



Das Fahrradfahren beherrschen

[Lernaktivitäten](#)

[Arbeitsmaterialien](#)

Rechtliche Hinweise

Alle auf der Website www.mobilität-lernen.de und in den Schulungs- und Begleitmaterialien verwendeten Fotos, Bilder, Grafiken, Texte und Symbole sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Nutzung (z.B. das Kopieren von Fotos, Bildern, Grafiken, Texten oder Symbolen und die Weiterverwendung in anderen Materialien) ist nicht zulässig bzw. nur mit ausdrücklicher Zustimmung der jeweiligen Urheber gestattet.



Das Fahrradfahren beherrschen

**Lernaktivitäten
(1/2)**

Arbeitsmaterialien

Stufe 1:

- Das Fahrrad anschieben und anfahren
- Auf- und Absteigen vom Fahrrad
- Fahrradfahren ohne Pedale (Lauftrad)
- Über das notwendige Gleichgewicht und Koordination von Fuß, Hand, Kopf, Körper verfügen
- Geradeausfahren, Fahrspur halten in einer Spur
- Rechtzeitig Bremsen und stehen bleiben
- Handlungsketten automatisieren

Stufe 2:

- Sicher, mit dem Blick nach vorne gerichtet, durch verengte Streckenbereiche fahren (Gleichgewicht halten, Blick nicht auf Boden gerichtet)
- Zielgenaues Bremsen
- Bremsen bei Gefahrensituationen (spontan, auf Zuruf/Zeichen)
- Schnell (beschleunigen) und langsam fahren
- Lenken bzw. Ausweichbewegungen und Kurven fahren (Slalom fahren)
- Fahren und sich nach hinten umsehen bzw. in eine andere Richtung sehen (rechts/links)
- Rechts abbiegen mit Handzeichen und Schulterblick
- Links abbiegen mit Handzeichen und Schulterblick
- Sicher einhändig fahren
- Während der Fahrt klingeln



Das Fahrradfahren beherrschen

**Lernaktivitäten
(2/2)**

Arbeitsmaterialien

Vom Schonraum in den Realverkehr:

- Stufenweise vorgehen
- Dichte des motorisierten Verkehrs und Bedingungen der Radinfrastruktur berücksichtigen (getrennt geführter, gut ausgebauter Radweg, Fahren auf der Straße)
- Fahrradfahren im Realverkehr dort üben, wo die Bedingungen am sichersten/einfachsten sind (wenig Verkehr, guter Radweg), z. B. in einem ruhigen Wohngebiet

Was sind Lernaktivitäten?

Die im Arbeitspaket aufgeführten Lernaktivitäten können als „roter Faden“ einer Schulungseinheit verstanden werden. Sie geben Hinweise, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten den Teilnehmenden vermittelt werden sollten. Die Lernaktivitäten orientieren sich an wichtigen Handlungsabfolgen bzw. Fähigkeiten und Fertigkeiten im Straßenverkehr. Vom Lernenden müssen diese verlässlich beherrscht werden, um sicher und eigenständig am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Es ist Aufgabe der Fachkraft, die erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmenden zu erfassen und den Schulungsbedarf bezüglich der einzelnen Handlungsschritte zu bestimmen. Eine aufmerksame Wahrnehmung und Beobachtungen in der Realsituation sind zwingend erforderlich.

Nachfolgende Materialien bieten eine Anregung zur Umsetzung der Lernaktivitäten, decken diese aber nicht vollständig ab.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Fahrradfahren ohne Pedale

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Fahrrad Balance halten • Bremstätigkeit erlernen
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Kreide, Hütchen, o. ä. für Markierung • Fahrrad (idealerweise sind die Pedale abgeschraubt und der Sattel ist auf die niedrigste Ebene eingestellt, so das die Teilnehmenden mit beiden Füßen bequem auf den Boden kommen) • oder Laufrad sowie • Fahrradhelm
Dauer	30 Minuten
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Teilnehmende sitzt auf dem Fahrrad und stößt sich mit den Füßen am Boden ab, um sich fortzubewegen. • Indem der Teilnehmende sich abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß abstößt, verlagert er dabei sein Gewicht auf die jeweilige Seite. • Funktioniert dies, variiert der Teilnehmende dabei die Geschwindigkeit und versucht, an gekennzeichneten Punkten mit Betätigung der Bremsen anzuhalten.
Variante	Die Übung kann erschwert werden, indem ein Hindernisparcours (Slalom fahren, verengte Fahrspur etc.) aufgebaut wird.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Anfahren und Anhalten üben (1/2)

(Fahrspur halten, bremsen, auf- und absteigen)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Selbständig anfahren• Beidhändig Fahrrad fahren• Zielgerichtet bremsen• Absteigen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kreide, Hütchen o.ä. für Markierung• Musik, Handtrommel, Klingel o.ä. für akustisches Signal• Fahrrad, Fahrradhelm
Dauer	30–60 Minuten



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Anfahren und Anhalten üben (2/2)

(Fahrspur halten, bremsen, auf- und absteigen)

Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmenden sollen auf einer Teststrecke das Anfahren üben.• Zunächst wird das Anfahren geübt, indem eine für den Teilnehmenden geeignete Pedalstellung gewählt wird. Hierbei haben die Pedale eine 3 und 9 Uhr-Stellung, je nach Fußposition des Aufstiegs bzw. ob die Teilnehmenden sich abstoßen und mit Schwung sich auf den Sattel setzen oder bereits beim Anfahren auf dem Sattel sitzen.• Somit kann – je nach Vorerfahrungen und motorischen Voraussetzungen – das Anfahren auf zwei unterschiedliche Arten begonnen werden: stehend mit Abstoßen oder sitzend.• Beim Abstoßen aus dem Stand wird das untere Pedal gewählt, beim bereits auf dem Fahrrad Sitzen wird das obere Pedal gewählt.• Links ist auch der Fahrradständer, der vor dem Aufsteigen eingeklappt werden muss.• Die Teilnehmenden bremsen, steigen ab und wiederholen das Vorgehen.
Variante	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmenden sollen an einem vormarkierten Punkt gezielt bremsen und wieder aufsteigen üben.• Anstatt einer markierten Position kann, je nach Voraussetzung und Kompetenz der Teilnehmenden, durch die Fachkraft ein akustisches Signal als Hinweis für den Abstieg gegeben werden.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Fahrspur halten (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Spur halten (Gleichgewichtsfähigkeit)• Aufmerksam sein• Bremse(n) angepasst einsetzen• Richtung und Geschwindigkeit wahrnehmen• Sicherheitsabstand einhalten
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kreide, Hütchen o. ä. für Streckenmarkierungen• Holzbrett (ca. 50 cm breit), runde Holzstange als Unterlegung• Fahrrad, Fahrradhelm
Dauer	60 Minuten
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none">• Es wird ein Parcours aufgebaut, indem z.B. Hütchen zum Slalomfahren aufgestellt werden, mit Kreide Kurven und Verengungen der Fahrbahn eingezeichnet werden, eine Brettwippe aufgestellt wird.• Ziel ist es, dass die Teilnehmenden den Parcours absolvieren und dabei immer in der vorgegebenen Fahrspur bleiben.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Fahrspur halten 2/2

Variante 1

Verfügen die Teilnehmenden über wenige Vorerfahrungen, kann die Übung vereinfacht werden, indem zunächst mit einem Tretroller geübt wird.

Schwierigkeitsgrad hoch:

- In der Gruppe durcheinander fahren.
 - Sich gegenseitig die Hände beim aneinander Vorbeifahren abklatschen.
- In einem eingegrenzten Raum fahren
- Mit einem weiteren Teilnehmenden nebeneinander auf dem Übungsgelände fahren und sich dabei die Hand reichen und beim Fahren sich stützend halten.
- Neben dem Teilnehmenden ohne Berührung fahren – mit gleichbleibendem Abstand und gleichbleibender Geschwindigkeit zueinander (Abstand mind. 50 cm).

Variante 2

Beherrschen die Teilnehmenden den Parcours sicher, kann er erschwert werden, indem die Fahrspur schmaler und kurvenvarianter gestaltet wird.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Fahrradparcours (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Spur halten (Gleichgewichtssinn)• Aufmerksamkeit zeigen• angepasst die Bremsen einsetzen• Sicherheitsabstand einhalten
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kreide für Markierungen• Verkehrshütchen• Holzlatten• Absperrband• Gegenstand (z. B. Spülschwamm)• Ggf. Verkehrszeichen• Fahrrad, Fahrradhelm
Dauer	60 Minuten
Vorgehen	Die Teilnehmenden absolvieren nacheinander den Parcours. Hierbei handelt es sich nicht um eine Rennstrecke. Die Teilnehmenden sollen versuchen, auf ihrem Fahrrad den Parcours mit Geschicklichkeit zu durchfahren. Es geht um die Koordination auf dem Fahrrad als Grundlage für die Übertragung auf die Situation im Straßenverkehr.



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Fahrradparcours (2/2)

Vorgehen

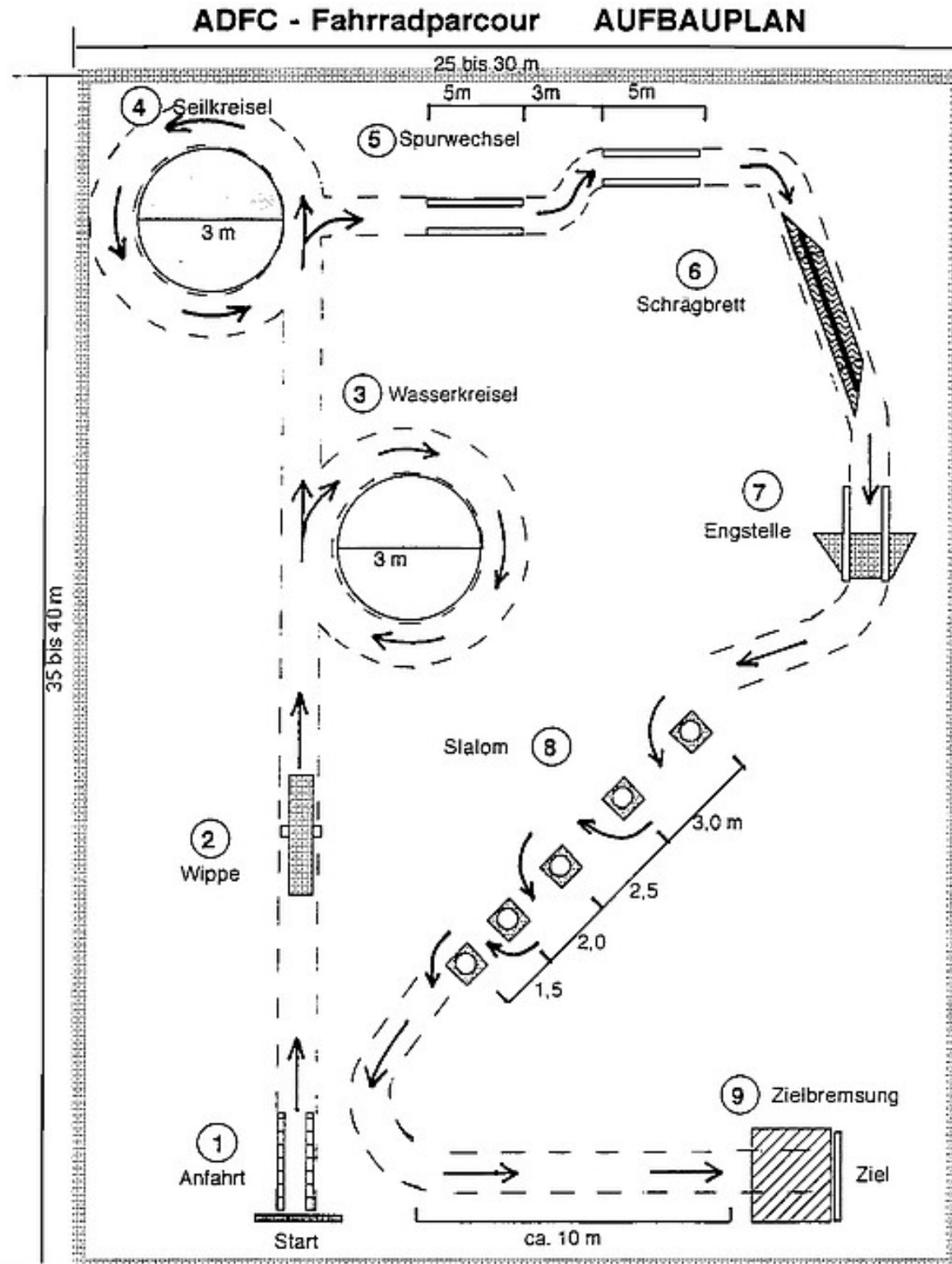
Es wird ein Fahrradparcours mit folgenden Stationen aufgebaut:

- Start: aufsteigen
- Ziel: gezielt an Markierung absteigen
- Mit mindestens 2 m Abstand werden ca. fünf Hütchen aufgestellt, um Slalom zu fahren
- Auf einer Linie fahren (evtl. auch einhändig)
- Durch eine schmale Gasse/ein aufgestelltes Tor fahren
- Eine 8 fahren (evtl. auch einhändig)
- Über Hindernisse fahren (z. B. Holzlatten)
- Fahrt unter einer oberen Begrenzung hindurch (Absperrband)
- Transport eines Gegenstandes (z. B. einen kleinen Ball von einem Tisch aufnehmen und einige Meter weiter in einen Eimer werfen)

Es können folgende Anweisungen der Fachkraft gegeben werden:

- Schulterblick und Handzeichen Abbiegen
- Mit einer Hand fahren
- Vom Sattel abheben
- Beine grätschen und von den Pedalen nehmen
- An einer Markierung bremsen, anhalten und weiterfahren
- An einer Markierung anhalten, nicht absteigen und weiterfahren
- Im Kreis fahren (evtl. auch einhändig)
- Auf einen Gegenstand zufahren und auf Zuruf links/rechts ausweichen
- In unterschiedlichem Tempo fahren (je langsamer desto schwieriger)

Abbildung: Beispiel Fahrradparcours



<https://www.adfc-landshut.de/service/radlparcours/>



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Überholen (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Das Fahrradfahren beherrschen• Spur halten (Gleichgewichtssinn)• Aufmerksamkeit zeigen• Bremsen angepasst einsetzen• Richtungen und Geschwindigkeiten wahrnehmen• Sicherheitsabstand einhalten• Klingel betätigen• Schulterblick zeigen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Fahrrad, Fahrradhelm• Großes freies, verkehrsberuhigtes Gelände (z. B. Feldweg)
Dauer	30 Minuten



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Überholen (2/2)

<p>Vorgehen</p>	<p>Überholen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Übung wird als Partner-Übung durchgeführt. • Die Teilnehmenden (mind. zwei) fahren mit ca. 2 m Abstand hintereinander. • Die hintere Person überholt die vordere Person mit ausreichend Sicherheitsabstand. • Sobald der erste Teilnehmender den Überholvorgang abgeschlossen hat, wird dieser vom anderen Teilnehmenden überholt. • Die Geschwindigkeit kann von langsamem Tempo bis hin zu moderatem oder zügigem Tempo unter Beachtung des Sicherheitsaspekts variiert werden.
<p>Variante 1</p>	<p>Verfügen die Teilnehmenden über wenige Vorerfahrungen, sollte diese Übung dementsprechend abgeändert zunächst mit einem Tretroller durchgeführt werden.</p>
<p>Variante 2</p>	<p>Den Schulterblick zu zeigen, sollte explizit geübt werden. Es macht Sinn, diesen Vorgang vorrangig zu üben, bevor mit Variante 2 begonnen wird.</p>
<p>Variante 3</p>	<p>Wird die Übung von den Teilnehmenden gut beherrscht, kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden: Bevor der hintere Teilnehmende den vorderen Teilnehmenden überholt, gibt er diesem ein kurzes Klingelsignal, vergewissert sich der freien Überholstrecke per Schulterblick und schert erst dann mit Handzeichen und ausreichend Sicherheitsabstand aus.</p>



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Slalom fahren als Gruppe (1/2)

Lerninhalt	<p>Slalom fahren</p> <ul style="list-style-type: none">• Fahrradfahren beherrschen• Spur halten (Gleichgewichtssinn)• Aufmerksamkeit zeigen• Bremsen angepasst einsetzen• Richtungen und Geschwindigkeiten wahrnehmen• Sicherheitsabstand einhalten• Klingel betätigen• Schulterblick zeigen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Ca. 5 Hütchen o.ä. für Streckenmarkierungen• Fahrräder, Helme
Dauer	45 Minuten



Das Fahrradfahren beherrschen

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Slalom fahren als Gruppe (2/2)

<p>Vorgehen</p>	<p>Hinführendes Üben</p> <p>Mit mindestens 2 m Abstand werden ca. fünf Hütchen aufgestellt. Nacheinander beginnen die Teilnehmenden mit der Durchfahrt im Slalom durch die Hütchen und stellen sich wieder erneut an.</p> <p>Stehend</p> <p>An der Übung sollten sich mindestens 5 Personen beteiligen. Mit mindestens 2 m Abstand stellen sich alle Teilnehmenden hintereinander und fahrbereit mit ihrem Fahrrad auf. Die letzte Person der Reihe beginnt mit der Durchfahrt im Slalom durch die stehende Teilnehmerreihe und stellt sich mit entsprechendem Abstand wieder vor die erste Person. Dann folgt die nächste Person usw.</p>
<p>Variante 1</p>	<p>Fahrend</p> <p>Dieselbe Übung bei gleichzeitigem Fahren ALLER Teilnehmender.</p>
<p>Variante 2</p>	<p>Langsam fahrend</p> <p>Dieselbe Übung bei gleichzeitigem langsamem Fahren ALLER Teilnehmender inklusive Klingelsignal, Schulterblick und Handzeichen beim Überholvorgang.</p>
<p>Tipp</p>	<p>Verfügen die Teilnehmenden über wenige Vorerfahrungen, sollte diese Übung zunächst mit einem Tretroller durchgeführt werden. Ein Roller eignet sich sehr gut, um Kompetenzen zu lernen, die auch für das Fahrradfahren relevanten sind.</p>