

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.

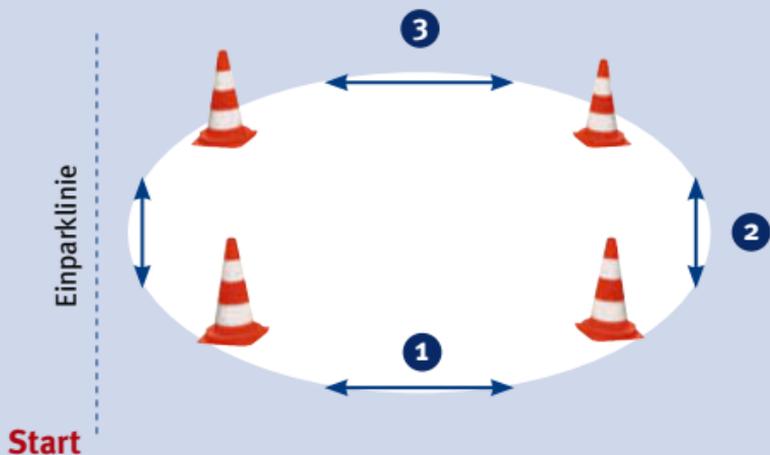
## Abkürzungen

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

Schwierigkeitsgrad

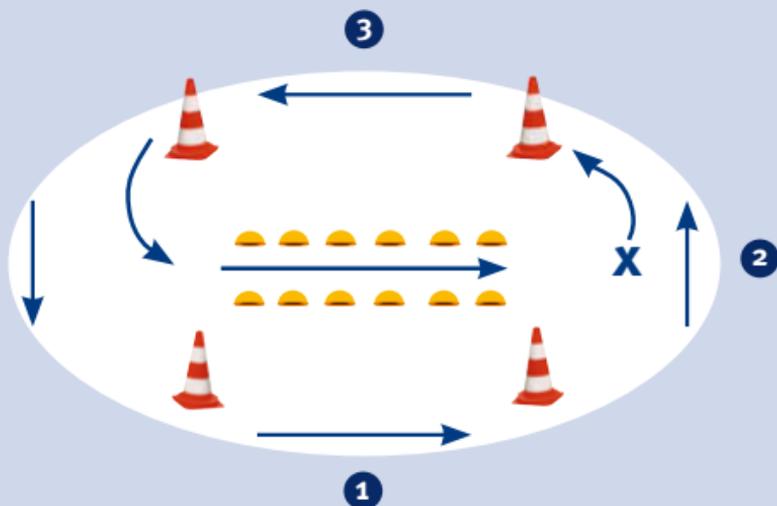
S <sub>1</sub>	leicht
S <sub>2</sub>	mittel
S <sub>3</sub>	schwer
S <sub>4</sub>	sehr schwer

- 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.

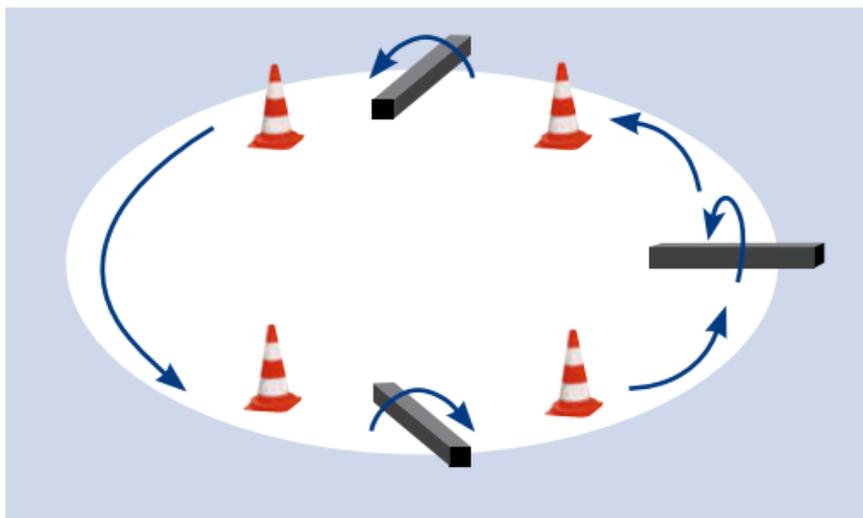
## B Baum im Weg

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

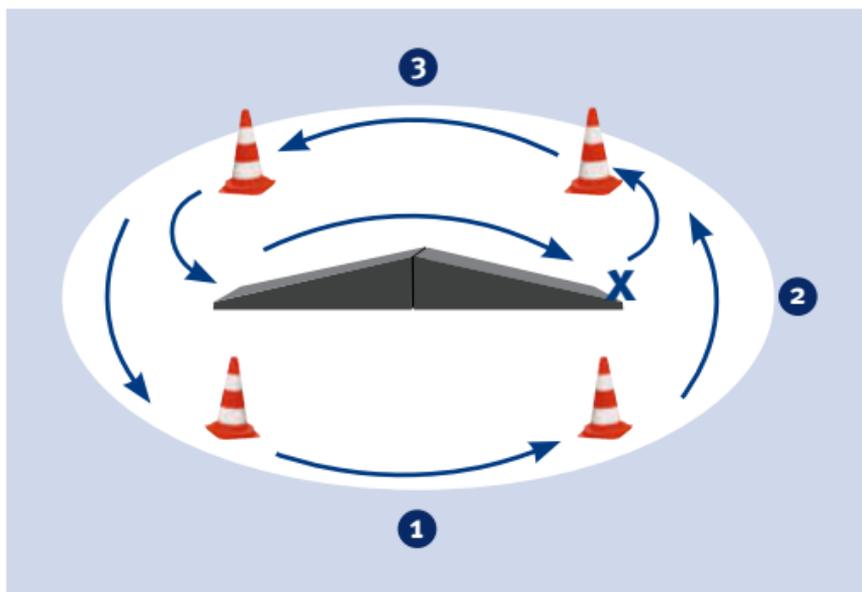
- Darauf achten, dass die Schüler auch das Absteigen zur rechten Seite üben.

# 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

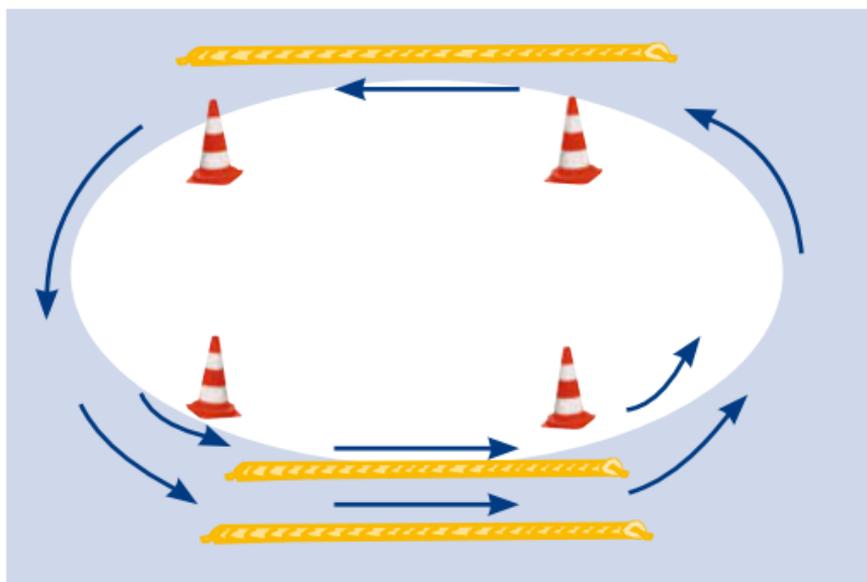
## Der Weg ist schmal – Spur halten

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

S3

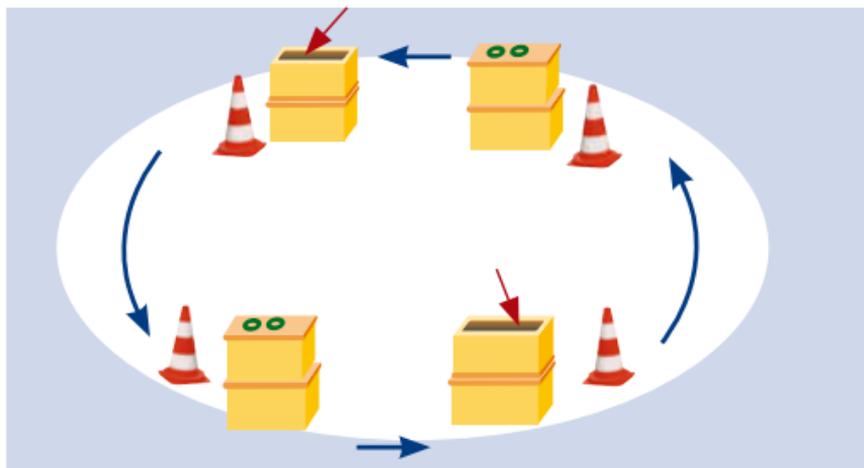
Voraussetzung:

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.

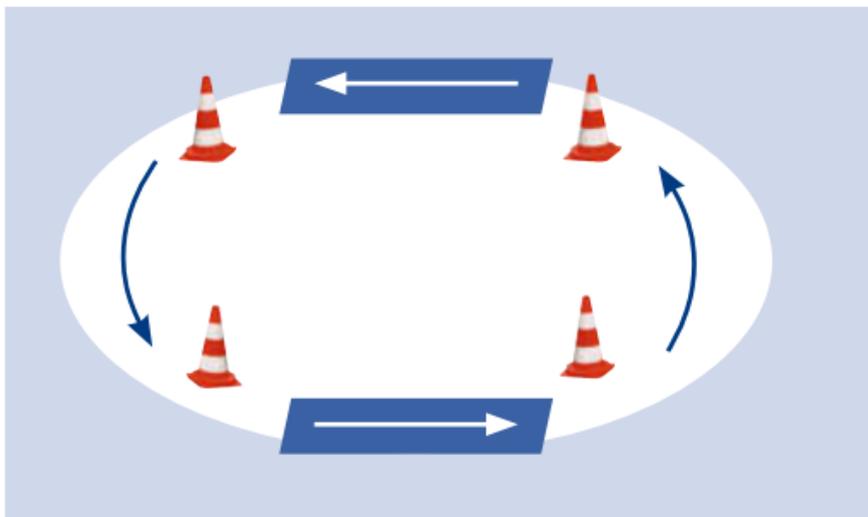
# F Flussdurchquerung

S 1

MATERIAL

1–2 blaue Turnmatten

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Die Schüler überfahren die schmalen Matten.

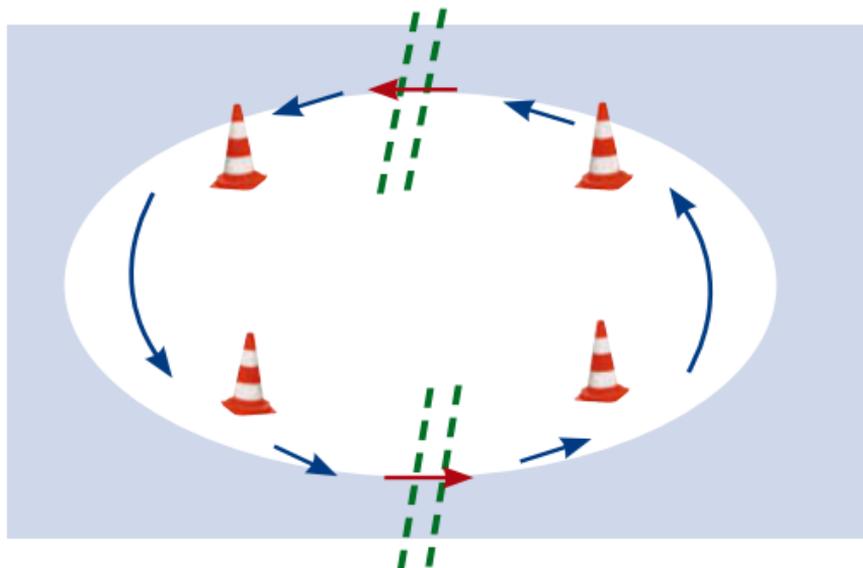
# G Gymnastikstäbe überfahren

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.

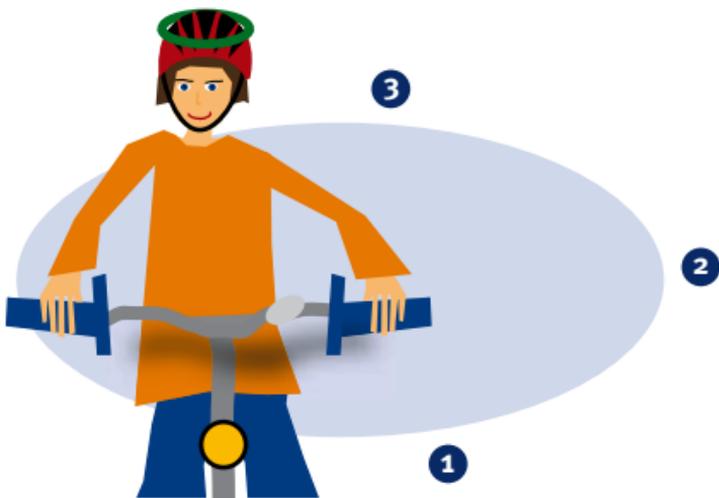
# H Heiligenschein

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

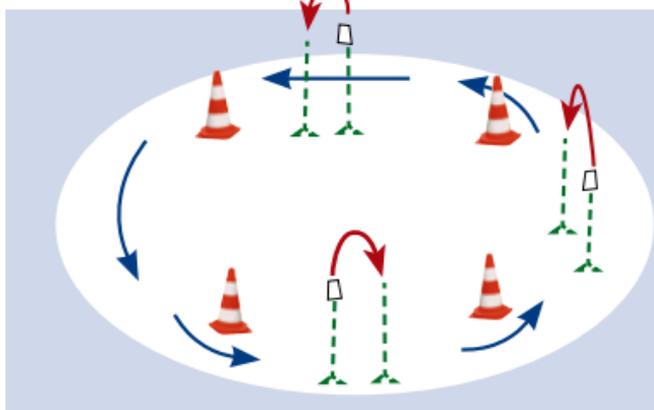
Start: Helfer 1 gibt jedem 2. Schüler während der Vorbeifahrt einen Moosgummiring in die Hand.

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

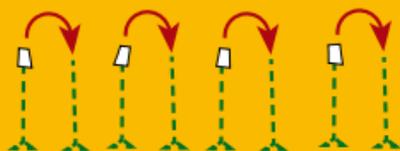
- Handwechsel

je Station 2 Slalomstangen, am besten mit Gymnastikstäben, Jogurtbecher



Während des Vorbeifahrens nimmt der Schüler den Becher von der ersten Stange und steckt ihn auf die zweite.

- Handwechsel
- Es werden 4 oder 6 Slalomstangen hintereinander aufgestellt.



# K Kastenstopp

S 2

MATERIAL

drei kleine Turnkästen

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Kurz vor dem Kasten verlangsamen die Schüler das Tempo, bremsen dann neben dem Kasten mit der Handbremse und stellen ein Bein auf dem Kasten ab, ohne vorher den Boden zu berühren. Zur Weiterfahrt stoßen sie sich mit diesem Bein wieder vom Kasten ab.

AUCH  
MÖGLICH

- Beinwechsel

## L

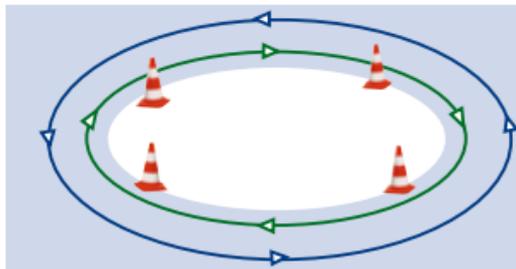
# Lass den Gegenverkehr vorbei – Fahren auf dem Radweg

S 1

MATERIAL

nur bei Variante 3 zusätzlich Moosgummiringe

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Lübecker Hütchen werden so aufgestellt, dass der zu befahrene „Radweg“ ungefähr eine Breite von 2 m hat, möglichst Hallenmarkierungslinien mit einbeziehen.

AUCH  
MÖGLICH

- Eine Hälfte der Schüler startet an der Wandseite und fährt auf der Außenbahn immer in Wandnähe. Die andere Hälfte startet an einer Markierungslinie auf der Innenbahn. Die Fahrtrichtung muss so gewählt werden, dass beide Gruppen in ihrer Fahrtrichtung rechts auf dem Radweg fahren.
- Gruppen tauschen
- Den entgegenkommenden Schülern zuwinken.
- Den entgegenkommenden Schülern während der Fahrt Geschenke (Moosgummiringe) übergeben.

S 2

S 3

# M Mülleimer

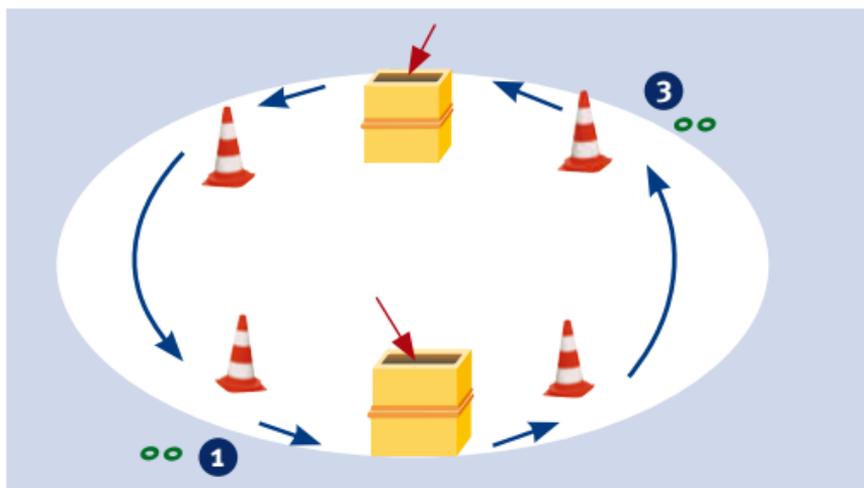
S 2

Voraussetzung:  
Die Übung „Ich schenke Dir etwas“ ist bekannt.

MATERIAL

je Station 2 kleine Turnkästen, Moosgummiringe, Tennisbälle oder Reissäckchen

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Helfer 1 und 3 geben den vorbeifahrenden Schülern jeweils einen Ring o. ä. in die Hand, den diese dann, auch während der Fahrt, in den umgedrehten Kasten werfen.

AUCH  
MÖGLICH

- Handwechsel

## N

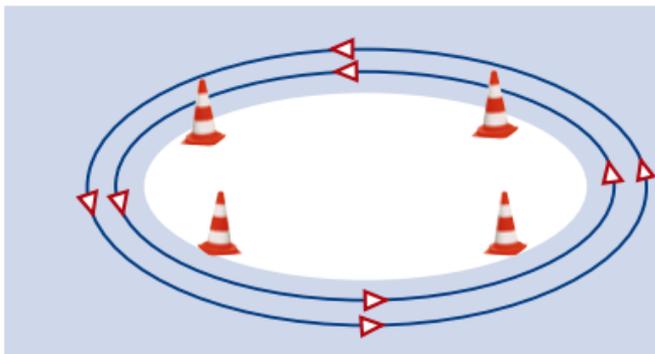
# Nebeneinander Runden fahren

S 2

MATERIAL

nicht erforderlich, nur bei Variante 2 Moosgummiringe

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Schüler fahren paarweise nebeneinander eine Runde. Dabei sollen die Vorderräder stets auf einer Höhe sein.

AUCH  
MÖGLICH

S 3

- Außen- und Innenbahn tauschen.
- Die Schüler fassen während der Fahrt beide gemeinsam mit jeweils einer Hand einen Moosgummiring an.
- Außen- und Innenbahn tauschen. → Schwächere Schüler können unterstützt werden, indem während der Fahrt ein Erwachsener neben dem Rad geht und den Moosgummiring hält.



## P

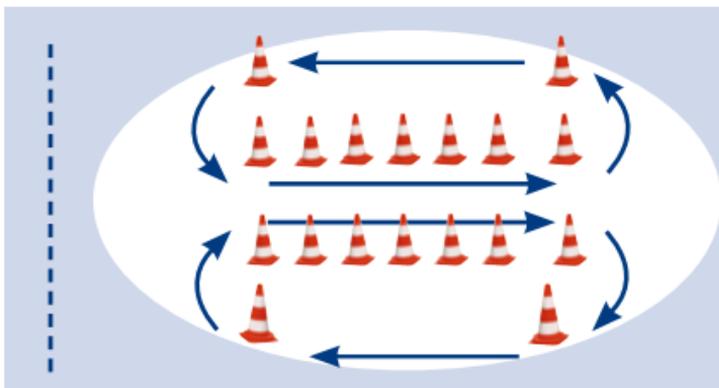
## Polonaise

S 2

MATERIAL

nur bei Variante 2 Moosgummiringe

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Schüler fahren paarweise durch die Mittelgasse, trennen sich und fahren später wieder gemeinsam in die Mittelgasse ein. Sie sollen stets auf gleicher Höhe bleiben.

AUCH  
MÖGLICH

- Seiten tauschen
- Die Partner fassen beim Durchfahren der Mittelgasse beide gemeinsam einen Moosgummiring an. Wenn sie sich trennen, nimmt einer den Ring mit.
- Seiten tauschen → Schwächere Schüler üben mit einem Erwachsenen, der neben ihrem Rad geht und den Moosgummiring hält.

S 3

## Q

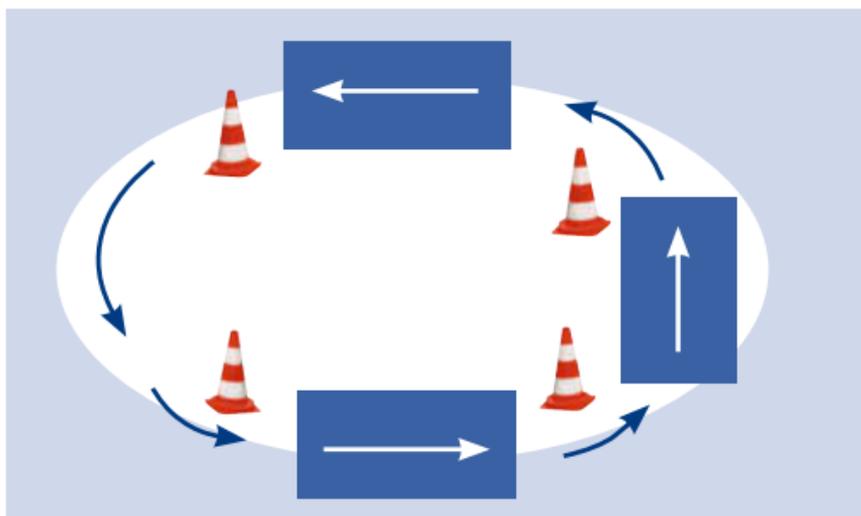
## Querfeldein über Wiesen fahren

S 1

MATERIAL

je Station eine Turnmatte

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Schüler überfahren in der Runde Turnmatten.

# R Ranzentransport

S 1

MATERIAL

jeder Schüler benötigt seinen Schulranzen

SO  
GEHT'S

Die Schüler klemmen den Ranzen auf den Gepäckträger und schieben von rechts eine Runde.

**Hinweis:** Im Realverkehr geht es so nicht!  
Der Ranzen gehört in einen Schulranzenkorb oder muss mit Gepäckgummis befestigt werden.

**Vorsicht:** Gurte können in die Speichen geraten.

AUCH  
MÖGLICH

- Die Schüler fahren mit dem Ranzen auf dem Gepäckträger und merken, dass der Ranzen so sehr leicht herunterfallen kann. Sie selbst haben auch sehr wenig Platz, wenn sie auf dem Sattel sitzen.
- Die Schüler nehmen den Ranzen auf den Rücken und stellen fest, dass sie zwar mehr Bewegungsfreiheit haben, die Ranzen aber schwer sind.

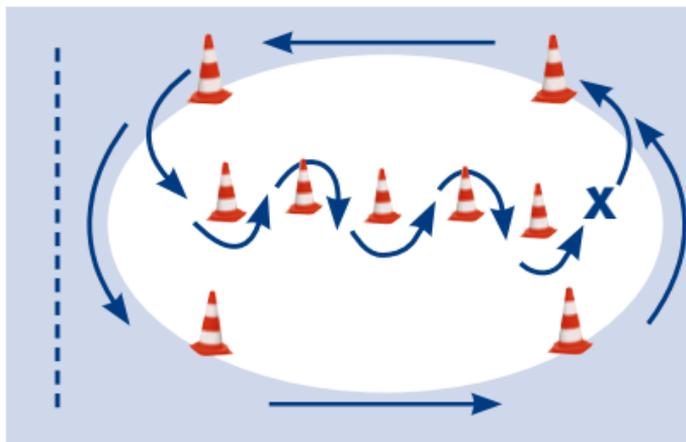
# S Slalom

S 1

MATERIAL

Markierungshütchen

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Einzelne Schüler fahren nach Aufruf Slalom durch die Mittelgasse und ordnen sich danach wieder ein.

AUCH  
MÖGLICH

- Beim Umfahren der Markierungshütchen lösen die Schüler eine Hand und zeigen auf das Hütchen, das sie gerade umfahren.

S 2

## T

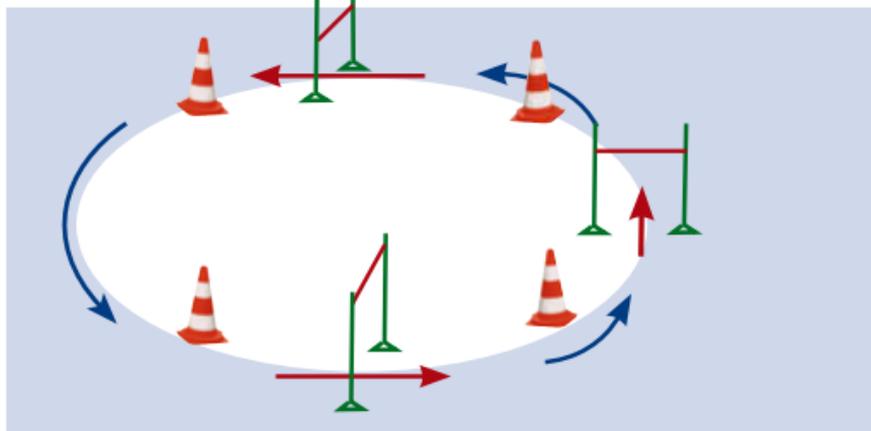
## Tiefhängende Äste

S 1

MATERIAL

je Station zwei Slalomstangen und eine Querstange

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Schüler fahren unter der Querstange hindurch, die von Runde zu Runde etwas tiefer gestellt wird. Beim Unterfahren der Stange sollen die Schüler den Blick nach vorn und nicht nach unten richten.

**Achtung!** Querstange nicht zu tief setzen.  
Hinweis: Zähne – Lenker

## U

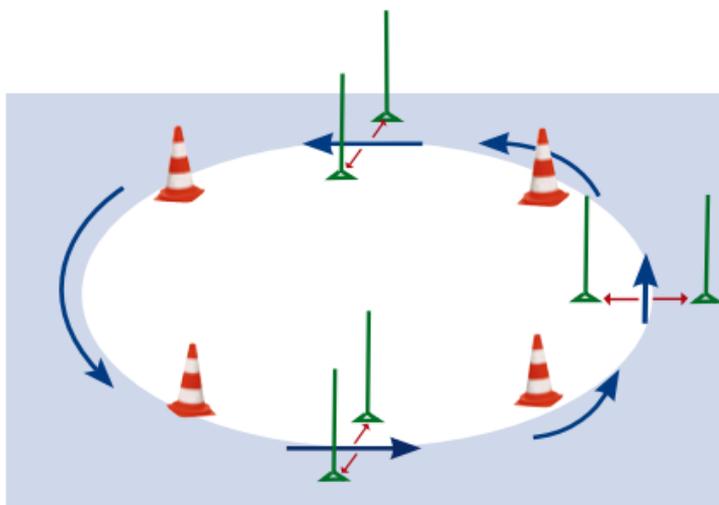
## Urwaldbäume

S 1

MATERIAL

je Station zwei Slalomstangen

ABLAUF

SO  
GEHT'S

Die Schüler fahren zwischen den Stangen (Urwaldbäumen) hindurch, die von Runde zu Runde dichter zusammen rücken. Zu Beginn passt noch ein Elefant hindurch, später nur noch ein Gepard.

# V

## Von der vorsichtigen Berührung zur handfesten Begrüßung

S 1-2

MATERIAL

nicht erforderlich

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Während der Vorbeifahrt an einem Helfer lösen die Schüler eine Hand vom Lenker und versuchen vorsichtig die ausgestreckte Hand des Helfers zu berühren.

AUCH  
MÖGLICH

- Der Helfer wird mit Händedruck begrüßt.
- Handwechsel

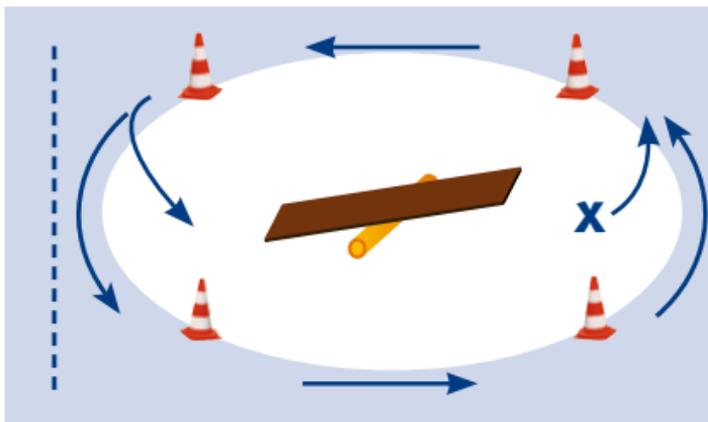
# W Wippe

S<sub>3</sub>

## MATERIAL

Aus einem Rundholz und einem Brett wird eine Wippe gezmimt. Wird das Rundholz nicht genau in der Mitte befestigt, kehrt sie stets in ihre Ausgangslage zurück. Vorderkante des Brettes etwas anschrägen.

## ABLAUF



SO  
GEHT'S

Einzelne Schüler überfahren die Wippe und ordnen sich danach wieder ein.

# X

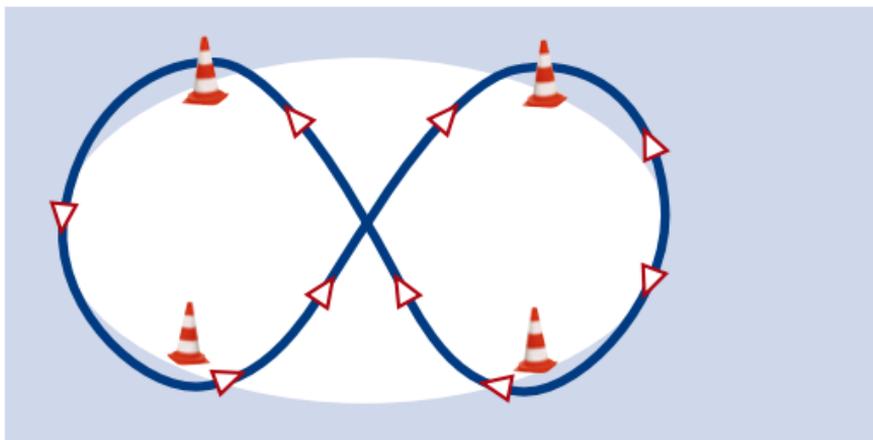
## X-Trail: Fahren einer Acht

S 2

MATERIAL

nicht erforderlich

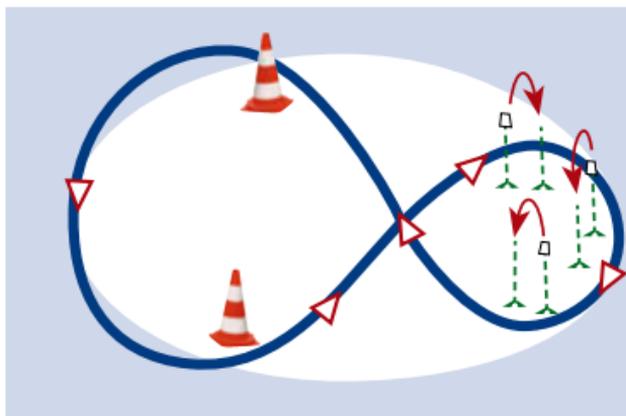
ABLAUF



SO  
GEHT'S

Die Schüler fahren im Abstand von 1–2 Fahrradlängen. Im Mittelpunkt der Acht nehmen sie Blickkontakt auf und einigen sich, wer zuerst fahren darf.

sechs Slalomständer mit Gymnastikstäben, Jogurtbecher



Die Slalomständer sind kreisförmig angeordnet.

Die Aufgabe ähnelt der des Jogurtbechertransportes. Nur fahren die Schüler jetzt einzeln auf einer Kreisbahn und ordnen sich danach hinter dem letzten Schüler (ihrem jeweiligen Vorgänger) am Ende der Einparklinie wieder ein.

- Handwechsel
- Die Abstände zwischen den Schülern werden verkürzt.

## Z Zu zweit eine Acht fahren

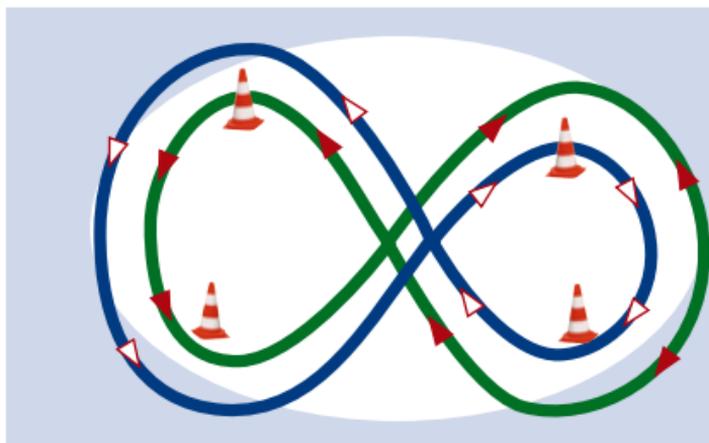
S 3

Voraussetzung: „X-Trail“ und „Nebeneinander eine Runde fahren“ sind bekannt

MATERIAL

nicht erforderlich, nur bei Variante 2 und 3 werden Moosgummiringe benötigt

ABLAUF



SO  
GEHT'S

Die Schüler bleiben beim Durchfahren der Acht stets parallel.

AUCH  
MÖGLICH

S 4

- Die Positionen tauschen.
- Die Schüler halten während der Fahrt einen Gummiring gemeinsam fest.
- Die Positionen tauschen.

# Impressum

Herausgeber: **Unfallkasse Nord**  
Standort Kiel  
24113 Kiel  
Tel. 04 31/64 07-0  
Fax 04 31/64 07-455  
[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

Text: Ursel Ahnfeldt  
Redaktion: Michael Taupitz  
Druck: Breitschuh & Kock, Kiel



**Unfallkasse Nord**  
Schleswig-Holstein · Hamburg