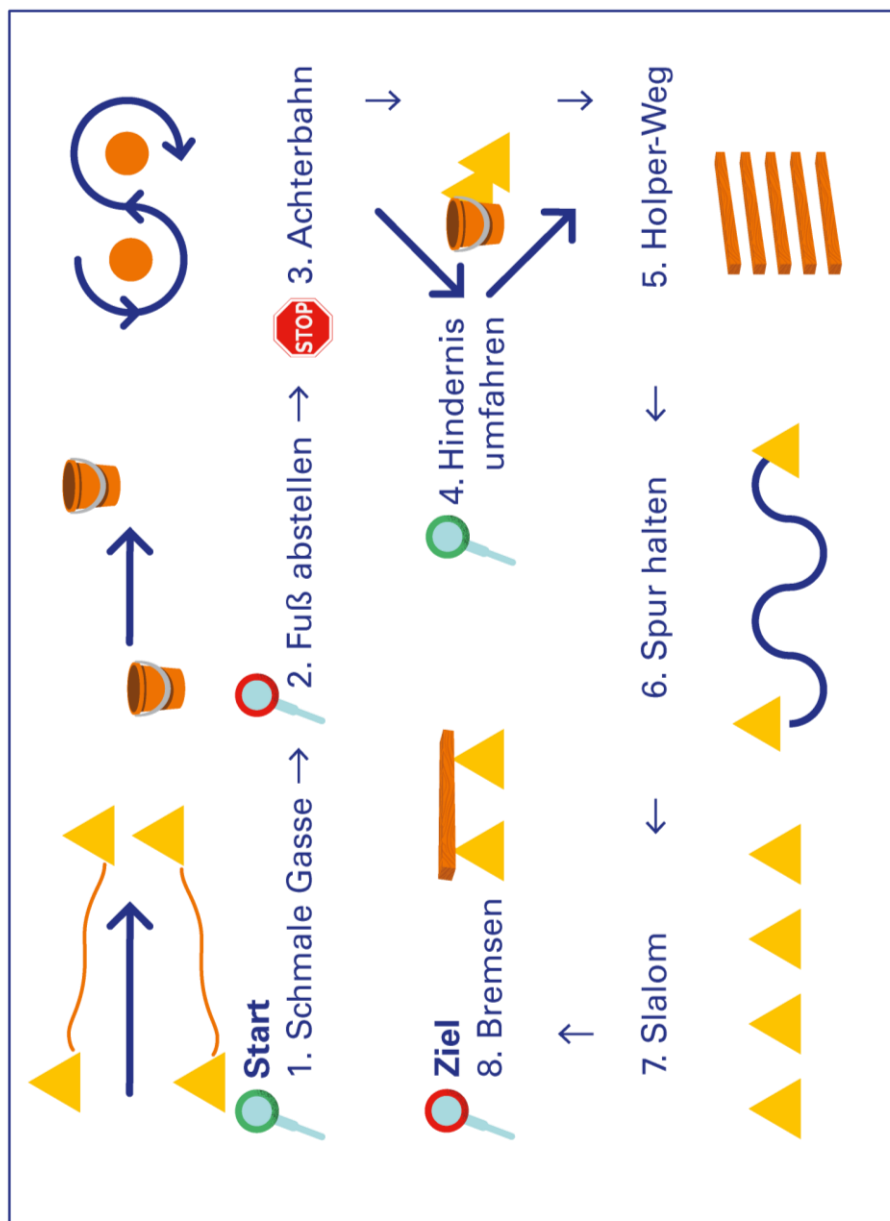
Zur Unterstützung kann mit Kreide die erforderliche Aktion zum entsprechenden Zeitpunkt am jeweiligen Ort gekennzeichnet werden (z.B. U, H usw.), damit die Ausführung rechtzeitig erfolgt.

**Variation:** Wenn diese Übung gut funktioniert, können die beiden Gruppen in entgegengesetzte Richtung um das Rechteck herumfahren, so dass der Gegenverkehr tatsächlich beachtet und gegebenenfalls durchgelassen werden muss. Dabei gilt, dass die Kinder, auf deren Seite das Hindernis steht, warten müssen.

## Übung 16: Parcoursfahren – 20 Minuten

Materialien: 16 Pylonen, 2 kleine Pylonen, 2 Seile, 2 Verkehrskellen, 2 Eimer, Kreide, Holzleisten, Leporello: Übung Nr. 8

Bauen Sie anhand der Grafik einen Parcours auf. Die Größe des Parcours richtet sich nach der Größe des Verkehrsgartens. An jeder Station können Helfer\*innen bereitstehen.





1. **Schmale Gasse (2 große und zwei kleine Pylone, 2 Seile):** Zwei große Pylonen in weiterem Abstand zueinander und zwei kleine Pylonen in engerem Abstand zueinander aufstellen. Zwei Seile so legen, dass eine enger werdende Gasse entsteht. Die Kinder fahren zwischen den beiden kleinen Pylonen durch, ohne diese zu berühren.
2. **Fuß abstellen (2 Eimer):** An die umgedrehten Eimer seitlich nacheinander rechts und links heranfahren und einen Fuß darauf abstellen. Bis 5 Zählen und dann weiterfahren.
3. **Achterbahn:** Die mit Kreide oder Seilen markierten Kreise in einer Acht umfahren. Die Station muss frei sein. Dort kann ein Stoppschild aufgestellt werden oder Helfer\*innen achten darauf, dass nur ein Kind in der Station ist.
4. **Hindernis umfahren:** Hindernis (beispielsweise ein umgedrehter Eimer) mit Pylonen kennzeichnen. Heranfahren mit UH-links, umfahren, UH-rechts (Übung 10).
5. **Holper-Weg mit Holzleisten:** Versuchen, das Vorderrad anzuheben und während der Fahrt über die Latten am Boden heben oder einfach drüberfahren.
6. **Spur halten (Linie mit Kreide):** Auf dem Boden wird mit Kreide eine Schlangenlinie gemalt, die mit dem Vorderrad abgefahren wird.
7. **Slalom (5 Pylonen):** Um 5 Pylonen im Slalom fahren.
8. **Bremsen (Holzleiste auf 2 kleinen Pylonen):** Anfahren und rechtzeitig vor der Holzleiste zum Stehen kommen.

## Übung 17: Schneckenrennen – 20 Minuten

Materialien: Kreide, Fahrräder von allen Kindern, Stoppuhren, Leporello: Übung Nr. 8

Wer am langsamsten fährt, gewinnt! Bei dieser Übung wird die Balance perfektioniert. Auf einer mit Pylonen und – wenn keine Linien vorhanden – mit Kreide gekennzeichneten Strecke von ungefähr 15 Metern fahren immer zwei Kinder nebeneinander geradeaus. Das Ziel ist, möglichst langsam vom Start bis zum Ziel zu radeln. Wer mit den Füßen auftritt, muss wieder von vorne starten.

Die Zeiten, die die Kinder für die Strecke benötigen, werden gestoppt. Ziel ist es, möglichst lange unterwegs zu sein. Die Kinder haben jeweils drei Versuche und können ihre „Bestzeit“ in das Leporello-Heft eintragen.

## Abschluss

### Materialien: Leporello

Jetzt ist der Radl-Tag schon wieder vorbei. Die Übungen haben Ihnen und den Kindern hoffentlich Spaß bereitet und die Schüler\*innen ein Stück weit auf die Radfahrprüfung vorbereitet.

Mit Hilfe des Leporellos können die Kinder überprüfen, was sie noch weiter vertiefen sollten und welche Übungen stattgefunden haben. Teilen Sie nun die Teilnahmeurkunden an die Kinder aus.

### **Hausaufgabe: Weiter üben in einer sicheren Umgebung!**

Für den Aufbau von Hindernissen und Übungsstationen werden nur wenige Materialien benötigt, beispielsweise Kreide, leere Tetra Paks usw. und diese können einfach nachgebaut werden.

Falls sich beim „Radl-Check“ im Leporello gezeigt hat, dass das Fahrrad nicht verkehrssicher ist, sollte dies so schnell wie möglich behoben werden.

Es bietet sich an, die Regeln aus dem Leporello noch mal zu wiederholen:

- Rechts vor Links
- Gegenverkehr
- Rückwärtiger Verkehr
- Querverkehr

Auch in der Schule kann das Radfahren regelmäßig geübt werden. Dafür bietet es sich an, eine Fahrrad-AG oder eine Schüler\*innen-Fahrradwerkstatt zu gründen. Damit die Kinder die Freude am Fahrradfahren behalten, ist es wichtig, die Eltern über die Bedeutung der Fahrradförderung zu informieren.