

ADFC

Jugend-Aktions-

Ideen-Katalog



Inhalt

Vorwort	Seite	5
So klappt der Einstieg in die Kinder- und Jugendarbeit	Seite	6
Kapitel 1 – Spiele und Übungen mit dem Rad.....	Seite	9
Übungen	Seite	10
Spiele	Seite	16
Parcours	Seite	23
Kapitel 2 – Tipps zum Aufbau einer Fahrradwerkstatt für Jugendliche	Seite	25
Checkliste: Das verkehrssichere Fahrrad	Seite	27
Kapitel 3 – Ideen zum Fahren üben im Straßenverkehr.....	Seite	29
Kapitel 4 – Malen und Basteln: Für Infostände, Stadtfeste und Co.....	Seite	31
Kapitel 5		
Literaturliste	Seite	39
Quellen und empfohlene Links	Seite	40



Liebe ADFC-Aktive,

Jugendaktionsideenkatalog – so heißt das Werk, das ihr aktuell in euren Händen haltet. Das Ziel dessen: Euch Ideen vorzustellen, was man mit Kindern und Jugendlichen alles zum Thema Fahrrad machen kann. Ganz gleich, ob ihr auf eurem nächsten Stadtfest auch mal Kinder ansprechen wollt, angefragt wurdet, ob ihr einen Aktionstag in der Schule gestalten könnt oder nach einem konkreten Einstieg in die langfristige Kinder- und Jugendarbeit bei euch sucht: Dieser Katalog soll bei all diesen Fragen helfen.

Die Ideen in diesem Katalog sind natürlich nicht vollumfänglich – Es gibt noch viel mehr da draußen, was man mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Fahrrad machen kann. Und natürlich kann dieser Katalog auch keine pädagogische Ausbildung ersetzen. Er kann euch nur Ideen geben und euch bei ersten Aktionen unterstützen.

Wenn ihr mehr wissen wollt, dürft ihr euch gerne jederzeit beim ADFC Landesverband melden. Wir versuchen eure Fragen zu beantworten und euch zu unterstützen.

► **Die Kontaktdaten:**

ADFC Baden-Württemberg, Sonja Lehmann,
sonja.lehmann@adfc-bw.de

Die Ideen und Anregungen zu den einzelnen Aktionen sind zu einem großen Teil nicht vom ADFC, sondern nur von uns zusammengetragen. Die Quellen der einzelnen Aktionen findet ihr im Anhang dieses Katalogs.

Jetzt wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und Stöbern!



Sonja Lehmann
Referentin für Verbandsentwicklung

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt dieser Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Beim Kapitel „Spiele und Übungen mit dem Rad“ bitten wir darauf zu achten, diese sorgsam auszuführen, um mögliche Unfälle zu vermeiden.

Zum Kapitel Fahrrad-Check möchten wir darauf hinweisen, dass es in diesem nur um die Überprüfung des Fahrrads auf Verkehrstauglichkeit geht. Reparaturen oder Veränderungen am Fahrrad sind nicht vorgesehen.

Im Kapitel Fahrradwerkstatt findet sich ein externer Link auf eine Seite, die Tipps zur Haftungsfrage gibt. Dort wird z.B. empfohlen mit Radhändlern vor Ort zusammen zu arbeiten. Wir möchten deutlich machen, dass sobald Änderungen am Rad vorgenommen werden, die Haftungsfrage geklärt werden muss und bitten daher darum, die Hinweise in diesem Link vor dem Aufbau einer Fahrradwerkstatt zu beachten.

So klappt der Einstieg in die Kinder- und Jugendarbeit

Ihr möchtet mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, wisst aber nicht: Wie anfangen? Dann ist es empfehlenswert, sich vorab ein paar Fragen zu stellen:

1. Warum wollt ihr Kinder- und Jugendarbeit machen? Was ist euer Ziel?
2. Wen genau wollt ihr ansprechen? Grundschulkinder, Jugendliche oder junge Erwachsene?
3. Wie viel Zeit wollt ihr investieren?

Es gibt auf diese Fragen durchaus unterschiedliche Antwortmöglichkeiten und je nachdem, welche Antwort ihr bevorzugt, kommen für euch unterschiedliche Aktionen infrage.

Beispiel Frage 1) Warum wollt ihr Kinder- und Jugendarbeit machen? Was ist euer Ziel?
Mögliche Antworten:

- a) Ich will den ADFC verjüngen.
- b) Ich möchte junge Menschen fürs Rad fahren begeistern.
- c) Ich möchte das ADFC- Image verbessern.

Nachwuchs für den ADFC

Wenn Dir Antwort a) am Wichtigsten ist, dann mach Dir klar, dass junge Menschen sehr viele Umbruchsituationen erleben. Sie verlassen ihre Heimat, um ein Studium zu beginnen oder eine Ausbildung zu machen, sie gehen mal für ein halbes Jahr ins Ausland, sie steigen ins Berufsleben ein ...
Bei jungen Menschen ist viel los und sie sind unter anderem daher an klassischen Vorstandsämtern mit langen Laufzeiten und intensiver Einarbeitungszeit nicht interessiert. Sie wollen JETZT sofort etwas tun, am liebsten mit anderen zusammen, sie wollen mitgestalten und nicht nur mitschuffen und sie brauchen Aufgaben, die ihnen das ermöglichen. Hast du solche Aufgaben? Kannst du damit leben, dass die jungen Menschen vielleicht in einem halben Jahr oder Jahr wieder weg sind? Wer Jugendarbeit macht, um Nachwuchs zu gewinnen, sollte zunächst versuchen, junge Menschen für das Radfahren und den ADFC zu begeistern. Dann sollten Aufgaben gefunden werden, die ihren Lebensumständen entsprechen. Und dann musst du damit leben können,



dass die Jungen, in die so viel investiert wurde, trotzdem weggehen, ins Ausland oder in eine andere Stadt. Das darf man nicht persönlich nehmen, das hat nichts mit der Qualität der Arbeit zu tun, sondern ist einfach der normale Lauf des Lebens. Trotzdem lohnt sich das Ganze: Denn erfahrungsgemäß kommen die Jungen irgendwann wieder. Als Aktive oder Aktiver, als Förderin oder Förderer. Vielleicht nicht bei einem selbst. Aber irgendwo anders beim ADFC oder in der Radszene.

Spaß am Radfahren

Wenn du in die Kinder- und Jugendarbeit einsteigen willst, weil du sie für das Rad fahren begeistern willst, ist das ein super Ansatz. Du solltest dir nur über eines vorher im Klaren sein: Was die Kinder und Jugendlichen wollen, ist vom Rad fahren überzeugt zu werden und nicht, dass du sie darüber belehrst, was sie alles falsch machen. Lass deshalb den erhobenen Zeigefinger besser zuhause und versuche dich stattdessen daran zu erinnern, was dich, als du jung warst, am Radfahren begeistert

hat – dann wirst du automatisch das richtige Projekt für dich finden. Die Kapitel 1, 2 und 3 dieses Aktionsideenkatalogs, bieten dir dafür jede Menge Anregungen und Ideen.

Junge Menschen ansprechen

Kinder- und Jugendaktionen auf Stadtfesten wie z.B. einen Parcours aufzubauen oder Bastelaktionen zum Fahrrad anzubieten, sind eine super Form der Öffentlichkeitsarbeit. Sie ziehen Menschen an deinen Infostand und während die Kinder malen oder Parcours fahren, kannst du dich mit den Erwachsenen über den ADFC unterhalten. Wenn Du also Kinder- und Jugendarbeit vor allem machen willst, um dein Image zu verändern und du wenig Kapazitäten hast, sind solche Aktionen ein guter Einstieg für dich. Sie sind natürlich kein Ersatz für regelmäßige Kinder- und Jugendarbeit. Aber gerade für Gruppen, die sich noch nicht zutrauen, regelmäßig Aktionen für Kinder- und Jugendliche anzubieten, können sie ein guter Anfang sein. Im Kapitel 2 dieses Aktionsideenkatalogs erfährst du, wie du einen einfachen



Parcours für z.B. Stadtfeste aufbauen kannst. Kapitel 4 bietet dir Tipps für Bastel- und Malaktionen zum Thema Fahrrad.

Aufsichtspflicht und Co.

Oft wird im ADFC die Frage diskutiert: „Brauche ich nicht eine pädagogische Ausbildung, um Kinder- und Jugendarbeit zu machen?“ Unser Tipp: Fangt erstmal mit einmaligen, kleinen Projekten an und nutzt Aktionen, die andere für euch bereits in der Praxis erprobt haben. Wenn ihr an diesen Spaß habt und regelmäßig Kinder- und Jugendarbeit betreiben wollt, dann empfehlen wir euch eine JULEICA-Ausbildung, wie sie die Kreisjugendringe und ihre Mitglieder regelmäßig anbieten. Bei Interesse helfen wir euch gerne bei der Suche nach geeigneten Fortbildungen.

In Sachen Aufsichtspflicht, seien euch folgende Links empfohlen, die das Wichtigste zu dem Thema zusammenfassen: www.praxis-jugendarbeit.de/jugendleiter-schulung/aufsichtspflicht-jugendleiter.html und www.aufsichtspflicht.de

Nur soviel vorab: Wenn ihr nicht grob fahrlässig handelt und nach dem gesunden Menschenverstand vorgeht ist in der Regel alles in Ordnung. Arbeitet ihr regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen, empfiehlt es sich, einen Erste-Hilfe-Kurs zu absolvieren – sicher ist sicher.

Teilt eure Begeisterung!

Die wichtigste Frage, die ihr euch stellen solltet, wenn ihr in die Kinder- und Jugendarbeit einsteigen wollt, ist die: „Habe ich da Lust drauf“? Wenn ihr Kinder und Jugendliche eigentlich nicht so sehr mögt, aber unbedingt findet, dass man für die was machen sollte „weil die ja alle so schlecht Rad fahren“, weil „die Eltern heutzutage denen ja das nicht mehr beibringen“ und „die ja schließlich unsere Zukunft sind“, werdet ihr scheitern, trotz pädagogischer Grundausbildung. Kinder und Jugendliche sind jünger als wir, aber deshalb nicht dümmer. Sie merken sofort, wenn jemand sich nicht für sie interessiert, sondern ihnen nur erklären will, wie die Welt funktioniert. Man könnte auch sagen: Teilt eure Begeisterung für das Radfahren und eure Erfahrungen mit ihnen. Das ist das, was Kinder und Jugendliche wollen.

Was ihr dafür zurück bekommt? Im Idealfall Begeisterung pur fürs Rad bei „euren Kindern“, mit einer Intension, wie wir Erwachsenen sie gar nicht mehr kennen. Und die Gewissheit jungen Menschen etwas Wichtiges für ihre Persönlichkeitsentwicklung mit auf den Weg gegeben zu haben.

Und nun: Viel Spaß beim Loslegen!



Spiele und Übungen mit dem Rad

Damit Kinder sicher mit dem Rad fahren, ist es wichtig, dass sie ihre Fahrtechnik trainieren. Bremsen, Kurven fahren, ausweichen: All das will gelernt und geübt sein. Aus diesem Grund haben wir in diesem Kapitel ein paar Übungen und Spiele ausgewählt, die sich leicht umsetzen lassen und sich in der Praxis bewährt haben. Zum Schluss des Kapitels gehen wir zudem noch auf das Thema Fahrrad-Parcours ein.

Es gibt natürlich noch viel, viel mehr Spiele und Übungen – wer sich damit intensiver auseinandersetzen will, dem sei ein Blick in die Link- und Literaturliste empfohlen. Besonders hervorheben möchten wir die Homepages

www.radfahrenindergrundschule.de,
www.labbe.de und www.dguv-ig.de,
von denen die hier aufgeführten Beispiele stammen (s. Quellenangaben unter jeder Übung). Die Übungen und Spiele der Homepage www.radfahrenindergrundschule.de wurden mit Unterstützung des ADFC NRW entwickelt.

Unsere Fahrtechnikübungen sind so ausgewählt, dass sie sich mit jedem Rad absolvieren lassen. Wenn die Kinder die Übungen auf ihren eigenen Rädern machen sollen, empfiehlt es sich, diese vorher, zumindest kurz, auf ihre Fahrtauglichkeit zu prüfen.



Übungen

■ Gänsemarsch

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder oder Roller oder Laufräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, aufeinander achten, Koordination schulen
Besonderheit	Kann als eines der ersten Fahrradspiele genutzt werden, um Kinder an Fahrradgruppenspiele heranzuführen

Es gibt sehr viele Variationsmöglichkeiten.

Beschreibung

Es wird in Kleingruppen (3 bis 8 Kinder) hintereinander her gefahren. Auf ein Signal hin (zum Beispiel Klingeln mit Fahrradglocke), überholt das letzte Kind die Gruppe und reiht sich an erster Stelle wieder ein.

Tipps

Bis zur 2. Klasse sollten maximal 4 Kinder in einer Gruppe sein. Die Abstände sollten nicht zu groß werden.

Quelle:

<https://www.radfahrenindergrundschule.de>

Varianten

Atomspiel (ab 3. Klasse)

Die Kinder fahren durcheinander und finden sich auf Zuruf zu Gruppen mit der Größe der rein gerufenen Zahl zusammen. Kinder steigen dann ab oder fahren im Kreis (hintereinander) weiter (wie ein Molekül). Kinder die übrig sind, fahren weiter.

Schattenfahren

Mindestens zwei Kinder fahren hintereinander her. Das vorderste Kind führt Figuren auf dem Rad vor, die hinteren Kinder machen diese nach, z.B. Stehen, ducken, Füße auf Rahmen stellen, etc.. Auch mit dem Roller durchführbar.

■ Slalom

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder oder Roller oder Laufräder Hütchen oder halbe Tennisbälle oder ähnliches
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Kommunikation fördern, Gleichgewicht üben, aufeinander achten, Konzentration, Reaktionsvermögen

Beschreibung

Die Kinder absolvieren einen Hütchenslalom.

Tipps

Mehrere Slalomstrecken mit unterschiedlichen Abständen aufbauen (4m, 3m, 2m, 1,5m).

Quelle:

<https://www.radfahrenindergrundschule.de>
www.labbe.de; Copyright © Labbé Verlag

Varianten

Abstand der Hütchen kann nach hinten verkleinert werden. Das Slalom fahren kann auch auf Zeit gefahren werden.

Doppelslalom:

Zwei gleich lange Slalomstrecken mit gleichen Abständen werden aufgebaut. Wer als erstes ankommt gewinnt.

■ Linienfahren

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Kreide
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, Gleichgewicht fördern

Beschreibung

Jedes Kind fährt einzeln auf einer geraden Linie und versucht, das Gleichgewicht zu halten. Es können vorhandene Linien genutzt werden oder sie werden mit Kreide gemalt.

Tipps

Es sollten mehrere unterschiedliche Linien vorhanden sein, damit mehrere Kinder fahren können und sich kein Kind langweilt.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de
www.dguv-lug.de

Varianten

Variation mit Schattenfahren möglich:

mehrere Kinder fahren gleichzeitig hintereinander her. Verschiedene Formen werden auf den Boden gemalt, die die Kinder fahren sollen.

Ab 3. Klasse:

Die Kinder fahren einarmig.

Spurhalten:

Mit Kreide wird eine kurvige Strecke auf den Boden gemalt. Die Kinder müssen die Spur halten. Später können es die Kinder auch einhändig probieren oder die Spur kann verengt werden.

■ Abklatschen und Begrüßen

Altersgruppe	6-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, Gleichgewicht fördern aufeinander achten

Beschreibung

Alle Kinder fahren durcheinander und klatschen sich beim Fahren ab (Hand klatscht in Hand des anderen). Auch die Spielleiterinnen und Spielleiter werden abgeklatscht.

Tipps

Die Fahrübung sollte räumlich eingegrenzt werden, damit die Geschwindigkeit nicht zu hoch wird.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Varianten

Der Name des anderen Kindes, wird beim Abklatschen genannt. Kann so auch verwendet werden, um Namen einzuüben (wenn sich Kinder zum Beispiel noch nicht kennen).

■ Ich bleibe stehen

Altersgruppe	6-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, die Möglichkeit sich und sein Rad anlehnen zu können (Bäume, Wände, etc.pp)
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, Gleichgewicht fördern, Konzentration verbessern, aufeinander achten

Beschreibung

Jedes Kind versucht, mit seinem Rad an einem Baum oder einer Wand stehen zu bleiben, dabei soll es sich mit dem Körper dagegen lehnen. Die Füße bleiben auf den Pedalen.

Tipps

Am Anfang kann Hilfestellung gegeben werden.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Varianten

Die Kinder, die schon sehr erfahren sind, berühren nur mit dem Vorderrad die Wand und halten so ihr Gleichgewicht (ab 3.Klasse).

■ Fahrrad rollen lassen

Altersgruppe	6-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, Gleichgewicht fördern, aufeinander achten, Konzentration verbessern

Beschreibung

Das Rad wird von den Kindern als Roller genutzt. Die Kinder stehen mit dem rechten Fuß auf dem linken Pedal oder umgekehrt und geben sich mit dem anderen Bein Schwung.

Tipps

Für genügend Raum sorgen.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Varianten

Auf Zuruf das Bein wechseln. Ältere (sichere) Kinder können Figuren auf dem „Roller“ machen, z.B. sich klein machen (ab 3. Klasse). Auch Schattenfahren oder Linienfahren können Varianten sein (s. entsprechende Übungen).

■ Schaltung kennen lernen

Altersgruppe	6-10 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder mit Gangschaltung
Ort	Großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz schaffen
Ziel der Übung	Schalten lernen

Beschreibung

Zu Beginn wird den Kindern die Schaltung erklärt. Dann fahren sie durcheinander und schalten selbstständig alle Gänge einmal durch. Bei Bedarf wird die Schaltung eingestellt. Das Werkzeug, das dafür benötigt wird, wird vorgestellt und angewendet.

Varianten

Der leichteste oder schwerste Gang wird auf Zuruf eingestellt.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de



■ Bremsen üben

Bremsen ist eines der wichtigsten Dinge, die jedes Kind beim Radfahren lernen sollte. Deshalb haben

wir hier mehrere Übungen zusammengestellt, die vom Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauen.

Altersgruppe	7-12 Jahre (je nach Übung)
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Bremsen üben, Radfahrtechnik verbessern, Reaktionsvermögen schulen, aufeinander achten

Bremsen ausprobieren

Beschreibung

Alle Kinder fahren wie sie möchten (in einem vorgegebenen Raum, mit Rücksicht auf die anderen) und ihre Bremsen werden ausprobiert. Kurz vorher rufen sie ein ausgemachtes Kommando, wie „Ich brems!“

Tipps

Vorher die Bremsen, mit den Kindern genau angucken und überprüfen. Wenn sie nicht funktionieren, müssen sie nachjustiert werden. Vorher über das Bremsen sprechen. Beim Bremsen sollen keine Bremspuren entstehen.

Varianten

Die Geschwindigkeit kann variiert werden. Eine Bremse kann von einem Fahrrad abgebaut werden, erklärt und wieder angebaut werden.

Linienbremsen

Beschreibung

Jedes Kind bremst an mehreren Kreidelinien oder Hütchentoren. Sie bleiben an der Linie oder am Hütchentor stehen und stellen den Fuß auf den Boden. Es sollten genügend Stationen aufgebaut werden, damit die Kinder nicht warten müssen, bis sie bremsen können. Die ganze Gruppe übt zur selben Zeit.

Tipps

Es kann ein Zirkel, mit Stationen aufgebaut werden, die die Reihenfolge festlegen, oder die Kinder haben freie Wahl, an welche Station sie fahren. Zwei Kinder sollten auf einer Linie gut nebeneinander Platz haben zum Üben. Die Fahrtrichtung sollte festgelegt werden!

Varianten

Eine Herausforderung ist es, wenn es verschiedene Untergründe oder Hangneigungen gibt. Bremskorridore können festgelegt werden.

„Stoppfahren“

Beschreibung

Die Gruppe fährt durcheinander. Wenn ein vorher festgelegtes Signal ertönt, bremsen alle sofort.

Tipps

Gerade wenn die Kinder noch nicht so erfahren sind, ist darauf zu achten, dass sie größeren Abstand zueinander halten.

Varianten

Verschiedene Signale nutzen, wie Musik hört auf zu spielen, Klingeln, optisches Signal, etc.

Die Kinder dürfen beim Stoppen nicht den Boden berühren, sondern müssen sich einen Gegenstand suchen, auf dem sie ihren Fuß abstellen können, z.B. einen Baumstumpf.

Rutschen

Bei dieser Übung sollten die Kinder schon fortgeschritten im Radfahren und Bremsen sein. Eine Übung, die besonders geeignet ist, um das Bremsen bei nassen Verhältnissen (im geschützten Raum) zu üben.

Beschreibung

Die Gruppe bremst an verschiedenen Stationen (mindestens 3) mit „quietschenden“ Hinterreifen.

Varianten

Das Bein auf den Boden stellen und das Hinterrad herum schleudern (4. Klasse oder älter).

Organisation/Material

Es kann ein Zirkel, mit Stationen aufgebaut werden, die die Reihenfolge festlegen, oder die Kinder haben freie Wahl, an welche Station sie fahren. Die Fahrtrichtung sollte festgelegt werden!

Als Untergrund eignet sich am besten Schotter oder nasser Asphalt. Bei trockenem Asphalt oder Pflaster ist der Reifenabrieb zu hoch.

Tipps

Der Boden wird mit Wasser rutschig gemacht, so rutschen die Reifen besser.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de
www.dguv-lug.de

Spiele

■ Schneckenrennen

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Kreide
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten

Beschreibung

Hier geht es nicht darum, wer am Schnellsten ist, sondern wer am langsamsten von einer Linie zur anderen Linie braucht. Sobald der Fuß den Boden berührt, scheidet das Kind aus und ist erst wieder bei der nächsten Runde dabei. Die Linie darf von keinem Kind mehr als einen Meter nach links oder rechts verlassen werden.

Tipps

Wenn die Fläche zu klein ist, können zwei Durchgänge absolviert werden. Die Strecke sollte mindestens 10 Meter lang sein. Es wird Kreide oder andere Markierungen für die Fläche benötigt.

Varianten

Eine erhöhte Schwierigkeitsstufe ist das einarmige Fahren (4. Klasse).

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

■ Feuer – Wasser – Sturm

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, in Sachen Fairness schulen, Kommunikation üben, Konzentration verbessern

Beschreibung

Die ganze Gruppe fährt durcheinander, bei rein gerufenen Begriffen sollen die Kinder eine Aufgabe erfüllen. Z.B. sollen sie bei „Feuer“ schnell absteigen und sich neben das Fahrrad stellen; bei „Wasser“ weiter rollen, aber die Füße von den Pedalen nehmen; bei „Sturm“ durch den vorigen Schwung ohne zu treten weiter rollen und sich auf dem Fahrrad ganz klein machen.

Tipps

Bei kleinen Kinder, die das klassische Spiel „Feuer-Wasser-Sturm“ nicht kennen, vorher ohne Fahrräder das Prinzip üben (bei Zuruf eine Aufgabe zu erfüllen).

Varianten

Die Kinder denken sich selber Aufgaben und Begriffe aus und probieren aus, welche umsetzbar sind.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Fahrrad-Pferdchen

Altersgruppe	5-12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Springseil
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, in Sachen Fairness schulen, Kommunikation üben, Konzentration verbessern

Beschreibung

Die Kinder nehmen zu zweit ein Springseil und ein Fahrrad. Das Kind auf dem Fahrrad spielt das „Pferd“ und bekommt als Zügel das Seil um die Brust gelegt. Das andere Kind läuft zu Fuß hinter dem „Pferd“ her und führt es mit den Zügeln über den Platz (mögliche Kommandos sind „rechts“, „links“, „stopp“, „los“).

Tipps

Die Kommandos werden vorher festgelegt.

Varianten

Ein Reiter führt zwei Pferde. (ab der 3. Klasse).

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Zeitung fahren

Altersgruppe	6 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Zeitung
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten

Beschreibung

Jedes Kind bekommt ein Zeitungsblatt. Es soll beim Fahren auf der Brust „kleben“ bleiben. Das soll nur durch den Fahrwind und ohne Einklemmen geschehen.

Tipps

Genügend Platz zum Fahren lassen.

Varianten

Wenn das „Kleben“ gut funktioniert wird das Zeitungsblatt immer kleiner gefaltet.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

■ Run Bike

Altersgruppe	6 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern

Beschreibung

Zwei Kinder nehmen sich zusammen ein Rad. Zuerst fährt das eine Kind fährt und das andere läuft nebenher. Dann wird gewechselt. Der Wechsel erfolgt anfangs auf Ansage durch die Spielleitung und später selbstbestimmt (je nach Gruppe).

Tipps

Die Kinder, die sich ein Rad teilen, sollten eine ähnliche Größe haben.

Varianten

Dieses Spiel ist bei einer überschaubaren Gruppe, als Wettkampf geeignet.

Drei Kinder teilen sich ein Rad.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

■ Zahlen vorfahren

Altersgruppe	7 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, im Team arbeiten

Beschreibung

Es werden abwechselnd Zahlen vorgefahren. Der Partner/ die Partnerin muss die Zahlen erraten.

Varianten

Auch Buchstaben oder Wörter können verwendet werden.

Tipps

Am effektivsten ist es, wenn die Kinder in Zweier- oder Dreiergruppen eingeteilt sind.

Die Spielleitung fährt einmal vor. Die Zahl soll am Beginn und am Ende jeweils mit „los“ und „stopp“ signalisiert werden.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Zahlen addieren

Altersgruppe	7 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, das Rechnen verbessern

Beschreibung

In zwei bis drei verschiedenen Farben werden Kreidezahlen auf den Boden gemalt. Die Kinder fahren in einer vorher festgelegten Form über die Zahlen und addieren sie. Das Ergebnis flüstern sie der Spielleitung ins Ohr.

Tipps

Die Farben sollten klar voneinander unterscheidbar sein. Den Raum mit Hütchen abgrenzen.

Varianten

Auch andere Rechenarten oder Buchstaben, die ein Wort ergeben, können verwendet werden (vor allem bei älteren Kindern sinnvoll).

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Umschauen

Altersgruppe	7 -10 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Hütchen
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Eins fährt eine vorher mit Hütchen abgesteckte Strecke ab und soll sich an einer bestimmten Stelle, wie beim Linksabbiegen, umschauen. Das andere Kind zeigt seinem Partner/seiner Partnerin beim Umdrehen mit den Fingern eine Zahl. Das Kind auf dem Fahrrad muss diese erkennen und laut ausrufen.

Tipps

Damit die Kinder nicht zu lange warten müssen, können mehrere Strecken nebeneinander aufgebaut werden, die befahren werden können.

In der 2. Klasse sollte der Partner/die Partnerin neben dem fahrenden Kind stehen und die Zahlen anzeigen. In diesem Alter sind die Kinder meist motorisch noch nicht soweit, dass sie sich komplett umschauen können. Ab der 3./4. Klasse sollte man genau hinter den vorbeifahrenden Kindern stehen und so das Umschauen üben.

Varianten

Es können auch laminierte A4-Blätter mit Zahlen, Buchstaben oder Formen vorbereitet und hochgehalten werden.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

■ Verfolgung

Altersgruppe	7 -10 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Zwei Kinder fahren Rad. Zuerst startet das eine, dann das andere. Das Kind, das später gestartet ist, versucht das andere einzuholen. Gefahren wird entweder eine festgelegte Rundendanzahl oder eine gerade Strecke bis ein Kind vom anderen eingeholt wird. Die Strecke, auf der zwei Kinder fahren, sollte gut einsehbar sein.

Die Rundenlänge kann zwischen 30 und 100 Meter variieren.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Tipps

Die Kurven sollten nicht zu eng sein.

Varianten

Auch als Turnier ist das Verfolgungsrennen durchführbar oder Zweierteams treten gegeneinander an.

■ Wassertransport

Altersgruppe	8 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 30 Minuten
Material	Fahrräder, Becher, Wasser
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Bei diesem Spiel geht es darum einen Becher gefüllt mit Wasser sicher durch einen Parcours zu bringen. Dazu muss man einhändig fahren. Es ist auch als Staffel geeignet.

Tipps

Zum Transport des Wassers keine Einmalbecher verwenden. Bewährt haben sich stabile Kunststoffbecher. Ein Eimer mit Wasser zum Nachfüllen sollte bereit stehen.

Varianten

Die Gegenstände, die transportiert werden, können variiert werden, es geht zum Beispiel auch ein Stein auf einem Löffel. Für jüngere Kinder (ab ca. 6 Jahren) auch als Staffel mit einem Stab oder ähnlichem möglich.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

Fahrradfußball

Altersgruppe	8 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder, Ball, zwei Tore
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Bei diesem Spiel sollten die Kinder schon Profis im Radfahren sein.

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Es werden jeweils zweimal 10 Minuten gespielt. Wie beim „normalen“ Fußball versucht jeder den Ball zu spielen und ein Tor zu erzielen – diesmal mit Fahrrad. Ein Fuß muss noch auf den Pedalen sein, wenn der Ball getreten wird, sonst gibt es einen Freistoß. Die Spielfeldgröße wird je nach Anzahl der Spieler markiert.

Quelle:

www.labbe.de; Copyright © Labbé Verlag

Tipps

Für ausreichend Platz sorgen.

Varianten

Auch als Turnier, bei dem mehrere Mannschaften abwechselnd gegeneinander spielen.

Fahrradritter

Altersgruppe	8 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder, Stöcke, Reißnägel, Luftballons
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Zur Vorbereitung des Spiels muss man sich Lanzen bauen. Diese bestehen aus Stöcken oder Ästen, die entweder vorne zugespitzt sind oder an denen ein Reißnagel befestigt ist. Anschließend werden auf einer Wettkampfstrecke aufgeblasene Luftballons aufgehängt. Nun fährt jede und jeder an dieser Strecke vorbei und versucht die Ballons mit der Lanze zum Platzen zu bekommen.

Quelle:

www.labbe.de, Copyright © Labbé Verlag

Tipps

Kann gut bei einem Thementag über Ritter, das Mittelalter oder Ähnlichem eingesetzt werden.

Varianten

Wenn der Spieler/ die Spielerin auf der Strecke den Boden berührt, muss er/ sie noch einen Ballon zerstechen.

Radfahrbasketball

Altersgruppe	8 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder, kleine Bälle (z.B. Tennisbälle), Eimer, eine Stoppuhr
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, Ballgefühl entwickeln, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren

Beschreibung

Beim Vorbeifahren werden Bälle vom Tisch genommen und der Ball soll in einen aufgestellten Eimer geworfen oder fallen gelassen werden.

Tipps

Eventuell vorher vom Boden Wurfübungen machen, damit kein Frust aufkommt.

Quelle:

www.dguv-lug.de

www.labbe.de, Copyright © Labbé Verlag

Varianten

Die Bälle können nach einiger Übung auf niedrigere Gegenstände gelegt werden, wie umgedrehte Eimer, Kiste, etc. Die Profis heben die Bälle vom Boden auf. Andere Materialien können auch verwendet werden, wie Sandsäcke, etc.

Eine Strecke, evtl. auch mit Wendekreis kann aufgebaut werden. Das Spiel kann auch auf Zeit gespielt werden, z.B. Wer sammelt am meisten Bälle in drei Minuten?

Biathlon

Altersgruppe	9 -12 Jahre
Zeitaufwand	Mindestens 60 Minuten
Material	Fahrräder, kleine Bälle (z.B. Tennisbälle), Eimer oder ähnliches, Dosen
Ort	Am besten ebener großer Platz
Vorbereitung	Fahrradcheck vorab, ausreichend Platz abstecken
Ziel der Übung	Radfahrtechnik verbessern, aufeinander achten, Fairness schulen, Kommunikation verbessern, Konzentration trainieren, üben zu zielen

Beschreibung

Die Kinder fahren auf einer kleinen Runde (100 m bis 200 m), dabei müssen sie ein Wurfziel treffen (z.B. Bälle in Eimer werfen). Schaffen sie das nicht, müssen sie, wie beim Biathlon auch, eine „Strafaufgabe“ bewältigen, wie zum Beispiel fünfmal in die Luft springen, eine extra Runde mit dem Rad fahren ...

Es empfiehlt sich, die Gruppe in 4er bis 6er Teams einzuteilen. Es werden so viele Wurfstationen aufgebaut, wie es Teams gibt.

Quelle:

www.radfahrenindergrundschule.de

www.labbe.de; Copyright © Labbé Verlag

Tipps

In jedem Team sollte ein Verantwortlicher/ eine Verantwortliche für das Balleinsammeln der eigenen Wurfstation sein. Nach einer abgemachten Zeit sollte der Verantwortliche/ die Verantwortliche wechseln.

Varianten

Im Wald wird es durch den unebenen Untergrund und der Bäume noch anspruchsvoller.

Mit den Bällen im Vorbeifahren auf Dosen werfen. Die Dosen werden pyramidenförmig aufgebaut.

Parcours

Ein besonderes Highlight für jedes Fest ist es, einen Fahrradparcours aufzubauen. Dieser kann aus Geräten bestehen, wie Fahrradwippe, Holperstrecke, Rampe usw. Zum Teil können diese vor Ort ausgeliehen werden (z.B. bei den Jugendhäusern) oder man muss sie erwerben oder bauen.

Der ADFC Baden-Baden leiht seinen Parcours auch aus:

- ▶ www.adfc-bw.de/bad/kind-und-rad/kinderfahrradparcours

Wem das alles zu aufwändig ist, kann sich auch mit einigen wenigen einfachen und günstigen Mitteln

einen Parcours zusammenstellen. Ihr könnt zum Beispiel aus den vorhergehend beschriebenen Spielen und Übungen Stationen zusammensetzen und zu einem Parcours verbinden.

Ein schönes Beispiel für einen gelungenen, einfachen Parcours findet ihr auf der Internetseite des Projekts Radschlag:

- ▶ www.radschlag-info.de

Ihr findet die Beschreibung des Parcours unter dem Link

- ▶ [Kita / Spiel- und Projektideen](#).



Tipps zum Aufbau einer Fahrradwerkstatt für Jugendliche

Warum Fahrradwerkstatt?

Eine Fahrradwerkstatt ist aus verschiedenen Gründen ein super Projekt für Jugendliche. Zum einen, weil Schülerinnen und Schüler zwar oft mit dem Fahrrad fahren, doch leider häufig mit schlechten Fahrzeugen. Das ist nicht nur ein Sicherheitsrisiko, sondern macht auch keinen Spaß.

Zum zweiten bekommen Jugendliche eine andere Bindung zu Fahrrädern, wenn sie sich mit ihnen intensiver auseinandersetzen, zum Beispiel eines mal auseinander gebaut und wieder zusammengesetzt haben. Getreu dem Motto: Nur was ich kenne, mit dem ich mich beschäftige, kann ich mögen. Diese Bindung wiederum führt dazu, dass sie häufiger und lieber fahren – genau das, was wir als ADFC wollen.

Und zum dritten erwerben Jugendliche in einer Fahrradwerkstatt viele verschiedene Fähigkeiten, wie den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen zum Beispiel. Und sie schulen ihre Sozialkompetenzen durch das Arbeiten in Gruppen.

AG, Projektwoche oder Aktionstag?

Das Schöne an einer Fahrradwerkstatt ist, dass es unterschiedliche Formen gibt, wie man diese anbieten kann. Ihr könnt zuerst ganz klein anfangen, z.B. mit einem Stand auf einem Schulfest, an dem entweder an fremden Rädern gearbeitet werden kann oder man das eigene mitbringt, um sich zeigen zu lassen, wie etwas repariert wird.

Wer mehr will, kann eine Fahrradwerkstatt im Rahmen von Projekttagen oder Projektwochen an Schulen anbieten.

Besonders schön ist es, wenn es gelingt, eine regelmäßige Fahrradwerkstatt als AG in der Schule einzurichten. Eine feste Gruppe an Jugendlichen kann dann zum Beispiel darin unterrichtet werden, wie man Laufräder repariert oder Licht wieder zum Leuchten bringt. Andere Schülerinnen und Schüler bringen dann ihre Räder vorbei, um sie reparieren

zu lassen. Vorstellbar ist sogar die Gründung einer Schülerfirma.

Eine Fahrradwerkstatt bietet also sowohl Ansatzmöglichkeiten für kleine Anfänge als auch für große, nachhaltige Projekte.

Was braucht man?

Im Wesentlichen werden drei Dinge benötigt, wenn man eine Fahrradwerkstatt für Jugendliche aufbauen will:

- 1) Raum
- 2) Werkzeug
- 3) Verantwortliche(r), erwachsene(r) Leiter/Leiterin

Der Raum sollte über die Schule zur Verfügung gestellt werden. Oft ist es so, dass die Schule keinen eigenen Raum zur Verfügung stellen kann, sondern der Raum mit anderen Gruppen geteilt werden muss. Wichtig ist es auf jeden Fall ein eigenes Regal oder einen eigenen Schrank zu haben, in dem man sein Werkzeug unterbringen kann.

Wenn ein Kreisverband einen Infoladen oder ein Fahrradbüro hat, kann er darüber nachdenken, die Werkstatt bei sich zu integrieren und die Jugendlichen, z.B. zu Projekttagen zu sich einzuladen.

Eine Liste bewährter Werkzeuge für eine Fahrradwerkstatt sowie weitere Tipps zum Aufbau einer Fahrradwerkstatt bietet das Projekt Radschlag:
► www.radschlag-info.de/schule_fahrradwerkstatt.html

Kann die Ausstattung der Werkstatt nicht über das Budget der ADFC-Gruppe finanziert werden, lohnt es sich, seine Mitglieder um Spenden zu bitten, sowohl finanzieller Art als auch Sachspenden. Auch örtliche Radhändler können angefragt werden.

Bei der Suche nach einer verantwortlichen Person für die Fahrradwerkstatt, ist es sinnvoll, nach jemandem zu schauen, dem es Spaß macht Räder zu reparieren und der gerne mit Jugendlichen arbeitet.

Eine abgeschlossene Mechanikerausbildung ist nicht erforderlich.

Oft ist es schwer, jemanden zu finden, der sich dauerhaft die Leitung einer Werkstatt vorstellen kann. Dann ist es gut, erst einmal mit den oben beschriebenen Projekttagen einzusteigen. Oft ergeben sich aus Projekttagen Kontakte zu Eltern, Lehrern bzw. Lehrerinnen und anderen Erwachsenen, die sich vorstellen können, die Fahrradwerkstatt zu unterstützen. Ziel muss es sein, ein Team an Freiwilligen für dieses Projekt zu gewinnen.

Versicherung

Wer nicht nur einfache Arbeiten am Rad verrichten will, sondern ein Rad wirklich repariert, sollte darauf achten, dass die Frage der Haftung geklärt ist. Es empfiehlt sich in diesem Fall mit Radhändlern vor Ort zusammenzuarbeiten, die die Räder abnehmen.

Nähere Infos dazu finden sich auch hier beim Projekt Radschlag unter:

► www.radschlag-info.de/schule_fahrradwerkstatt.html

Konkrete Reparaturaufgaben

Die meisten Werkstätten bieten einfach Aufgaben an, wie Schlauch wechseln, Kette ölen, Bremse einstellen. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hat zudem auf ihrer Homepage konkrete Module, wie „Löten mit dem Kolben“.

Diese Module finden sich hier:

► www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/

Dort unter ► „Verkehrserziehung und Mobilität“ schauen und dort dann unter ► „Fahrradwerkstatt“.

Um in das Thema „Verkehrssicheres Fahrrad einzusteigen“ findet ihr auf den folgenden Seite ein Arbeitsblatt als Kopiervorlage.



Kopiervorlage für Aktionstage

Checkliste: Das verkehrssichere Fahrrad

Zugelassene Reflektoren und Leuchten sind am Prüfzeichen zu erkennen
 Beispiel: K 12345



Bremsen	Das Vorderrad wird gebremst, wenn der Bremsgriff leicht durchgedrückt ist	<input type="checkbox"/>
	Das Vorderrad wird gebremst, wenn der Bremsgriff weit durchgedrückt ist	<input type="checkbox"/>
	Das Vorderrad wird überhaupt nicht gebremst	<input type="checkbox"/>
	Das Hinterrad wird gebremst, wenn der Bremsgriff leicht durchgedrückt ist	<input type="checkbox"/>
	Das Hinterrad wird gebremst, wenn der Bremsgriff weit durchgedrückt ist	<input type="checkbox"/>
	Das Hinterrad wird überhaupt nicht gebremst	<input type="checkbox"/>
Beleuchtung	Das Rücklicht leuchtet hell	<input type="checkbox"/>
	Das Rücklicht leuchtet nur schwach oder überhaupt nicht	<input type="checkbox"/>
	Das Rücklicht fehlt	<input type="checkbox"/>
	Das Frontlicht leuchtet hell	<input type="checkbox"/>
	Das Frontlicht leuchtet nur schwach oder überhaupt nicht	<input type="checkbox"/>
	Das Frontlicht fehlt	<input type="checkbox"/>

ok bald beheben sofort reparieren

... bitte wenden ►

Reflektoren	Es sind pro Rad 2 gelbe Speichenreflektoren vorhanden	■	
	An den Reifen der Räder sind Reflexstreifen vorhanden	■	
	An allen Speichen sind Reflektoren angebracht	■	
	An den Rädern sind keine oder ungenügende Reflektoren vorhanden	■	
	Ein weißer Frontreflektor ist vorhanden	■	
	Der Frontreflektor fehlt	■	
	Ein großflächiger Rückstrahler ist vorhanden	■	
	Der Rückstrahler fehlt	■	
	An den Pedalen sind jeweils 2 gelbe Reflektoren vorhanden	■	
	Die Reflektoren an den Pedalen sind defekt oder fehlen	■	
	Klingel	Die Klingel gibt einen deutlichen hellen Ton ab	■
		Die Klingel fehlt oder ist defekt	■
Reifen	Die Reifen haben noch gutes Profil	■	
	Die Reifen sind abgefahren	■	
	Die Reifen weisen Risse und Löcher auf	■	
Kette	Die Kette ist geölt	■	
	Die Kette ist trocken und rostig	■	
	Die Kette ist locker oder schlecht gespannt	■	
Schaltung	Alle Gänge lassen sich gut schalten	■	
	Es können nicht alle Gänge geschaltet werden	■	
	Die Schaltung ist schwergängig	■	
Schrauben und Muttern	Alle Muttern und Schrauben sind fest angezogen	■	
	Schrauben und Muttern sind teilweise locker	■	
	Die Radmutter oder der Schnellspanner sind locker	■	
	Sattel und Lenker sind fest	■	
	Sattel oder Lenker sind Locker	■	
Speichen	Die Speichen sind zu locker	■	
	Einzelne Speichen sind zu locker oder sind beschädigt	■	
	Das Rad hat eine „Acht“	■	

■ ok

■ bald beheben

■ sofort reparieren

Ideen zum Fahren üben im Straßenverkehr

Wer sich mit dem Thema „Radfahren mit Kindern und Jugendlichen“ beschäftigt, stellt fest, dass die meisten Projekte hierzu im geschützten Raum stattfinden. Verständlicherweise, denn die Rad-Infrastruktur in den meisten Kommunen ist nicht kinderfreundlich.

Das Problem ist nur: Solange es diese schlechte Infrastruktur gibt, müssen Kinder und Jugendliche mit ihr klarkommen. Auf dem Weg zur Schule, zu Freunden, ins Freibad, ... Meist wird erwartet, dass die Eltern mit ihren Kindern mit dem Fahrrad mitfahren, ihnen alles Nötige beibringen und so die Kinder, das sichere Fahren im Alltag lernen. Was aber, wenn das nicht passiert, sondern Eltern lieber die einfache Variante „Kind mit dem Auto zur Schule/zum Verein/ zu Freunden fahren“ bevorzugen?“.

In diesem Kapitel möchten wir drei Möglichkeiten vorstellen, als ADFC Kinder und Jugendliche auf das Fahren draußen vorzubereiten.

Projekt Schulradler der agfk BADEN-WÜRTTEMBERG

Die Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Kommunen in Baden-Württemberg (kurz: agfk Baden-Württemberg) hat mit Unterstützung des Landesverkehrsministeriums das Projekt Schulradler ins Leben gerufen.

Ziel des Projektes ist es, Schülerinnen und Schüler der 5. Klassen, dabei zu unterstützen, mit dem Rad zur Schule zu kommen. Konkret werden die Mädchen und Jungen in den ersten drei Wochen des neuen Schuljahrs von Lotsen auf dem Fahrrad begleitet. Sie fahren mit ihnen mit zur Schule, so lange bis sie das eigenständig sicher können. Die Lotsen sind sowohl ältere Schüler*innen als auch Erwachsene, die eine Ausbildung absolviert haben.

Der ADFC vor Ort kann dieses Projekt unterstützen, in dem er entweder

- a) seine Tourenleiter*innen oder andere ausgebildete ADFCler*innen als Lotsen zur Verfügung stellt
- b) selbst Lotsen ausbildet und unterstützt

Der ADFC Heidelberg als auch der ADFC Herrenberg sind aktiv bei den Schulradlern und stehen für Fragen zur Verfügung:

► ADFC Heidelberg, Michael Fröhlich:
michael.froehlich@adfc-bw.de

► ADFC Herrenberg, Werner Ueltzen:
werner.uelzten@adfc-herrenberg.de

Nähere Infos zum Projekt Schulradler mit einem Leitfaden, wie man damit umgehen soll, finden sich zudem hier:

www.agfk-bw.de/projekte/die-schulradler/

Radtouren für Kinder und Jugendliche

Der ADFC bietet viele Radtouren an, warum nicht auch öfter für Kinder und Jugendliche? Radtouren sind für Kinder und Jugendliche eine gute Möglichkeit, um „das Fahren draußen“ zu üben und machen auch noch jede Menge Spaß.

Die Tourenleiter-Ausbildung des ADFC bietet die Grundlage, um gute Touren anbieten zu können. Eine Weiterbildung mit dem Spezialgebiet „Kinder- und Jugendtouren“ kann bislang nur beim ADFC Bremen absolviert werden. Wer daran aber Interesse hat und den weiten Weg nicht scheut: Ansprechpartner ist

► ADFC Bremen, Markus Hüber:
markus.huebner@adfc-bremen.de

Wer Inspiration braucht, welche Art von Touren man mit Kindern machen kann, dem seien die folgenden Webseiten zur Lektüre empfohlen:

www.adfc-bremen.de/auf-tour/kinder-jugendtouren.html

www.adfc-bw.de/adfc-vor-ort/heidelberg/jugend/

Wer sich in das Thema Einlesen möchte und schauen mag, was andere empfehlen, der kann auf den folgenden Internetseiten Material finden:

www.radschlag-info.de/familie_fahrradmobil_freizeit.html

www.radschlag-info.de/fahrrad_klassenfahrten.html

www.dgUV-lug.de/sekundarstufe-i/verkehrserziehung-mobilitaetsbildung/radwanderfahrt/

Inspektion des Schulwegs und Radschulwegplan



Viele Mädchen und Jungen fahren täglich mit dem Rad zur Schule. Wer könnte also besser wissen, als sie, an welchen Stellen man gut mit dem Rad vorankommt und an welchen nicht?

Dies ist der Grundgedanke des Projekts „Radschulwegplan“, das von mehreren Landesministerien, unter anderem dem Kultusministerium, getragen wird.

Kernelement ist ein webgestütztes Geoinformationssystem (WebGIS) welches eine Schulwegplanung von Schülern für Schüler ermöglicht. Mit diesem sollen Schülerinnen und Schüler – in Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrer*innen und der Schulleitung – das Radwegenetz im Umfeld ihrer Schule erfassen, beurteilen und Gefahrenpunkte oder Verbesserungsvorschläge in den Radschulwegplan der Kommune einbringen.

Ein Projekt bei dem ADFC Schulen vor Ort mit seiner Kompetenz unterstützen kann. Nähere Infos dazu hier:

<https://radschulwegeplan.lgl-bw.de/lgl-internet/opencms/de/Radschulwegeplan/Planungsablauf/>

Wem das Projekt Radschulwegplan zu umfangreich ist, für den bietet es sich an, mal einen Projekttag oder ähnliches zum Thema „Wir erkunden unseren Radweg zur Schule“ zu veranstalten.

Arbeitsblätter mit denen man seinen Radweg erforschen und entdecken kann, bietet das Projekt Fahr Rad Mobil der Stadt Hamburg, die man hier findet:

<https://bildungsserver.hamburg.de/fahr-rad-mobil/>



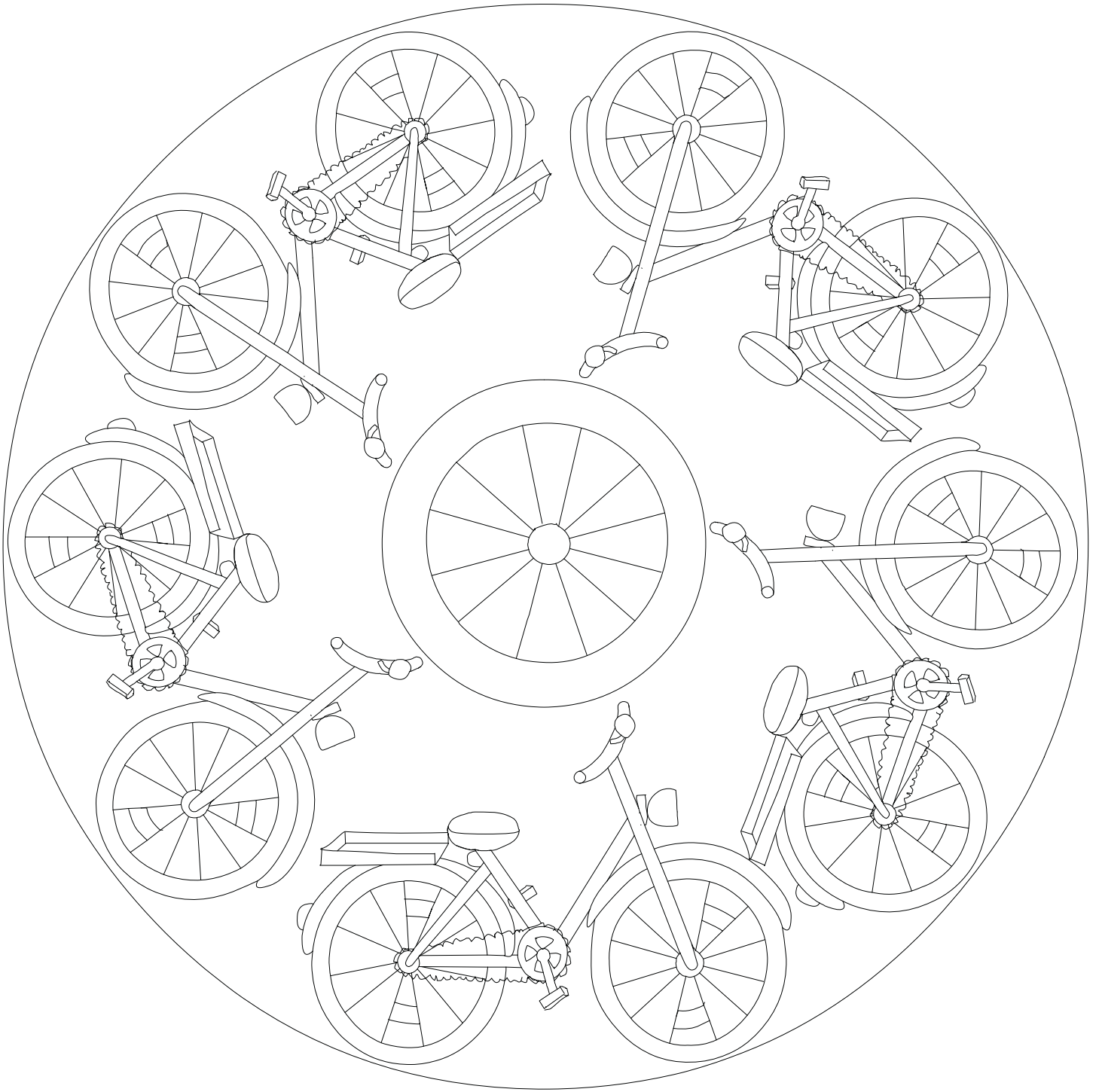
Malen und Basteln: Für Infostände, Stadtfeste und Co

Viele Kinder und Jugendliche basteln und malen gern. Darum bietet es sich an, z.B. bei einem Infostand einen Mal- oder Bastelstand dabei zu haben. Wir haben euch daher eine kleine Sammlung von Vorlagen zusammengestellt, die ihr nutzen könnt.

Alles was ihr dann noch für euren erfolgreichen Mal- und Bastelstand braucht, sind Stifte, Kleber, Scheren und die anderen Materialien, die ihr in den Vorlagen beschrieben findet, und natürlich jemand, der Lust hat, sich an den Stand zu setzen und zu werkeln. Vielleicht gibt es ja in eurer Mitgliedschaft eine Bastelfee oder einen leidenschaftlichen Maler ...



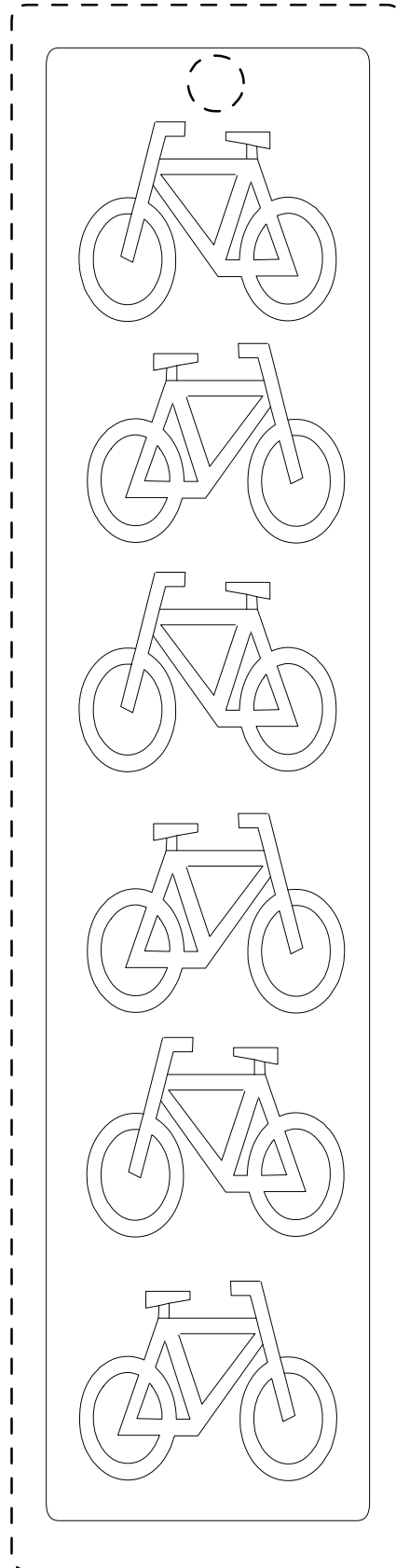
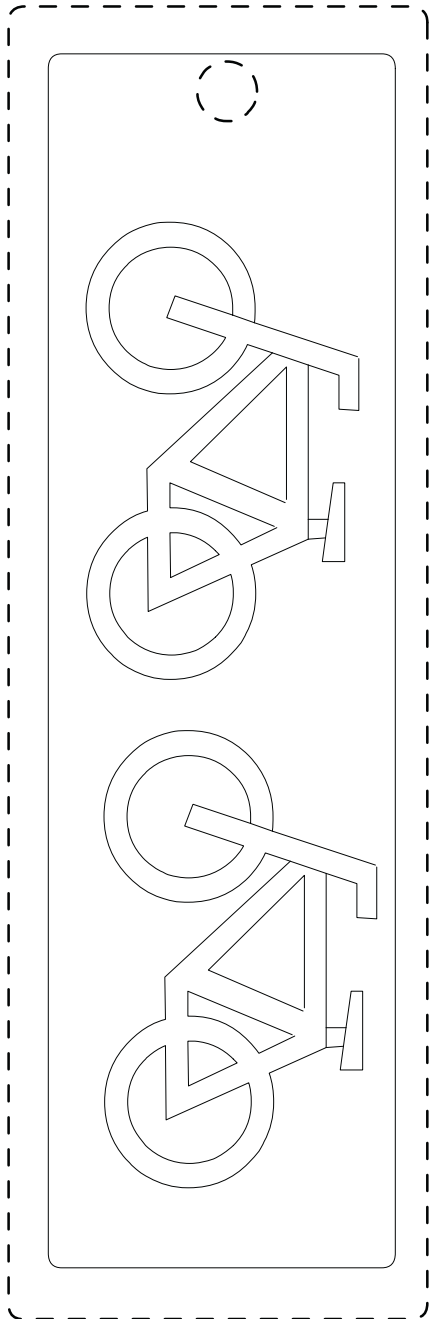
■ Kopiervorlage Fahrrad-Mandala



Kopiervorlage Lesezeichen

So bastelt man das Fahrrad-Lesezeichen: Erst auf dickerem Papier ausdrucken, dann ausmalen, danach ausschneiden. Nun noch ein Loch in den gestrichelten Kreis bohren, eine Schnur durch und zuknoten.

Tipp: Wer die Vorlage zweimal ausdruckt und zusammenklebt, hat ein Lesezeichen, das auf beiden Seiten schön aussieht.



■ Pop-up Fahrrad-Karte aus Papier und Pappe

Material:

- Schneide- und Klebeunterlage
 - Ausmalstifte
 - 2 Vorlagen (siehe Quellenangabe)
 - Schere
 - Kleber
 - Pappe und Papier
1. Den Löwenzahn und Lichtstrahl von Fahrrad anmalen. Danach ausschneiden.
 2. Nun das Hintergrundbild ausmalen.
 3. Das Bild wird entlang der gestrichelten Linie ausgeschnitten und in der Mitte zusammen gefaltet. Das Bild muss dabei außen sein. Danach die Stege an den gestrichelten Linien einschneiden. Das Bild jetzt in die andere Richtung klappen und die Stege vorsichtig herausziehen. Tipp: An der Stelle wo der Steg aus dem Papier herauskommt eine kleine Falte machen.
 4. Danach die Straßenlaterne ganz nach links und das Fahrrad auf die beiden rechten Stege kleben. Tipp: gut aufpassen, dass der Kleber an die richtigen Stellen kommt, sonst klebt nachher das ganze Modell zusammen. Jetzt den Löwenzahn auf den Fahrradweg vor das Vorderrad kleben.
 5. Das Tonpapier für die Außenwand jetzt in der Mitte falten und das Modell hinein kleben. Tipp: Vorsicht mit dem Kleber. Wenn alles trocken ist, kann die Karte von außen beschrieben und bemalt werden.

Quelle: Modelle aus Papier
www.energie-macht-schule.de
(Kopiervorlage:
www.energie-macht-schule.de/content/modelle-aus-papier-und-pappe-elektrisches-licht)



Fahrrad Upcycling

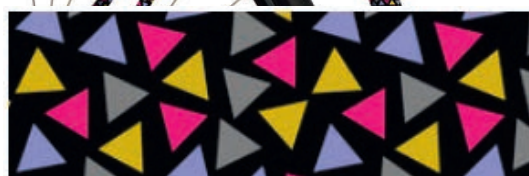
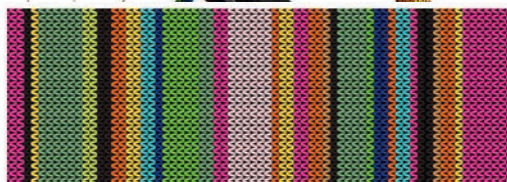
Viele Kinder und Jugendliche lieben es, ihr Fahrrad zu verschönern. Das geht ganz einfach mit Folien. Am besten ist es also, ihr besorgt Folien oder andere Materialien und bietet Kindern und Jugendlichen am Infostand an, mit diesen ihr Rad zu verschönern. An einem von euch bereit gestellten Beispielfahrrad könnt ihr zeigen, was möglich ist.

Die Materialien bekommt ihr unter anderem bei folgenden Anbietern:

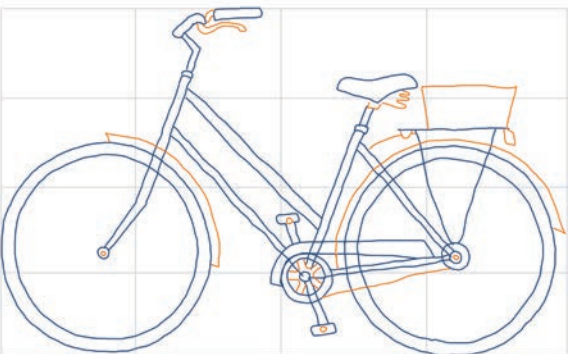
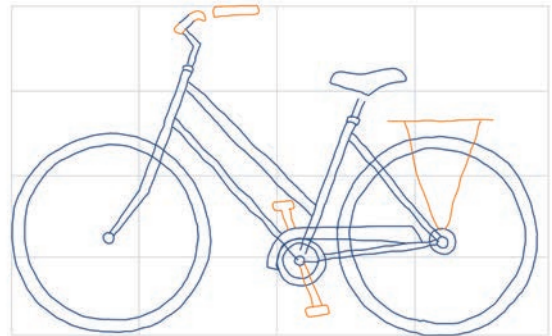
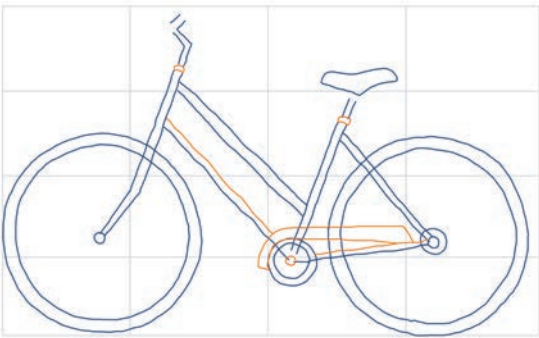
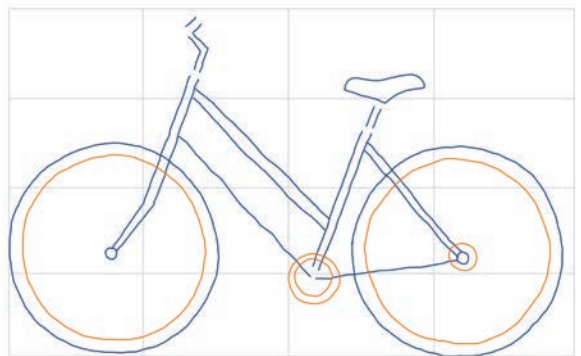
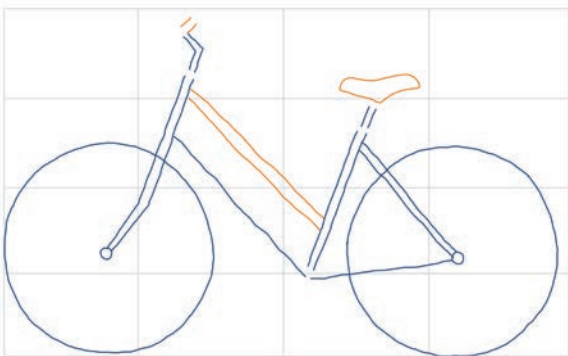
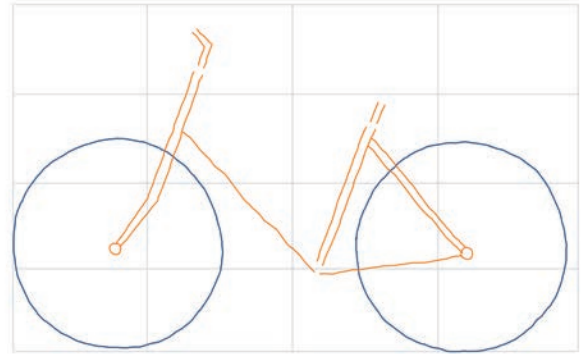
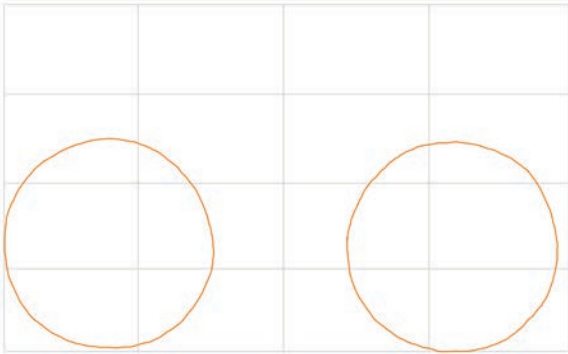
www.mooxi-bike.de

www.welovevelo.de/fahrradfolierung

www.remember.de/Unterwegs-Draussen/Fahrrad/

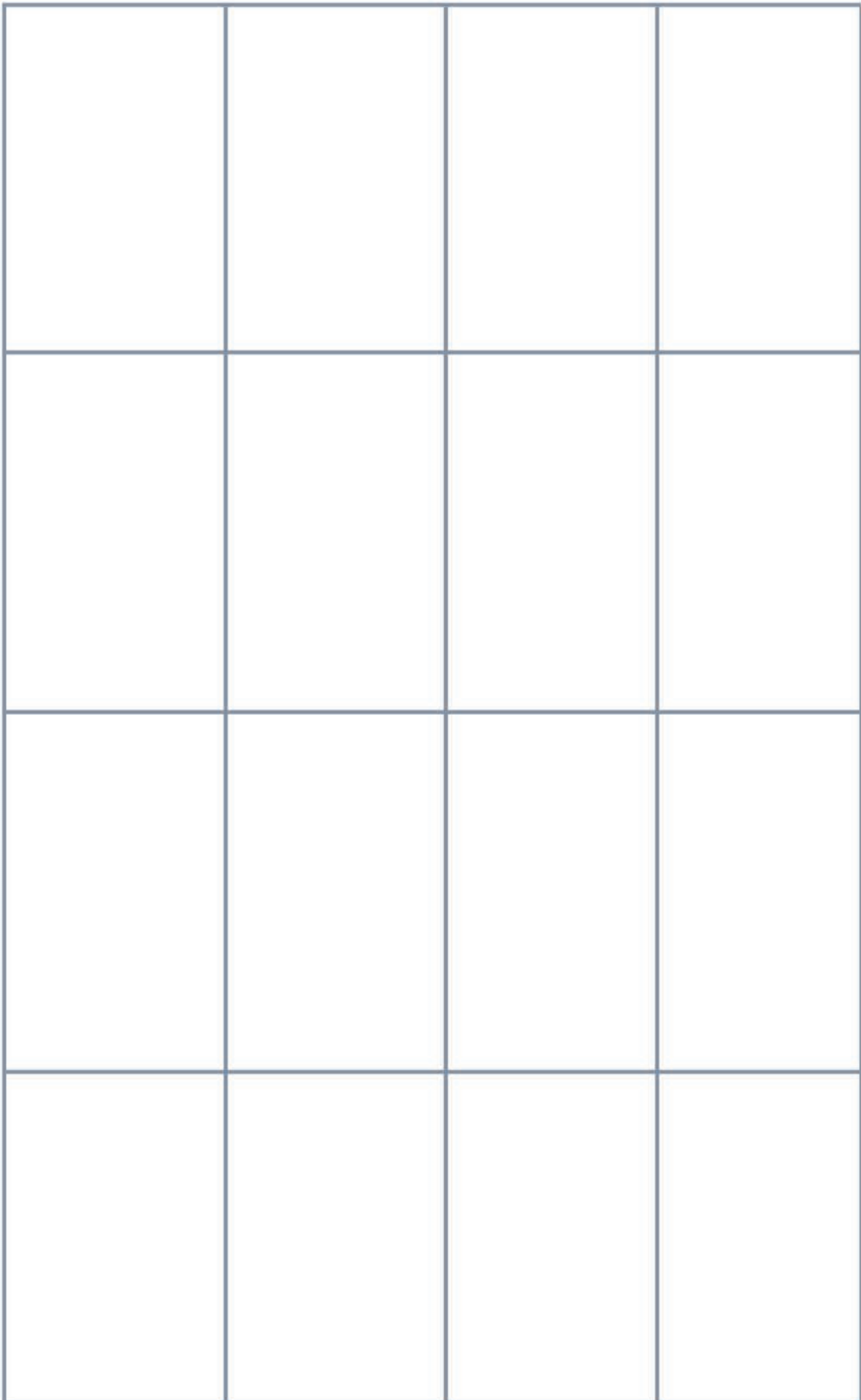


Fahrrad zeichnen step-by-step



Kopiervorlage zum Malen

Am besten kopiert ihr diese in ausreichender Anzahl und legt sie zusammen mit einer Kopie der step-by-step-Anleitung an den Infostand



Literaturliste

■ Bücher für Menschen, die mit Kindern/Jugendlichen arbeiten:

Schwuppdwupp – spielerische Übungen mit und auf dem Fahrrad

Christian Burmeister
Verlag: R.G. Fischer

Mit dem Fahrrad kommen wir daher!

Bärbel Merthan
Projektideen und Arbeitsmaterial im Kindergarten zum Thema Fahrrad /Fahrzeuge
buhv Verlag

■ Kinder- und Jugendbücher:

Bella lernt Radfahren

Eva Eriksson
Oetinger Verlag. Empfohlen für Kinder von 3 – 6 Jahren.

Na klar, Lotta kann Radfahren

Astrid Lindgren. Bilder von Ilon Wikland.
Oetinger Verlag. Empfohlen für Kinder von 4 – 6 Jahren.

Alles über das Fahrrad

aus der Reihe Wieso? Weshalb? Warum?
Ravensburger Verlag. Empfohlen für Kinder von 4 – 7 Jahren.

Fahrradgeschichten

Aus der Reihe Leselöwen
Von Werner Färber
Loewe Verlag. Empfohlen für Kinder ab 8 Jahren, zum selber Lesen.

Das Fahrrad

Vom Hochrad bis zum E-Bike
Haseop Jeong (Text) und Seungyeon Cho (Illustration)
Gerstenberg Verlag. Empfohlen für Kinder von 10 – 12 Jahren.

Quellen und empfohlene Links

■ Spiele und Übungen

www.radfahrenindergrundschule.de

- ▶ <https://www.radfahrenindergrundschule.de/unterrichtsprogramme/uebungsformen/>
- ▶ <https://www.radfahrenindergrundschule.de/unterrichtsprogramme/spiele/>

www.dguv-lug.de

- ▶ <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/fit-auf-dem-fahrrad/>

www.labbe.de

- ▶ <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/fit-auf-dem-fahrrad/>

■ Parcours

www.radschlag-info.de

- ▶ http://www.radschlag-info.de/kita_spielideen_rollerparcours.html

■ Fahrradwerkstatt

www.radschlag-info.de

- ▶ http://www.radschlag-info.de/schule_fahrradwerkstatt.html

www.dguv-lug.de

- ▶ <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/verkehrserziehung-mobilitaetsbildung/fahrradwerkstatt/>

■ Draußen fahren

www.agfk-bw.de/projekte/die-schulradler/

www.adfc-bremen.de/auf-tour/kinder-jugendtouren.html

www.adfc-bw.de/adfc-vor-ort/heidelberg/jugend/

www.radschlag-info.de

- ▶ http://www.radschlag-info.de/familie_fahrradmobil_freizeit.html
- ▶ http://www.radschlag-info.de/familie_fahrradmobil_freizeit.html

www.dguv-lug.de

- ▶ <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/verkehrserziehung-mobilitaetsbildung/radwanderfahrt/>

<https://radschulwegeplan.lgl-bw.de/lgl-internet/opencms/de/Radschulwegeplan/Planungsablauf/>

<https://bildungsserver.hamburg.de/fahr-rad-mobil/>

■ Malen und Basteln

www.kidsweb.de

www.mooxi-bike.de/

www.remember.de/Unterwegs-Draussen/Fahrrad/

www.welovevelo.de/fahrradfolierung

www.energie-macht-schule.de

Impressum:

Herausgeber: ADFC Baden-Württemberg, Reinsburgstraße 97, 70197 Stuttgart

Redaktion: Sonja Lehmann (sonja.lehmann@adfc-bw.de); Katharina Sellmair;

Grafik: Angelika Reimann

Fotos: Titel: @ Cathy Yeulet / 123RF.com; S. 3: @ Jacek Chabraszewski / 123RF.com,

S. 6/7 + S. 8: ADFC Hamburg/Cajus Pruin; S. 9: @ 123ucas / 123RF.com; S. 13: @ Damir Galeev / 123RF.com;

S. 23: @ Denys Kurbatov / 123RF.com; S. 26: @ Константин Зайков / 123RF.com;

S. 27: ADFC; S. 30 + S. 31: @ Irina Schmidt / 123RF.com; S. 35: mooxi-bike, remember

Druck: Druckerei Aickelin GmbH, Leonberg

Erstausgabe: Oktober 2019

■ Eigene Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of approximately 30 columns and 40 rows.

