



## Leitfaden zur Durchführung eines Fahrradparcours mit SchülerInnen

### Kurzbeschreibung:

Ein Fahrradparcours kann mit geringem Aufwand auch selber zusammengestellt werden. Die Materialien hierzu (z.Bsp. Verkehrshütchen, Absperrungen, Ständer etc.) können selber beschafft bzw. auch bei der Gemeinde (Bauhof) ausgeliehen werden. Voraussetzung für die Durchführung ist ein großer und ebener Platz mit festem Untergrund wie Asphalt oder Beton. Der Radparcours kann als Übungseinheit etwa im Sportunterricht durchgeführt werden oder einen Veranstaltungspunkt bei Schulfesten, Projektwochen etc. bilden.

### Ziele:

- ✓ Die SchülerInnen entdecken die Freude am Radfahren und setzen sich spielerisch mit dem Verkehrsmittel Fahrrad auseinander
- ✓ Durch die Übungen im Parcours wird die Sicherheit und Geschicklichkeit im Umgang mit dem Fahrrad gelernt
- ✓ Die verschiedenen Möglichkeiten der Bewegung mit und auf dem Fahrrad werden geübt

### Grundübungen auf einem Standardparcours:

- **Startlinie:** Diese kann mit Kreide aufgemalt werden. Die SchülerInnen stellen sich nacheinander hinter der Startlinie an. Ist die/der vorhergehende SchülerIn im Parcours weit genug entfernt, darf der/die nächste starten.
- **Spur halten:** Bei dieser Gleichgewichtsübung wird eine Spur von 15 cm Breite und ca. 5 m Länge mit Kreide auf den Boden aufgezeichnet. Beim Durchführen darf man nicht „aus der Spur“ kommen. Die Übung kann erweitert werden, indem die SchülerInnen, während sie den Parcours fahren, kurz nach hinten sehen. Dort steht nämlich ein/e MitschülerIn mit einer Tafel, auf der beispielsweise eine Zahl notiert ist. Die fahrenden SchülerInnen müssen sich die Zahl merken, dürfen aber während des Umdrehens nicht aus der Spur kommen. Am Ende rufen Sie laut die Zahl.
- **Slalom:** In abnehmendem Abstand können auf einer geraden Linie Verkehrshütchen / Stangen / Büchsen etc. aufgestellt werden. Diese müssen nacheinander umfahren werden, ohne sie umzuwerfen. Eine zusätzliche Seitenlinie begrenzt die Slalomstrecke. Die SchülerInnen lernen vorausschauend zu fahren und plötzlich auftauchenden Hindernissen geschickt auszuweichen, ohne dabei z.Bsp. die Gehsteigkante zu berühren.
- **Transport eines Gegenstandes:** Die SchülerInnen fahren an einem Tisch vorbei und nehmen dort z.Bsp. einen Ball oder einen Becher mit Wasser auf und transportieren diesen einige Meter weiter, um dort den Ball in einen Eimer zu werfen bzw. das Wasser in einen Eimer zu schütten. Ebenso kann versucht werden, diese bestimmte Strecke mit einem Löffel in der Hand, auf dem ein Ei liegt, zurückzulegen.
- **Acht fahren:** Die Fahrspur des Achters kann mit Kreide aufgezeichnet werden oder es können Klötze o.ä. als Begrenzung aufgestellt werden. Die Fahrspur sollte 50 cm breit sein, die Länge der Acht mindestens 8 Meter betragen. Die SchülerInnen müssen die Acht in angemessener Geschwindigkeit durchfahren, ohne aus der Spur zu kommen und das Gleichgewicht zu verlieren.



- **Wippe:** Eine Wippe kann aus einem Brett (ca. 25 x 150 cm) und einem Rundholz (ca. 10 cm Durchmesser) konstruiert werden. Das Brett wird in der Mitte auf das Rundholz gelegt. Diese Übung ist etwas schwieriger und erfordert viel Geschick und Koordination mit dem Rad.
- **Langsam fahren:** Langsames Fahren erfordert ebenfalls viel Geschick im Umgang mit dem Rad und ist oft schwieriger als schnelles Fahren. Eine fünf bis acht Meter lange Strecke wird mit Kreide am Boden markiert. Zwei SchülerInnen radeln nebeneinander und versuchen, jeweils als Letzter über die Ziellinie zu kommen.
- **Zielbremsen:** Die SchülerInnen müssen genau vor der Ziellinie abbremesen und dürfen diese nicht überfahren.

### Zeitbedarf:

Die Unterrichtsidee ist in einer Doppelstunde realisierbar. Empfehlenswert ist allerdings, den Fahrradparcours im Rahmen eines Aktionstages durchzuführen.

### Benötigtes Material:

Kreide, Verkehrshütchen, Stangen, Büchsen, Becher, Klebeband, Ball, Eimer, Löffel, Ei o.ä.

### Beispielzeichnung für einen Parcours:

