

GUV-SI 8966-UKN



ABC des Frühradfahrens



Unfallkasse Nord
Schleswig-Holstein · Hamburg

- Das Frühfahrradfahren ist ein Praxisangebot für die Klassen 1 und 2 der Grundschulen und für Förderschulen.
- Grundsätzlich wird im Schonraum gefahren. Dies kann die Sporthalle oder der Schulhof sein.
- Kinder im Alter bis zu 10 Jahren sollten nicht allein im Straßenverkehr fahren.

Abkürzungen

SO GEHT'S	ABLAUF	MATERIAL	AUCH MÖGLICH
BESCHREIBUNG DER ÜBUNG	SKIZZE	BENÖTIGTES MATERIAL	VARIANTEN

Schwierigkeitsgrad

S₁

leicht

S₂


mittel

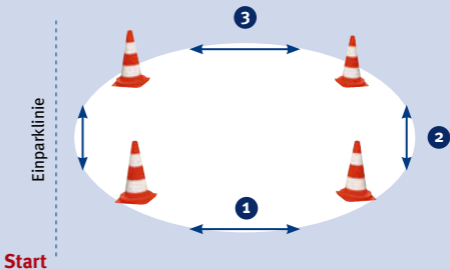
S₃

schwer

S₄

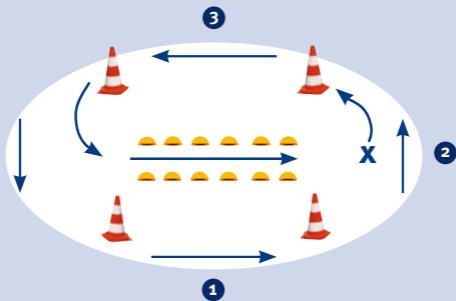
sehr schwer

- In jeder Stunde werden vier Lübecker Hütchen benötigt, die die „Eckpunkte“ der zu befahrenen Runde markieren. 
- Bei ① ② ③ können Lehrer oder Helfer stehen. Hier werden die beschriebenen Stationen durchgeführt.
- Zu Beginn jeder Stunde und vor dem Erklären einer neuen Übung „parken“ die Schüler an einer festgelegten Linie „ein“.
- Es ist sinnvoll, zur 1. Stunde die Pedale abzubauen und das Rad als Laufrad zu benutzen. Ohne Pedale können die Schüler das Bremsen mit der Handbremse üben.



A Allgemeines

- Weiterhin sollte in den ersten Stunden geübt werden:
 - schieben von rechts und von links
 - auf- und absteigen von rechts und von links
 - richtige Pedalstellung beim Anfahren
 - benutzen der Rücktrittbremse
 - benutzen beider Bremsen gleichzeitig
- Schwierigere Übungen werden einzeln in der Mittelgasse durchgeführt, während die anderen Schüler in der Runde fahren. Um den Weg durch die Mitte zu verdeutlichen, werden weitere Markierungshütchen benötigt.



A Allgemeines

- Bei **X** ordnen sich die Schüler aus der Mittelgasse wieder in den in der Runde fahrenden Verkehr ein. **Dies muss geübt werden!**

Die in der Runde fahrenden Schüler haben immer Vorfahrt. Wer sich einordnen will, muss gegebenenfalls bremsen, anhalten und sich so einordnen, dass niemand, der in der Runde fährt, bremsen muss.

- Wird durch die Mittelgasse gefahren, sagen, je nach Fahrtrichtung, die Helfer auf **1** oder **3** an, welcher Schüler in die Gasse hineinfahren darf.

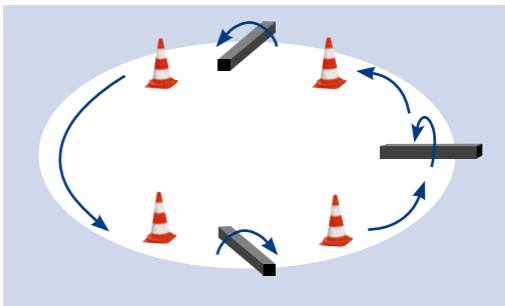
B Baum im Weg

S 1

MATERIAL

- bis zu 3 Balken vom Lüneburger Stegel (auch Kantholz)

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Schüler bremsen vor dem jeweiligen Balken, steigen ab, heben das Rad über den Balken und steigen wieder auf.

AUCH
MÖGLICH

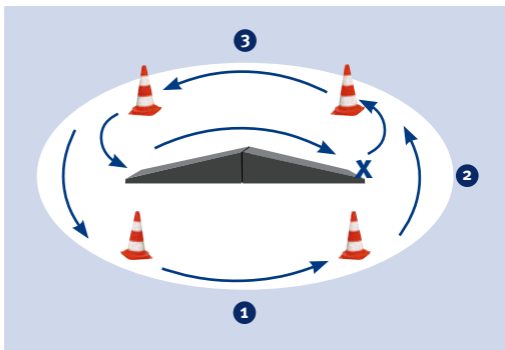
- Darauf achten, dass die Schüler auch das Absteigen zur rechten Seite üben.

C Cross

S 2

MATERIAL 2 Reuterbretter oder Keilmatten

ABLAUF



SO
GEHT'S

Einzelne Schüler überfahren die Bretter in der Mittelgasse und ordnen sich wieder in den Verkehr auf der Runde ein.

D

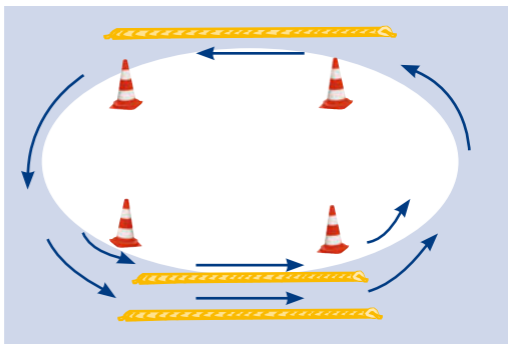
Der Weg ist schmal – Spur halten

S 1–2

MATERIAL

Bereits vorhandene Markierungslinien auf dem Hallenboden, 1–2 Tauen

ABLAUF



SO
GEHT'S

Eine Markierungslinie und ein Tau bilden eine 50–30 cm breite Spur, die durchfahren werden muss.

AUCH
MÖGLICH

- Die Gasse wird auf jeder Seite von einem Tau begrenzt.

S 2

E

Einkaufen – Selbstbedienung

S 3

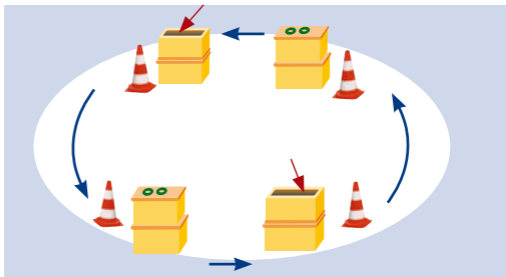
Voraussetzung:

Die Übung „Mülleimer“ ist bekannt.

MATERIAL

je Übungsstation 4 kleine Turnkästen,
viele Moosgummiringe o. ä.

ABLAUF

SO
GEHT'S

Die Schüler ergreifen während des Vorbeifahrens einen Ring und werfen diesen danach in den umgedrehten Kasten, der als Mülleimer dient.

AUCH
MÖGLICH

- Handwechsel
- Anstatt der Moosgummiringe können auch Tennisbälle (sie müssen allerdings in einem Moosgummiring liegen, damit sie nicht wegrollen) oder Reissäckchen „eingekauft“ werden.

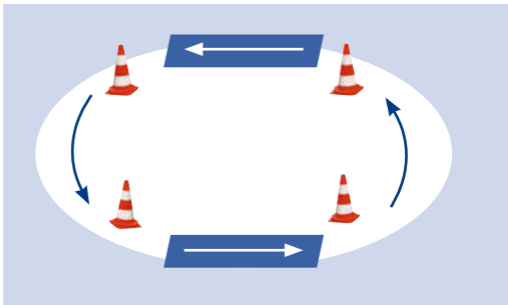
F Flussdurchquerung

S 1

MATERIAL

1–2 blaue Turnmatten

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Schüler überfahren die schmalen Matten.

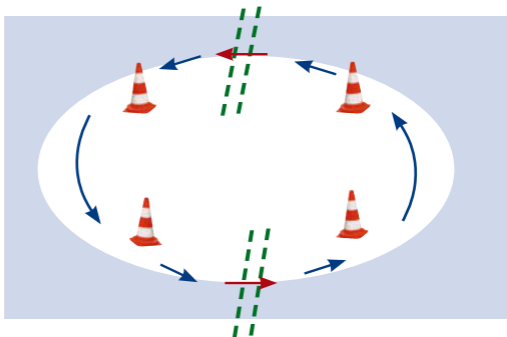
G Gymnastikstäbe überfahren

S 1

MATERIAL

je Helfer zwei Gymnastikstäbe. Am besten geeignet sind alte Holzstäbe (oder Rundhölzer), die sich bereits etwas verformt haben.

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Schüler überfahren zunächst einen, später zwei Holzstäbe an jeder Station. Die Helfer fixieren mit den Füßen jeweils ein Ende der Stäbe. Überfahren die Schüler die Stäbe „knallt“ es.

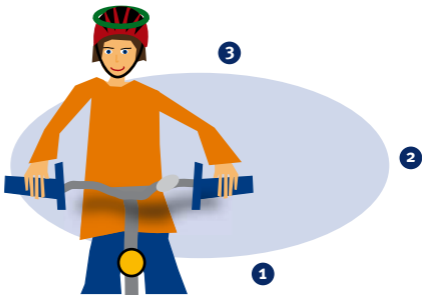
H Heiligenschein

S 1

MATERIAL

Moosgummiringe

ABLAUF



SO
GEHT'S

Start: Helfer 1 legt jedem 2. Schüler während der Vorbeifahrt einen Moosgummiring auf den Helm.

Für Helfer 2 und 3, sowie ab der 2. Runde auch für Helfer 1 gilt immer: Wer einen Heiligenschein hat, bekommt ihn abgenommen, wer keinen hat erhält einen.

Ich schenke Dir etwas – Fahren mit einer Hand

S 2

MATERIAL

Moosgummiringe

SO
GEHT'S

Start: Helfer 1 gibt jedem 2. Schüler während der Vorbeifahrt einen Moosgummiring in die Hand.

Für Helfer 2 und 3, sowie ab der 2. Runde auch für Helfer 1 gilt immer: Wer einen Ring hat bekommt ihn abgenommen, wer keinen Ring hat erhält einen.

AUCH
MÖGLICH

- Handwechsel

