



ABC des Frühradfahrens

UKN Information 1036

A Allgemeines

- 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.
- Die Kinder sollten bei diesem Praxisangebot **IMMER** einen Helm tragen. Auf richtiges Sitzen des Helmes achten!


Abkürzungen

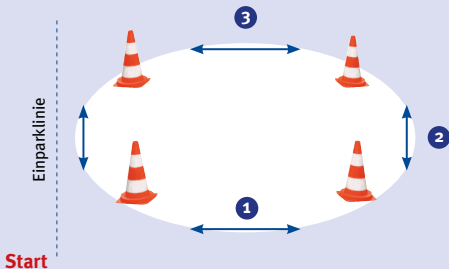
MATERIAL	ABLAUF	SO GEHT'S	AUCH MÖGLICH
BENÖTIGTES MATERIAL	SKIZZE	BESCHREIBUNG DER ÜBUNG	VARIANTEN

Schwierigkeitsgrad

S₁	leicht
S₂	mittel
S₃	schwer
S₄	sehr schwer

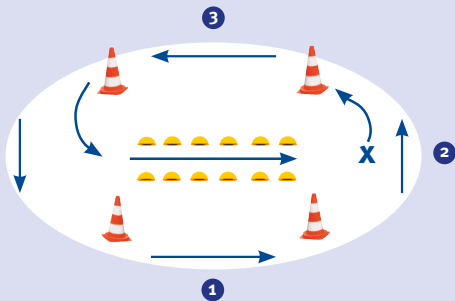
A Allgemeines

- In jeder Stunde werden vier Lübecker Hütchen benötigt, die die „Eckpunkte“ der zu befahrenen Runde markieren. 
- Bei ① ② ③ können Lehrkräfte oder Helfende stehen. Hier werden die beschriebenen Stationen durchgeführt.
- Zu Beginn jeder Stunde und vor dem Erklären einer neuen Übung „parken“ die Kinder an einer festgelegten Linie „ein“.
- Es ist sinnvoll, in der ersten Stunde Fahrräder ohne Pedalen oder Roller parat zu haben. Es gibt Kinder, die das Gleichgewicht auf einem Fahrrad noch nicht (gut) halten können.



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 Kinder in der Runde fahren. Um den Weg durch die Mitte zu verdeutlichen, werden weitere Markierungshütchen benötigt.



A Allgemeines

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

Die in der Runde fahrenden Schüler und Schülerinnen 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 Helfenden auf **1** oder **3** an, welches Kind in die Gasse hineinfahren darf.
- Die in den Übungen benannten Materialien sind als Vorschläge zu verstehen und können häufig durch andere Gegenstände ersetzt werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

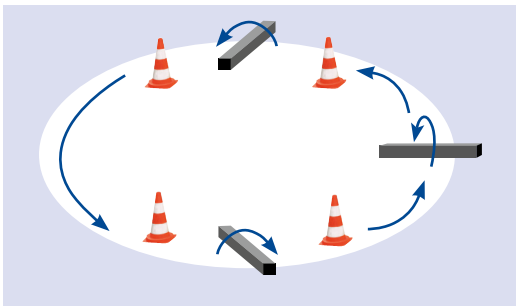
B Baum im Weg

S 1

MATERIAL

- bis zu 3 Balken vom Lüneburger Stegel (auch Kantholz), Schaumstoffbalken oder Seile

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

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

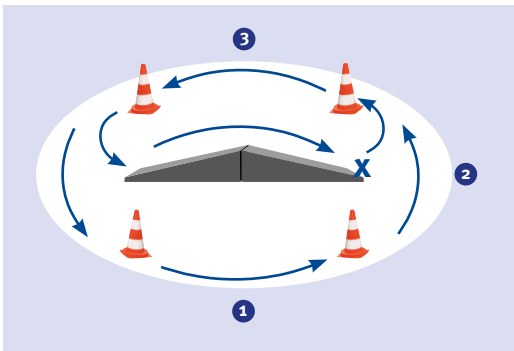
C Cross

S 2

MATERIAL

2 Reuterbretter oder Keilmatten
(auf möglichst breite Matten achten)

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

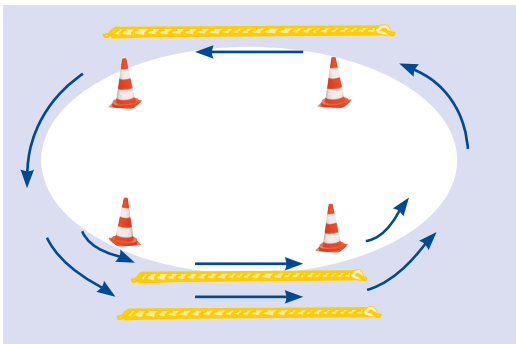
D Der Weg ist schmal – Spur halten

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

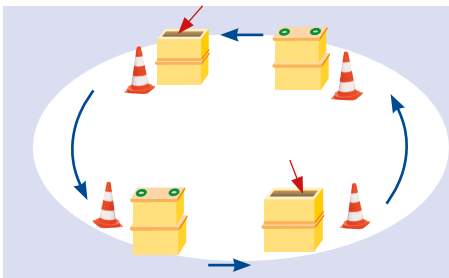
S₃

Voraussetzung:
Die Übung „Mülleimer“ ist bekannt.

MATERIAL

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

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Kinder 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.

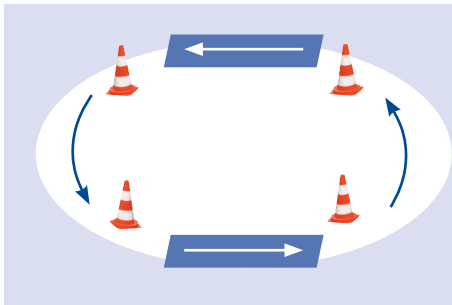
F Flussdurchquerung

S 1

MATERIAL

1–2 blaue Turnmatten

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Schüler und Schülerinnen überfahren die schmalen Matten.

G

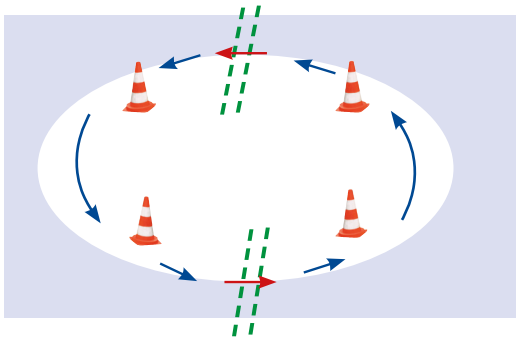
Gymnastikstäbe überfahren

S 1

MATERIAL

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

ABLAUF

SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

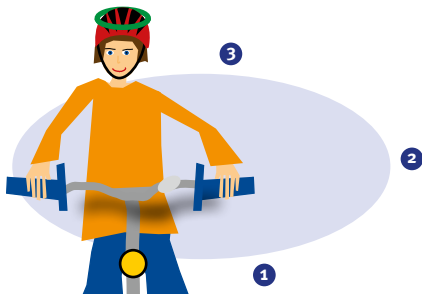
- Die Stäbe zwischen zwei Matten legen, um ein Wegrutschen zu verhindern.

H Heiligenschein

S 1

MATERIAL Moosgummiringe

ABLAUF



SO
GEHT'S

Start: Die helfende Person 1 legt jedem 2. Kind während der Vorbeifahrt einen Moosgummiring auf den Helm.

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

I Ich schenke Dir etwas – Fahren mit einer Hand

S 2

MATERIAL

Moosgummiringe

SO
GEHT'S

Start: Die unterstützende Person 1 gibt jedem 2. Kind während der Vorbeifahrt einen Moosgummiring in die Hand.

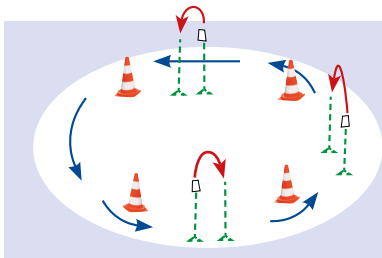
Für die helfende Person 2 und 3, sowie ab der 2. Runde auch für Person 1 gilt immer: Wer einen Ring hat, bekommt ihn abgenommen, wer keinen Ring hat, erhält einen.



AUCH
MÖGLICH

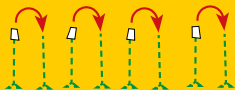
• Handwechsel

je Station 2 Slalomstangen, am besten mit Gymnastikstäben, Jogurtbecher



Während des Vorbeifahrens nimmt das Kind 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 Kinder 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

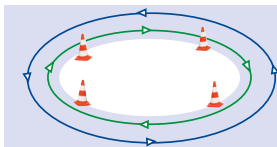
L Lass den Gegenverkehr vorbei – Fahren auf dem Radweg

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 Kinder 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 Kindern zuwinken.
- Den entgegenkommenden Kindern während der Fahrt Geschenke (Moosgummiringe) übergeben.

S 2

S 3

M Mülleimer

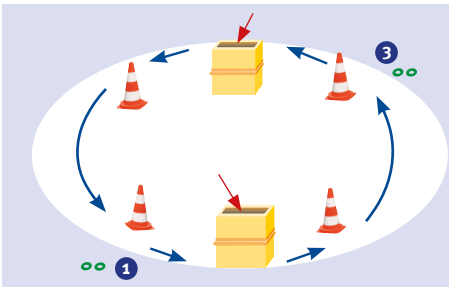
S 2

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

MATERIAL

je Station 2 kleine Turnkästen, Moosgummiringe, Tennisbälle oder Reissäckchen

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

- Handwechsel

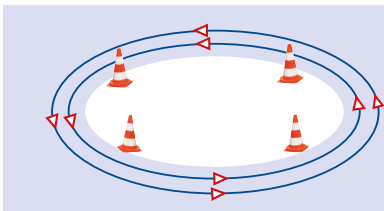
N Nebeneinander Runden fahren

S 2

MATERIAL

nicht erforderlich, nur bei Variante 2 Moosgummiringe

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

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

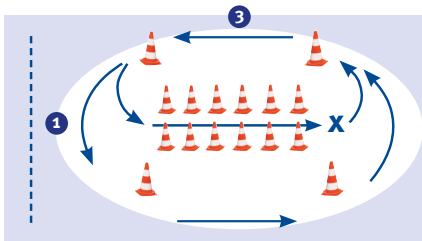
S 3

MATERIAL

Markierungshütchen, Farb-, Zahlen- oder Buchstabenkarten

mit Markierungshütchen eine 80 – 40 cm breite Mittelspur markieren

ABLAUF

SO
GEHT'S

Hat ein Kind ein Drittel der Mittelgasse zurückgelegt, ruft die Lehrkraft dessen Namen. Das Kind soll sich dann während der Fahrt umdrehen, ein von der Lehrkraft hochgehaltenes Kärtchen ansehen und laut rufen, was es gesehen hat. Dabei soll es in der Spur bleiben.

AUCH
MÖGLICH

- Nur über die linke Schulter umsehen
- Spur verengen

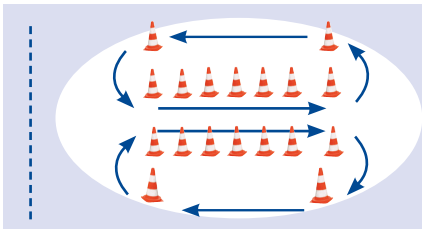
P Polonaise

S 2

MATERIAL

nur bei Variante 2 Moosgummiringe

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Kinder 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 Kinder üben mit einem Erwachsenen, der neben ihrem Rad geht und den Moosgummiring hält.

S 3

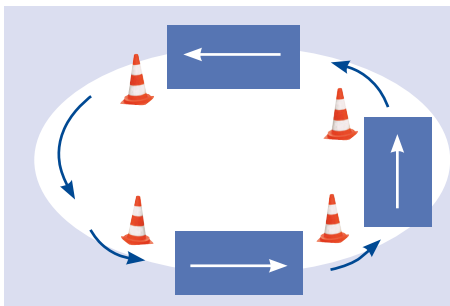
Q

Querfeldein über Wiesen fahren

S 1

MATERIAL je Station eine Turnmatte

ABLAUF

SO
GEHT'S

Die Schüler überfahren in der Runde Turnmatten.

AUCH
MÖGLICH

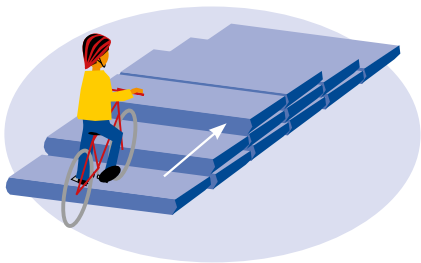
- Statt Matten können Reifen oder geschlängelte Täte verwendet werden.

R Rutsch nicht weg! – die Mattentreppe

S 2

MATERIAL Matten

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Matten werden ähnlich wie eine Pyramide aufgestapelt. Die Kinder fahren nacheinander die Mattentreppe auf der einen Seite rauf und auf der anderen Seite wieder runter.

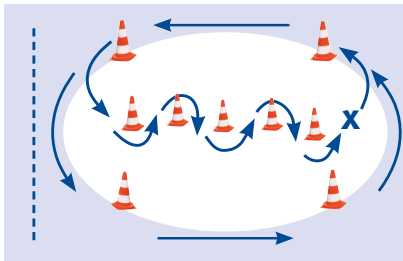
S Slalom

S 1

MATERIAL

Markierungshütchen

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

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

S 2

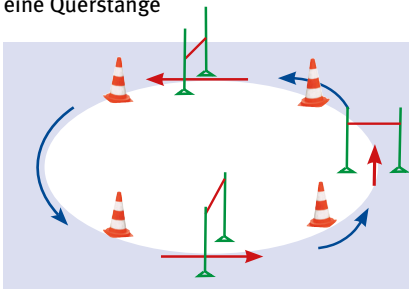
T Tiefhängende Äste

S 1

MATERIAL

je Station zwei Slalomstangen und eine Querstange

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Kinder fahren unter der Querstange (die auch schräg liegen kann) hindurch, die von Runde zu Runde etwas tiefer gestellt wird. Beim Unterfahren der Stange sollen die Schüler und Schülerinnen den Blick nach vorn und nicht nach unten richten.

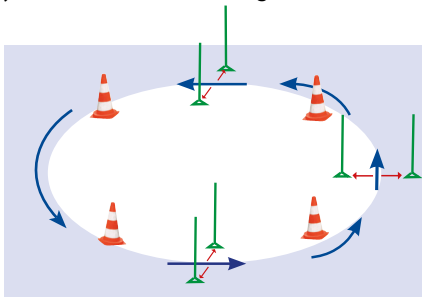
Achtung! Querstange nicht zu tief setzen.
Hinweis: Zähne – Lenker

U Urwaldbäume

S 1

MATERIAL je Station zwei Slalomstangen

ABLAUF



SO
GEHT'S

Die Kinder 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.

AUCH
MÖGLICH

- Verwendung von Seilen, die erst weit auseinanderliegen und dann immer dichter zusammenkommen

V Von der vorsichtigen Berührung zur handfesten Begrüßung

S 1-2

MATERIAL nicht erforderlich

ABLAUF



SO
GEHT'S

Während der Vorbeifahrt an einem Helfer oder einer Helferin lösen die Kinder eine Hand vom Lenker und versuchen vorsichtig die ausgestreckte Hand der helfenden Person zu berühren.

AUCH
MÖGLICH

- Die helfende Person wird mit Händedruck begrüßt.
- Handwechsel

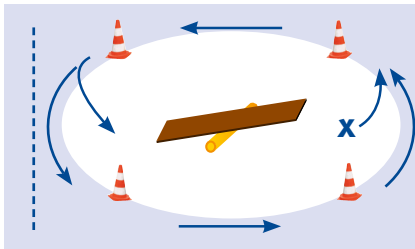
W Wippe

S 3

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 Kinder überfahren die Wippe und ordnen sich danach wieder ein.

Achtung! Die Wippe gut sichern.

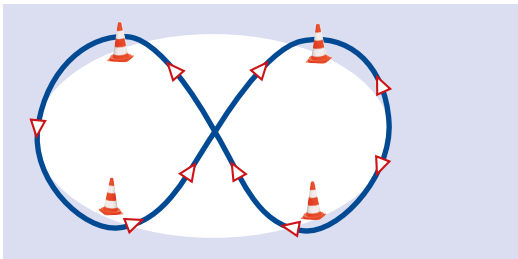
X X-Trail: Fahren einer Acht

S 2

MATERIAL

nicht erforderlich

ABLAUF



SO
GEHT'S

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

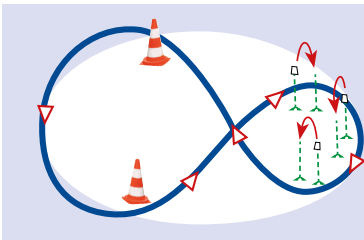
Y „Y“ogurtkreisel

S 4

MATERIAL

sechs Slalomständer mit Gymnastikstäben, Joghurtbecher

ABLAUF



Die Slalomständer sind kreisförmig angeordnet.

SO
GEHT'S

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

AUCH
MÖGLICH

- Handwechsel
- Die Abstände zwischen den Schülern und Schülerinnen werden verkürzt.

Z Zu zweit eine Acht fahren

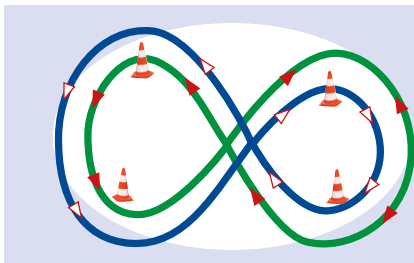
S 3

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 Kinder bleiben beim Durchfahren der Acht stets parallel.

AUCH
MÖGLICH

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

S 4

Impressum

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

Text: Ursel Ahnfeldt
Redaktion: Unfallkasse Nord,
Abteilung: Öffentlichkeitsarbeit
Gestaltung: schmidtundweber, Kiel
Druck: Druckhaus Leupelt, Handewitt

3. überarbeitete Auflage 2022

