

# Die Radfahrprüfung

## Inhalte der Ausbildung Klassen 1 + 2

### Bewegungsförderung als Basisarbeit in der Verkehrserziehung

#### Zielsetzung

Eine gezielte systematische Bewegungsförderung soll Bewegungsdefizite ausgleichen und Kindern Bewegungssicherheit geben. Sie wirkt sich förderlich auf die gesamte Entwicklung von Kindern aus. Auch die Entwicklung der Intelligenz, des Sozialverhaltens und der Selbstsicherheit profitiert von einer motorischen und sensorischen Förderung.

Bewegungssicherheit ist Basisarbeit für die Verkehrserziehung. Speziell für die koordinativen Fähigkeiten beim Radfahren benötigen Kinder Übung und Erfahrung. Bewegungserziehung beginnt deshalb mit ganz einfachen Übungen und schafft Grundlagen für darauf aufbauende, schwierigere psychomotorische Leistungen.

#### Spielerische Übungen auf dem Schulhof

Übungen im Straßenverkehr würden Kinder der ersten Klassen überfordern. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeiten sind noch nicht so weit entwickelt, dass sie gleichzeitig Rad fahren, dabei auf andere Verkehrsteilnehmer achten und in schwierigen Situationen angemessen reagieren können. In verkehrsfreien Räumen lernen sie, das Rad bei unterschiedlicher Geschwindigkeit, auf verschiedenem Belag oder auch in Kurven im Gleichgewicht zu halten.

### Übungen mit dem Roller

Rollerfahren ist für alle Kinder eine ideale Vorübung zum Radfahren. Besonders Jungen und Mädchen mit motorischen Schwierigkeiten und Kinder ohne Radfahrerfahrung können mit dem Roller ihren Gleichgewichtssinn fördern und Grundlagen für sicheres Beherrschen des Fahrrades schaffen.

### Spielerische Übungen mit dem Fahrrad

Kinder lieben Spiele und haben eine reichhaltige Fantasie. Diesen Aspekt sollte sich die Lehrkraft zu Nutzen machen, um mit den Schülerinnen und Schülern folgende Grundelemente des Radfahrens zu üben:

#### 1. Schieben und Anheben des Fahrrades

Beim Überqueren einer Straße müssen Sechs- und Siebenjährige das Fahrrad über die Fahrbahn schieben und an der Bordsteinkante anheben können.

#### 2. Sicheres Aufsteigen

Kinder sollen sicher und ohne andere zu gefährden auf ihr Fahrrad aufsteigen können. Dabei spielt die optimale Pedalstellung eine wichtige Rolle.

#### 3. Eine gerade Spur halten

Gerade beim Langsamfahren ist es wichtig, die Spur zu halten und nicht mit dem Lenker zu schlenkern.

#### 4. Sicheres Bremsen und Absteigen

Im Straßenverkehr ist häufig ein plötzliches oder auch ein kontinuierliches Bremsen erforderlich. Kinder neigen jedoch dazu, nicht ganz bis zum Stillstand zu bremsen, sondern vorher vom rollenden Rad abzuspringen.

## 5. Gleichgewicht halten

Das Halten der Balance ist eine Grundvoraussetzung des Radfahrens. Kein Gefühl dafür zu haben, fordert gefährliche Situationen heraus - Rollerfahren hilft Kinder, den Gleichgewichtssinn zu entwickeln.

## 6. Kurvenfahren

Die Kinder müssen lernen, auch unter der Einwirkung von Fliehkräften die Spur zu halten und erfahren, dass eine Kurve unter Umständen nicht mit der selbigen Geschwindigkeit wie eine gerade Strecke gefahren werden kann.

## 7. Richtiges Wahrnehmen unter erschwerten Bedingungen

Rad fahrende Kinder sind einer Fülle von Eindrücken und Ablenkungen ausgesetzt. Je sicherer die Fahrtechnik beherrscht wird, desto leichter ist es, die Aufmerksamkeit voll auf das Verkehrsgeschehen zu richten.

## 8. Wechsel der Geschwindigkeit

Radler müssen häufig die Geschwindigkeit verändern, um sich dem Verkehrsgeschehen, bzw. den Straßenverhältnissen (Schlaglöcher, Kurven ...) anzupassen. Besonders schwierig wird es dann, wenn das Kind in einer Gruppe fährt, da es zusätzlich noch auf den Abstand zu den anderen achten muss.

## 9. Fahren und Bremsen unter erschwerten Bedingungen

a. Reagieren auf Hindernisse und akustische Signal In prekären oder unübersichtlichen Situationen kommt es darauf an, möglichst schnell zu reagieren. Sechs- und Siebenjährige sehen Gefahren im Regelfall nicht voraus. Daher ist es wichtig, vorausschauendes Denken zu fördern und situationsangemessene Reaktionen zu trainieren.

b. Fahren auf unterschiedlichen Fahrbahnoberflächen und Gefällstrecken. Alle Wege sind unterschiedlich beschaffen. Laub und Pfützen stellen eine zusätzliche Gefahr dar und insbesondere Gefällestrrecken verleiten Kinder zum Rasen. Hier muss die Einschätzung derartiger Faktoren geübt werden.

## 10. Fahren und Bremsen mit Gepäck

Kinder, die mit dem Rad zur Schule fahren, transportieren außer der Schultasche oft auch noch Gepäck wie z.B. einen Turnbeutel oder weitere „Extras“, die dann häufig an den Lenker gehängt werden. Durch das zusätzliche Gewicht und dessen Verteilung, wird es schwerer, das Gleichgewicht zu halten.

## Das Programm "Velofit"

Velofit ist ein Programm der Deutschen Verkehrswacht e.V. Ausgangspunkt: Eine wachsende Zahl von Schülern beherrscht zu Beginn des 4. Schuljahrs einfache Aufgaben wie geradeaus fahren, Spurhalten, sich umsehen oder einhändig fahren nicht mehr. Übungen im Straßenverkehr sind dann kaum noch möglich, denn kurzfristig lassen sich solche motorischen Defizite nicht aufarbeiten. Velofit setzt bereits im ersten Schuljahr an und fördert zielgerichtet die motorischen Kompetenzen, die Kinder fürs Radfahren brauchen.

Velofit ist Screening und motorisches Förderprogramm in einem! Die Übungen machen den Kindern Spaß und lassen sich ohne großen Aufwand im Sportunterricht durchführen. Die Rahmenvorgaben für den Schulsport sehen in allen Bundesländern Übungen "Auf Rollen und Rädern" vor. Im ersten Schuljahr stehen einfache Übungen ohne fahrbaren Untersatz auf dem Programm. Mit wenigen Materialien fördert es effektiv die für das Radfahren grundlegenden Bewegungskompetenzen der Schüler. Die Übungen orientieren sich an den sieben Bereichen des Screenings. Neben einer kurzen Beschreibung gibt es Hinweise auf Material und Förderschwerpunkte. Kinder verbessern altersgerecht ihre Bewegungskompetenz, entwickeln Körperbewusstsein, Grob- und Feinmotorik, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmung (Sehen, Hören, Tasten).

Sind die ersten Grundlagen gelegt, kommt im zweiten Schuljahr mit kleinen Rollgeräten zusätzliche Bewegung in den Unterricht. Übungen mit Rollern, Rollbrettern und Pedalos sind die ideale Vorbereitung auf das Fahren mit dem Rad.

Sie fördern das Gleichgewicht und die Körperkoordination der Kinder und stellen bei zunehmender Geschwindigkeit auch ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit vor neue Herausforderungen. Besonders noch unsichere Schülerinnen und Schüler trauen sich auf einem Roller oder Rollbrett mehr zu als auf einem Fahrrad und gewinnen so Bewegungssicherheit.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.verkehrswacht-verlag.de](http://www.verkehrswacht-verlag.de).

### Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing  
Telefon (0511) 357726-81  
Telefax (0511) 357726-82  
[osing@landesverkehrswacht.de](mailto:osing@landesverkehrswacht.de)