

Ideenbox | Fahrradparcours

Thema	Fahrübungen mit dem Fahrrad
Querverweis Lehrplan	Verkehrsbezogene Handlungskompetenz: Übungen im geschützten Raum
Methode	Geschicklichkeitsübungen
Setting	Schulhof oder freier Parkplatz
Unterrichtsmaterial	Fahrrad, Helm, Parcoursmaterialien
Dauer	1 - 2 UE
Literatur	<i>Klimabündnis Salzburg (2016). Leitfaden zur Durchführung eines Fahrradparcours mit SchülerInnen.</i>



Ziel

Um mit dem Fahrrad sicher am Straßenverkehr teilzunehmen, ist es nicht nur wichtig, die Verkehrsregeln zu kennen, es muss auch die Technik des Radfahrens beherrscht werden. In Form unterschiedlicher Geschicklichkeitsübungen sollen die Schülerinnen und Schüler spielerisch Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad gewinnen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf eine sichere Spurführung und zeitgerechtes Bremsen gelegt.



Ablauf

Bevor mit den eigentlichen Parcoursübungen gestartet wird, sollten unterschiedliche Vorübungen durchgeführt werden:

- Das Fahrrad mit beiden Händen am Lenker ohne Vorgaben durch den Parcours schieben.
- Das Fahrrad mit einer Hand am Sattel halten und so weit wie möglich durch den Parcours schieben.

Anschließend wird der Fahrradparcours gemäß den Angaben der Vorlage gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern aufgebaut. Die einzelnen Parcoursübungen sollen dann, wie folgt, durchgeführt werden:

1. **Startlinie:** Diese kann mit Kreide oder Kreidespray markiert werden.
2. **Spur halten:** Es wird eine Spur von 30 cm Breite und ca. 5 m Länge mit Kreide(spray) auf den Boden gezeichnet. Beim Durchfahren gilt es, „in der Spur“ zu bleiben. Erhöhter Schwierigkeitsgrad: Während des Durchfahrens schaut die Fahrerin bzw. der Fahrer kurz nach hinten, wo eine Mitschülerin bzw. ein Mitschüler eine Zahl zeigt (Zahlen von 1-9 liegen im A4-Format bereit). Die/der Übende muss sich die Zahl merken und diese am Ende des Parcours laut ausrufen.
3. **Slalom:** In abnehmendem Abstand werden auf einer geraden Linie Stangen auf Markierungsfellern aufgestellt. Diese müssen nacheinander umfahren werden, ohne dabei umgeworfen zu werden.
4. **Achter fahren:** Die Fahrspur des Achters kann mit Kreide(spray) aufgezeichnet werden, dabei sollte die Fahrspur 50 cm breit sein und die Länge der Acht mindestens 8 Meter betragen. Falls nicht ausreichend Platz zur Verfügung steht, kann ein einzelner Kreis mit 4 Metern Durchmesser verwendet werden. Die SchülerInnen müssen die Acht bzw. den Kreis durchfahren, ohne aus der Spur zu kommen oder das Gleichgewicht zu verlieren.

5. **Spur halten:** Mit Seilen wird eine 10 cm breite Fahrspur gelegt. Beim Durchfahren soll diese nicht verlassen werden.
6. **Transport eines Gegenstandes:** Von einem Tisch wird beim Vorbeifahren ein Ball oder ein Becher mit Wasser aufgenommen und einige Meter weiter zu einem Behälter transportiert, in den der Ball geworfen bzw. das Wasser geschüttet wird.
7. **Wippe:** Aus einem Brett (ca. 30 x 150 cm) und einem Rundholz (ca. 10 cm Durchmesser) wird eine Wippe gebaut. Die Übenden sollen die Wippe überfahren, ohne von dieser abzukommen.
8. **Zielbremsen:** Die Schülerinnen und Schüler müssen so abbremesen, dass sie genau vor der Ziellinie stehen bleiben und diese nicht überfahren.

Der Übungsablauf des Parcours wird von der Pädagogin bzw. dem Pädagogen genau erklärt. Sobald die erste Schülerin bzw. der erste Schüler das zweite Hindernis durchfahren hat, kann die bzw. der Nächste starten. Es sollen so viele Durchgänge wie möglich durchgeführt werden. Je nach Können der Kinder kann der Schwierigkeitsgrad des Parcours erhöht oder verringert werden.



Hinweis

Die Kinder sollten rechtzeitig informiert werden, wann der Fahrradparcours stattfindet, damit sie ihr eigenes Fahrrad inkl. Fahrradhelm (*bis zum vollendeten 12. Lebensjahr des Kindes besteht in Österreich die Radhelmpflicht*) mitbringen können. Jene, die kein Fahrrad besitzen, dürfen sich von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler ein Fahrrad ausborgen. Dies sollte im Vorfeld mit den jeweiligen Eltern abgeklärt werden.



Hintergrundinformationen

Ab dem vollendeten 12. Lebensjahr dürfen Kinder ohne Begleitung einer älteren Person (mind. 16 Jahre alt) auf öffentlichen Straßen unterwegs sein. Mit dem Radfahrausweis können sie bereits ab dem 9. Geburtstag unbegleitet fahren, sofern sie bereits die 4. Schulstufe besuchen. Seit 1. Juni 2019 gelten die gleichen Altersbestimmungen auch für E-Scooter mit einer Maximalgeschwindigkeit von 25 km/h und 600 Watt.

Die freiwillige Radfahrprüfung wird vom Österreichischen Jugendrotkreuz für Schülerinnen und Schüler der 4. und 5. Schulstufe angeboten. Unterlagen können unter <https://www.radfahrpruefung.at> bezogen werden.

Folgende Ausrüstungsvorschriften für Fahrräder sind zu beachten:

- 2 voneinander getrennte Bremsen
- Vorder- und Rücklicht
- Glocke
- Rückstrahler

Detaillierte Informationen können der Fahrradverordnung entnommen werden.¹

¹ <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20001272> (Stand: 20.11.2024)

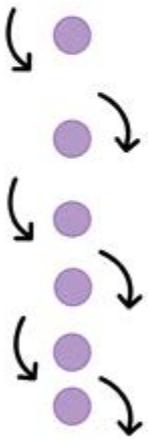
Aufbau Parcours



1

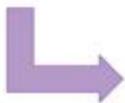


2



3

1. Startlinie
2. Spur halten
3. Slalom
4. Achter fahren
5. Spur halten
6. Transport Gegenstand
7. Wippe
8. Zielbremsen



Abbiegen:
Handzeichen geben!

4



5

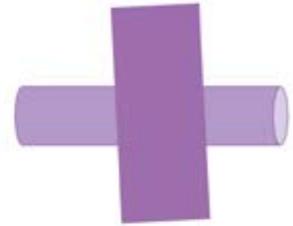


Abbiegen:
Handzeichen geben!

8



7



6

