

## Fit auf dem Fahrrad

Das Fahrrad ist das wichtigste selbst genutzte Verkehrsmittel für Kinder und Jugendliche. Mit zunehmendem Alter wird mehr gefahren, und auch die zurückgelegten Strecken sind länger. Die Unfälle nehmen jedoch in gleichem Maße zu. Ein großes Problem für die Sicherheit beim Radfahren ist mangelnde Fahrradbeherrschung. Gute Möglichkeiten zur Verbesserung der Fahrradbeherrschung bieten die Lehrpläne für den Sport, in den meisten Ländern unter dem Thema „Rollen, Gleiten, Fahren“. Im Sportunterricht lassen sich hier grundlegende Übungen mit Rollgeräten wie Rollbrettern und Pedalos, teilweise auch mit Rollern und Skates durchführen. Außerdem bietet der Schulsport gute Möglichkeiten für vertiefende Übungen zu Koordination und Mehrfachhandlungen. Optimal ist es, wenn Übungen nicht erst kurz vor der Radfahrausbildung durchgeführt werden, sondern bereits in Klasse 2 beginnen und alle Möglichkeiten im schulischen Alltag genutzt werden. Anknüpfungspunkte bestehen ab dem zweiten Schuljahr im Schulsport, in den Schulpausen, in der Nachmittagsbetreuung im Ganztagsbereich sowie mit gesonderten Fahrrad-Übungen auf dem Schulhof.

Ein solches motorisches Fahrradtraining in der Verantwortung der Klassenleitung ist in einigen Bundesländern verpflichtend vorgeschrieben, in den meisten anderen Ländern wird es durch Erlasse empfohlen. **Erfolgreich kann ein motorisches Fahrradtraining nur sein, wenn Übungen über längere Zeiträume – idealerweise während der gesamten Grundschulzeit – und relativ kontinuierlich stattfinden.**

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Vorschlägen für geeignete Spielideen – mit Rollbrettern, Pedalos und Fahrrädern. Nutzen Sie die Vorschläge, die für die Lerngruppe und die räumlichen sowie zeitlichen Gegebenheiten am geeignetsten sind. Alle Übungen zur Förderung der Bewegungssicherheit und der Fahrradbeherrschung sollten stets nach diesen Prinzipien ausgerichtet sein:

- Der Aufbau erfolgt immer vom Einfachen zum Schweren. Viele Wiederholungen mit kleinen Varianten helfen, anhaltende Verbesserungen zu erreichen.
- Kinder profitieren von einmaligen Bewegungsspielen, zum Beispiel bei einem Schulfest, nur wenig. Häufiges und kontinuierliches Üben über einen längeren Zeitraum sichert den Erfolg. Dies ist auch Aufgabe der Eltern, denn Bewegungsaufgaben und Tipps zum Üben zuhause unterstützen die schulischen Bemühungen.
- Wo immer es geht, sollten Bewegungsübungen in Bewegungsspiele eingebaut werden. So profitieren gerade die schwächeren Kinder am meisten.
- Wenn Wettbewerbe durchgeführt werden, dann gestalten Sie diese nicht als Ausscheidungsspiele. Wenn immer die schwächeren Kinder frühzeitig ausscheiden, erfahren sie keine gute Förderung.
- Fahrradübungen sollen am besten mit den eigenen Rädern der Kinder durchgeführt werden. Die Räder sollten die für die Kinder passende Größe haben und verkehrssicher ausgestattet sein. Vor allem die Bremsen müssen sicher funktionieren. Ein passender Fahrradhelm ist bei allen Fahrradübungen Bedingung und in der Regel in den Regelungen und Erlassen der Bundesländer vorgeschrieben!

## Übungen mit Rollgeräten in der Halle

Bewegungsübungen mit den schuleigenen Rollgeräten werden in der Sporthalle durchgeführt, vor allem bei Rollbrettern sind die Sicherheitsvorschriften des Schulsports zu beachten! Das heißt: Keine losen Schnüre an der Kleidung, Schmuck und Bänder müssen abgelegt werden! Längere Haare dürfen nicht in die Rollen geraten können und müssen zusammengebunden werden. Außerdem gelten folgende Regeln:



Schaubild 1

### So benutzt du das Rollbrett sicher

- Nicht zu schnell fahren
- Führerlos herumrollende Rollbretter sind nicht erlaubt
- Nicht benutzte Rollbretter in der Rollbrett-Garage parken, damit sie nicht wegrollen können
- Achtung! Droht ein Zusammenstoß, die Hände schnell aufs Rollbrett und nicht die Außenkanten umfassen
- Nicht auf Rollbretter stellen

Sie können Schaubild 1 ausdrucken und verteilen oder in der Halle aufhängen.

## Übungen mit dem Rollbrett

- Die Kinder fahren mit dem Rollbrett umher und probieren dabei verschiedene Positionen aus: alleine kniend, im Schneidersitz, im Kniestand, auf dem Bauch liegend usw. Zu zweit Rücken an Rücken sitzend, einer liegend, der andere dabei auf ihm sitzend usw.
- Beim Rollbrett-Fahren wird ein Ball über eine Rundstrecke transportiert.

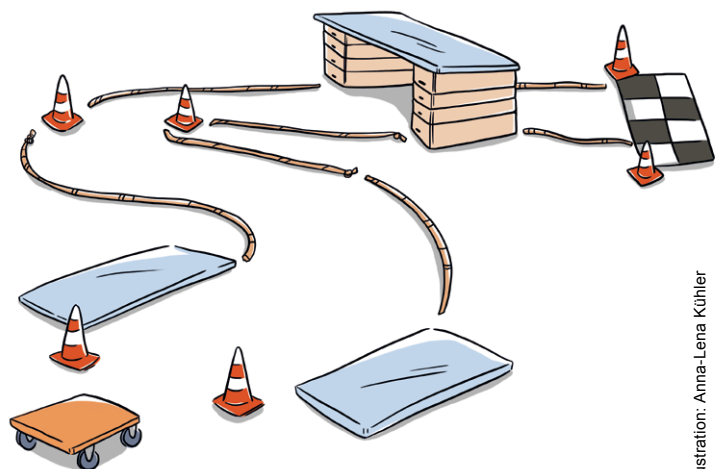


Illustration: Anna-Lena Kühler

**Variante:** Mit mehreren Teams mit jeweils

### Möglicher Rollbrett-Parcours.

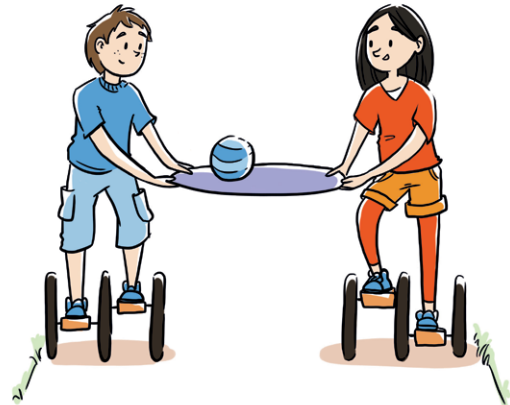
einem Rollbrett wird eine Balltransport-Staffel über markierte Strecken gefahren.

- Mit den Rollbrettern wird nur auf den Linien am Hallenboden gefahren, bei Begegnungen gilt rechts-vor-links.
- Beim Fahren einen Luftballon durch Antippen in der Luft halten.
- Ausrollen: Die Kinder nehmen bis zu einer Markierung Anlauf mit dem Rollbrett, indem sie mit den Händen am Rollbrett anschieben – aber nur so viel, dass sie vor einer zweiten Markierung zum Stillstand gekommen sind.
- Mit den Hallengeräten wird ein Rollbrett-Parcours aufgebaut: Mit einer Slalom-Strecke, mit Engstellen zwischen zwei Kästen, mit Bänken, die überstiegen werden müssen, mit Tunnels unter einer Matte, mit Kreis-Markierungen usw.

In manchen Sporthallen gehören neben Rollbrettern auch Pedalos zur Ausstattung, die dann ebenfalls genutzt werden können.

### Übungen mit Pedalos

Kinder, die unsicher sind oder noch keine Erfahrung mit dem Gerät haben, erhalten zunächst eine doppelte Hilfestellung (rechts und links), danach eine einfache. Anschließend stützen sie sich selbst mit Hilfe von zwei Gymnastikstäben ab. Zu Beginn probieren alle Kinder nacheinander die Pedalos aus. Jedem fahrenden Kind wird ein helfendes Kind zugeteilt, das bei anfänglichen Problemen eine stützende Hand geben kann.



Eine mögliche Übung mit den Pedalos.

- Pedalo-Staffel: Zwei oder mehrere Gruppen haben jeweils ein Pedalo und fahren damit als Staffel eine Strecke bis zu einer Wendemarke und zurück. Alle Kinder kommen nacheinander an die Reihe, wer unsicher ist, darf einen nebenhergehenden Helfer anfordern.
- Auf einer Pedalo-Strecke werden verschiedene Gegenstände balanciert, zum Beispiel Sandsäckchen auf dem Kopf, auf dem Handrücken und so weiter.
- Beim Pedalo-Fahren wird ein Ball in die Luft geworfen und wieder gefangen.
- Beim Pedalo-Fahren wird mit den Fingerspitzen ein Luftballon in der Luft gehalten.  
**Variante:** Beim Pedalo-fahren wird der Ball auf den Boden geprellt.
- Zwei Kinder fahren mit Pedalos nebeneinander her und werfen sich dabei wechselweise ein dünnes Tuch zu.  
**Variante:** Die Kinder halten das Tuch zwischen sich gespannt und transportieren darauf einen Ball.

#### Bei mitgebrachten Rollgeräten beachten

Spiele und Übungen mit schülereigenen Rollgeräten, zum Beispiel Skates, Roller, verschiedene Boards, Einräder usw. müssen in der Regel auf dem Hof stattfinden, da die meisten Hallenböden empfindlich auf die schwarzen Rollen/Reifen der Geräte reagieren. Wenn schülereigene Geräte benutzt werden, müssen diese vorab überprüft werden. Es dürfen keine Gefahren von den Geräten ausgehen, zum Beispiel durch scharfkantige und kaputte Teile!



Infobrief für die Eltern

### Übungen mit Fahrrädern auf dem Hof

Übungen mit Fahrrädern können ebenfalls in der 2. oder 3. Jahrgangsstufe stattfinden. Die Eltern werden vorab informiert und sollen vorher die Räder und Helme der Kinder überprüfen. Geben Sie dazu den Kindern Infobriefe für die Eltern mit nach Hause und bitten Sie darum, dass die Kinder mit richtig eingestellten Helmen – besonders im Hinblick auf die Gurtlängen – in die Schule kommen. Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass die Kinder nicht selbst mit ihren Rädern zur Schule fahren dürfen! Fahrräder sollen auf dem normalen Schulweg geschoben werden, nach Möglichkeit in Begleitung der Eltern

Ideal ist es, wenn die Räder der Kinder zur Schule gebracht werden können und dort für einige Zeit in einem verschließbaren Raum, einer Garage oder Ähnlichem gelagert werden können. Dann besteht die Möglichkeit, bei schönem Wetter im Sportunterricht mit den Rä-

dern auf dem Hof zu üben. Die Möglichkeiten der Nachmittagsbetreuung im Ganztagsbereich sollten dabei ebenfalls genutzt werden, mit den Betreuerinnen und Betreuern müssen dazu allerdings frühzeitig Absprachen getroffen werden.



Schaubild 2

### Helm auf!

Bevor die Kinder aufs Rad steigen, thematisieren Sie das Tragen eines geeigneten Helms. Die meisten Kinder sind es gewöhnt, einen Helm zum Radfahren aufzusetzen. Machen Sie klar, dass der Helm nur schützt, wenn er richtig sitzt. Zeigen Sie dazu das Schaubild 2 „So sitzt dein Fahrradhelm richtig!“. Die Kinder können dann anhand dessen gegenseitig prüfen, ob ihr Helm korrekt eingestellt und aufgesetzt ist.

### Raus auf den Hof! Rauf aufs Rad!

Übungen mit Rädern finden immer auf dem Pausenhof statt. Für Übungen in der Halle würden spezielle Hallenreifen benötigt, die beim Bremsen keine schwarzen Streifen machen. Viele Schulhöfe haben bereits Fahrspurmarkierungen oder sogar einen Parcours, der genutzt werden sollte. Für eigene Markierungen wird in der Regel nur wenig Material benötigt. Ideal sind selbst aufrichtende Markierungsstangen für einen Slalomparcours, so genannte Wippstangen, sowie eine Anzahl von Leitkegeln und signalroten Markierungspunkten aus weichem Kunststoff. Sicherlich lässt sich ein Parcours auch mit Alltagsmaterialien wie Kreide, farbigen Schnüren und Schwämmen sowie dünnen Holzleisten improvisieren. In diesem Fall ist darauf zu achten, dass von den genutzten Materialien keine Gefahren ausgehen. Gegenstände und Markierungen sollten zum Beispiel beim Überfahren keinen Sturz mit dem Rad provozieren.

Vorsicht: In der Literatur werden öfter ausgediente und halbierte Tennisbälle erwähnt, die man jedoch selbst durchschneiden muss. Dies wird aber nur versierten Handwerkern empfohlen, da das verletzungsfreie Durchtrennen der Bälle gar nicht so einfach ist.

Neben den Spurmarkierungen brauchen Sie diverse einfache Materialien, die jeweils bei den Beschreibungen der Fahrradübungen aufgeführt werden.

#### Materialkiste

Material zum Markieren eines Parcours, wie Markierungs- oder Wippstangen, Seile oder Kreide, außerdem Tücher, Bälle, Ballons, Bauklötze, große Pappen mit den Zahlen 1 bis 9 oder einzelnen Wörtern, rotes und grünes Schild oder Tuch, Plastikbecher, Alltagsgegenstände/Spielzeug, Wäscheleine und Wäscheklammern, evtl. zwei Tische, Eimer.



Broschüre: <http://publikationen.dguv.de>

Im Folgenden werden einzelne Übungen und Spiele sowie ein Parcours-Ablauf vorgestellt. Geeignet sind die Übungen besonders für die dritte und vierte Klasse. Anregungen schon für die Jüngsten zu einem spielerischen Einstieg ins sichere Radfahren gibt es in der Broschüre „Vom Durcheinander laufen zum Miteinander fahren“ DGUV I 202-049. [http://publikationen.dguv.de/dguv/udt\\_dguv\\_main.aspx?FDOCUID=24081](http://publikationen.dguv.de/dguv/udt_dguv_main.aspx?FDOCUID=24081).

Wie und in welcher Reihenfolge die Übungen durchgeführt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: der Größe und der Nutzbarkeit des verfügbaren Platzes, dem Alter und der Bewegungssicherheit der Kinder, der Gruppen- bzw. Klassengröße, zusätzlichem Betreuungspersonal (z. B. helfende Eltern) und so weiter. Was am besten für die jeweilige Gruppe passt, sollte ausprobiert werden, wobei es den Kindern auch Spaß machen wird, eigene Ideen für Fahrradspiele zu entwickeln.



## Präsentation

## Übungen und Spiele mit dem Fahrrad auf dem Schulhof

Neben einem festen Parcours bieten sich spielerische Übungen auf der gesamten Pausenhof-Fläche an. Passende Übungen für schon etwas sicherere Fahrerinnen und Fahrer sind:

- **Radfahr-Basketball:** Die Kinder fahren an einem Tisch vorbei und nehmen einen Ball oder ein mit Reis oder Sand gefülltes Säckchen auf und versuchen, dieses beim Fahren in einen bereitstehenden Eimer zu werfen.
- **Tandem:** Zwei Kinder fahren einhändig nebeneinander her und halten zwischen sich einen Stab/eine Zeitungsrolle. Hierbei sollte zum Anfang vereinbart werden, wer dabei die Führung hat und den Kurs bestimmt. Nach einer Weile kann gewechselt werden.
- **Schattenrennen:** Immer zwei Kinder fahren mit einigen Metern Abstand hintereinander. Das vordere Kind führt beim Fahren verschiedene Bewegungen aus, die wie ein Schatten vom zweiten Kind nachgemacht werden müssen. Möglich sind zum Beispiel einhändig fahren, in die Pedale stellen, mit einem Arm winken, ein Bein zur Seite abwinkeln, Handzeichen geben, auf den Gepäckträger setzen, anhalten und weiterfahren und so weiter und so fort.
- **Stoppfahren:** Die Kinder fahren umher. Auf ein Signal müssen sie sich irgendwo abstützen, ohne den Boden zu berühren.
- **Seitenblick:** Auf Blätter werden in großer Schrift Wörter geschrieben, die einen Satz ergeben. **Variante:** Buchstabenzettel, die ein Wort ergeben. Die Kinder fahren vorbei und müssen zur Seite blicken, um die Blätter zu lesen.
- **Spurhalten:** Eine kurvenreiche Strecke wird markiert. Die Kinder fahren umher und begrüßen dabei möglichst viele andere durch Abklatschen.
- **Zielbremsen:** Aus normalen Tempo sollen die Kinder so exakt wie möglich an einer Zielmarkierung anhalten.

Lassen Sie die Kinder aus den Aufgaben diejenigen aussuchen, die sie am liebsten üben möchten. Sie können die Präsentation „Übungen und Spiele auf dem Fahrrad“ ausdrucken und eventuell laminiert mitbringen.

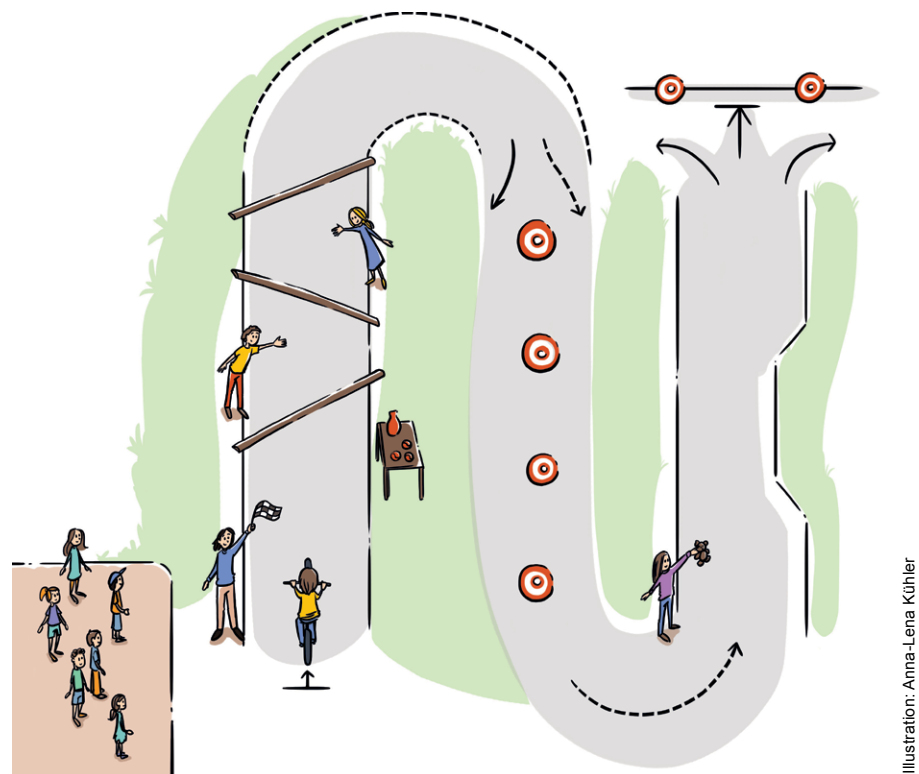
## Fahrrad-Parcours

Den hier vorgeschlagenen Parcours mit Übungsabläufen passen Sie natürlich den Platzverhältnissen und dem Alter beziehungsweise dem Übungsgrad der Kinder an.

Auf dem Hof wird ein Parcours mit drei langen Fahrspuren von jeweils mindestens 10 Meter Länge markiert. Die **erste Spur** hat eine durchgehende Breite von 80 Zentimetern. Am Ende geht es in einer **Kurve zur nächsten Spur**, einer **Slalomstrecke**. Die Slalomstangen sind nicht zu eng aufgestellt und haben bei den ersten Übungen einen Abstand von 3 Metern. Mit zunehmender Übung können die Abstände verringert werden. Nach der Slalomstrecke schließt sich wiederum eine **Kurve** und dann eine **lange Gerade** mit einer Breite von 50 Zentimeter an, die sich in der Mitte von 3 Metern auf nur noch 30 Zentimeter verkleinert. Am Ende der Spur bleiben 2 Meter Fahrtstrecke ohne Begrenzung frei. Zum Schluss wird ein leichter Holzstab als Markierung zum **Zielbremsen** auf zwei Kegel oder zwei Eimer quer zur Fahrspur gelegt.

### Aufgabe:

Zum **Start** wird das Rad an die erste Spur geschoben. In der Spur wird aufgestiegen und langsam angefahren, ohne die seitlichen Begrenzungen zu berühren. Ohne abzusteigen, geht es in die Slalomstrecke und danach in die letzte schmale Spur, deren Ränder ebenfalls nicht berührt werden dürfen. Nach Passieren der Engstelle wird das Rad beschleunigt und dann sofort wieder so abgebremst, dass es **vor** dem Holzstab zum Stehen kommt.



Möglicher Fahrrad-Parcours. Links warten die Kinder, die zu diesem Zeitpunkt nicht Rad fahren oder mithelfen.

Die Kinder durchfahren den Parcours nacheinander. Wenn ein Kind in der zweiten Spur angekommen ist, darf das nächste Kind losfahren. Nach einiger Übung werden die meisten Kinder den Parcours (fast) fehlerfrei absolvieren können, und die Schwierigkeiten können allmählich erhöht werden.

#### Möglich sind als Varianten (Schwierigkeit steigert sich):

- Auf Zuruf in der Spur anhalten, einen Fuß auf den Boden stellen und weiterfahren. Auf Zuruf anhalten, absteigen, das Rad eine kurze Strecke schieben, aufsteigen und weiterfahren.
- In der ersten Spur quer zur Fahrtrichtung einige Holzleisten auslegen, die vorsichtig überrollt werden müssen.
- Zu Beginn der Slalomstrecke auf Zuruf die erste Kurve links oder rechts herum fahren. Die Fahrspur und die Slalomstrecke einhändig bewältigen, dabei nach Ansage nur die linke oder nur die rechte Hand an den Lenker nehmen.
- Neben der ersten Spur stehen abwechselnd links und rechts einige Kinder, die im Vorbeifahren jeweils mit einer Hand abgeklatscht werden.
- Neben der ersten Spur stehen im Abstand von 3 Metern zwei Tische. Die Kinder nehmen vom ersten Tisch einen kleinen Ball oder einen wassergefüllten Plastikbecher auf und stellen diesen auf dem zweiten Tisch wieder ab.

**Variante:** Die Kinder nehmen beim Vorbeifahren vom ersten Tisch ein Bauklötzchen und bauen damit nacheinander auf dem zweiten Tisch einen Turm.

- Die Lehrkraft steht am Anfang der dritten Spur und hält abwechselnd verschiedene Gegenstände (Stofftiere und Ähnliches) in die Luft. Beim Passieren der Engstelle in der dritten Spur drehen sich die Kinder auf Zuruf um und rufen laut, was sie in der Hand der Lehrkraft gesehen haben.

**Variante:** Wenn die Kinder die Engstelle passiert haben, drehen sie sich um, und die Lehrkraft zeigt mit ausgestrecktem Arm an, ob links oder rechts an der Bremsmarkierung vorbeigefahren werden soll.

- Die Lehrkraft steht am Start und hält abwechselnd ein grünes oder rotes Tuch oder Schild hoch. Auf Zuruf muss das Kind sich beim Fahren umdrehen, dabei in der Spur bleiben und die passende Aktion ausführen: Grün = weiterfahren, Rot = anhalten.  
**Variante:** Grün = einhändig mit linker Hand fahren, Rot = einhändig mit rechter Hand. Neben den Kurven zwischen den Fahrspuren werden Leinen gespannt, an denen Wäscheklammern hängen. In der ersten Kurve wird immer eine Klammer abgenommen und an der zweiten Leine wieder aufgesteckt.
- Neben der gesamten Fahrtstrecke werden Blätter auf dem Boden ausgelegt, die mit großen Zahlen von 1 bis 9 beschriftet sind. Die Kinder fahren den Parcours ab und addieren dabei alle Zahlen. Einige nicht-fahrende Kinder beobachten genau und kontrollieren, ob richtig gerechnet wurde. Die Blätter sollten dabei öfter getauscht werden.
- Die Kinder denken sich selbst Übungen aus und probieren sie aus ...

Lassen Sie die Kinder aus den Aufgaben diejenigen aussuchen, die sie üben möchten. Sie können die Bilder ausdrucken und eventuell laminiert mitbringen.

#### Das könnte Sie auch interessieren

Unterrichtsmaterial zur Verkehrserziehung für die Primarstufe finden Sie hier:

Sicher auf dem Schulweg – [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) Webcode: lug886365

Rund ums Rad – [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) Webcode: lug973190

Unter dem Stichwort „Verkehrserziehung/Mobilitätsbildung“ sind weitere Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe I zusammengestellt:

[www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/verkehrserziehung-mobilitaetsbildung/](http://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/verkehrserziehung-mobilitaetsbildung/)

Hilfreich sind auch die Materialien der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

unter [www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/verkehrssicherheit/fahrrad/index.jsp](http://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/verkehrssicherheit/fahrrad/index.jsp).

#### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Fit auf dem Fahrrad, September 2017

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

**Text:** Martin Kraft, Bonn

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien