

Grundschule an der Heinrichstraße

August-Schmidt-Straße 30

45470 Mülheim-Ruhr

Konzept



Fahrradtraining



Stand:

März 2018



Ziel

Alle Kinder sollen mit Erfolg am Radfahrtraining mit JVS oder Polizei teilnehmen können und die dort geforderten Fähigkeiten und Fertigkeiten zeigen und bestätigen.

Vereinbarung

- In jedem Schuljahr findet in allen Klassen jahrgangsweise ein „schuleigenes, Fahrradtraining statt.
- Eventuelle motorische Defizite oder Fehlverhalten im Straßenverkehr mit Hinweisen auf Übungsmöglichkeiten werden den Eltern im Anschluss mitgeteilt.

Inhalte

- Jg. 1: **Motorikstationen mit Auf- und Absteigen von rechts** (Schulhof)
- Jg. 2: **Motorikstationen mit Anfahren und Anhalten** (Schulhof)
- Jg. 3: gezielte Übungen (Schulhof) oder Übungsstrecke zum **Rechtsabbiegen** und **Vorbeifahren am Hindernis** (Straßenverkehr)
- Jg. 4: gezielte Übungen (Schulhof) oder Übungsstrecke mit **Linksabbiegen** (Straßenverkehr)

Das Radfahrtraining im Straßenverkehr in Jahrgang 3 und 4 (Übungs- und Prüfungsstrecke) kann zu Fuß oder mit Fahrrad und Elternhilfe erfolgen.

Verantwortung der Eltern

Wir können in der Schule nur gezielte Impulse setzen. Das regelmäßige Üben obliegt den Eltern. Je besser die Kinder das Fahrrad motorisch beherrschen, desto leichter wird ihnen das richtige Verhalten mit dem Fahrrad im Straßenverkehr fallen. Ein verkehrssicheres Fahrrad, ein eingestellter und passender Helm sowie witterungsentsprechende Kleidung sind bei jedem Training Pflicht!





Fahrradtraining im 1. Schuljahr: ohne Polizei oder JVS

Benötigtes Material:

- Zahlenkarten 1-9
- 2 Seile
- Kreide
- Staffelstäbe
- Pylonen
- Bälle (kleine und größere)

Stationen auf dem Schulhof:

(grüne laminierte Karten)

Nummer:	Inhalt:
1., 2., 3.	Balance halten
4., 5.	Gleichgewichtsübungen
6.	Wenden
7.	Genaueres Fahren
8.	Bremsübungen

Bei allen Übungen:

Auf- und Absteigen von rechts!





Fahrradtraining im 2. Schuljahr:

zeitlich vor dem Fahrradtraining mit der JVS

Benötigtes Material:

- Zahlenkarten 1-9
- 2 Seile
- Kreide
- Staffelstäbe
- Pylonen
- Bälle (kleine und größere)

Stationen auf dem Schulhof:

(rote laminierte Karten)

Nummer:	Inhalt:
1., 2., 3.	Balance halten
4., 5.	Gleichgewichtsübungen
6.	Wenden
7.	Genaues Fahren
8.	Bremsübungen

Bei allen Übungen:

- **Anfahren:** Aufsteigen von rechts, Umschauen, Handzeichen links und zügig losfahren!
- **Anhalten:** Handzeichen rechts und absteigen nach rechts!





Fahrradtraining mit der JVS im 2. Schuljahr:

Mobilitätstraining auf dem Schulhof/Parcours:

- Übungen zur Fahrstabilität
- Handzeichen abwechselnd in beide Richtungen geben
- Spur einhalten
- Slalom fahren
- Starkes Abbremsen vor Hindernissen
- Umschauen vor Spurwechsel

Beginn:

Zur ersten Schulstunde

Dauer der Veranstaltung:

Zwei Unterrichtsstunden pro Klasse

Elternhelfer:

6 Helfer pro Klasse





Fahrradtraining im 3. Schuljahr:

ohne Polizei oder JVS

Schwerpunkte:

Rechts abbiegen	Vorbeifahren am Hindernis
1. Handzeichen rechts	1. Umschauen
2. nach links sehen	2. Handzeichen links
3. beide Hände am Lenker	3. nach links einordnen
4. in einem engen Bogen um die Kurve	4. Gegenverkehr beachten
5. Fußgänger beachten	5. mit Sicherheitsabstand am Hindernis vorbeifahren
	6. nach rechts einordnen

gezielte Stationen auf dem Schulhof oder Übungstrecke auf der Straße:

- Rechts abbiegen
- Vorbeifahren am Hindernis

Bei allen Übungen:

- **Anfahren:** Aufsteigen von rechts, Umschauen, Handzeichen links und zügig losfahren!
- **Anhalten:** Handzeichen rechts und absteigen nach rechts!

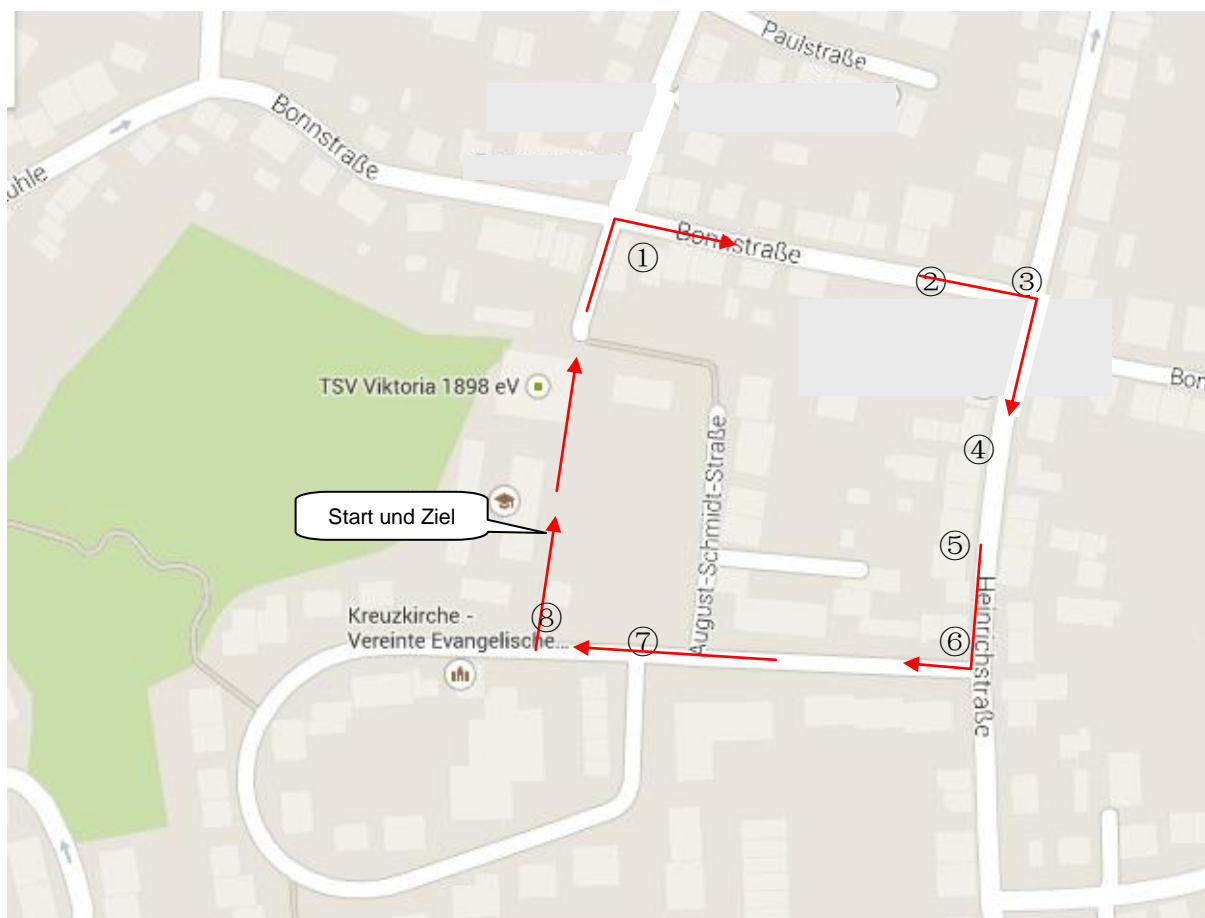
Übungstrecke:

- auf den angrenzenden Straßen der Schule
- siehe gekennzeichneten Straßenplan
- umgekehrte Prüfungstrecke





Übungsstrecke Radfahrtraining 3. Schuljahr



1. am Fahrbahnrand von der sicheren Seite aufsteigen, umsehen, Handzeichen geben, losfahren
2. umsehen, Handzeichen nach rechts
3. rechts abbiegen
4. am Hindernis vorbeifahren
5. umsehen, Handzeichen nach rechts
6. rechts abbiegen
7. am rechten Fahrbahnrand anhalten und zur sicheren Seite absteigen
8. Fahrrad zurück auf den Schulhof schieben





Fahrradtraining mit der Polizei im 3. Schuljahr:

Fahrsicherheitstraining auf dem Schulhof

Übungsinhalte:

- Bremsen vor einem Hindernis
- Bremsen mit verkürztem Bremsweg
- Reaktionsbremsung
- Ausweichen um ein Hindernis (nach links und rechts)
- Reaktionsbedingtes Ausweichen
- Fahren in einer Gruppe
- Umsetzung von Aufgaben innerhalb einer Gruppe

Beginn:

Zur dritten Schulstunde

Dauer der Veranstaltung:

Zwei Unterrichtsstunden pro Klasse

Elternhelfer:

4 Helfer pro Klasse





Fahrradtraining im 4. Schuljahr:

zeitlich vor dem Fahrradtraining mit der Polizei

Schwerpunkt:

links abbiegen
1. Umschauen
2. Handzeichen
3. Einordnen nach links
4. Vorfahrt beachten
5. Gegenverkehr beachten
6. Nochmals umschauen
7. Im weiten Bogen abbiegen
8. Auf Fußgänger achten

gezielte Stationen auf dem Schulhof oder Übungstrecke auf der Straße:

- links abbiegen
- Wiederholung Anfahren, Anhalten, rechts abbiegen, Vorbeifahren am Hindernis

Bei allen Übungen:

Anfahren: Aufsteigen von rechts, Umschauen, Handzeichen links und zügig losfahren!

Anhalten: Handzeichen rechts und absteigen nach rechts!

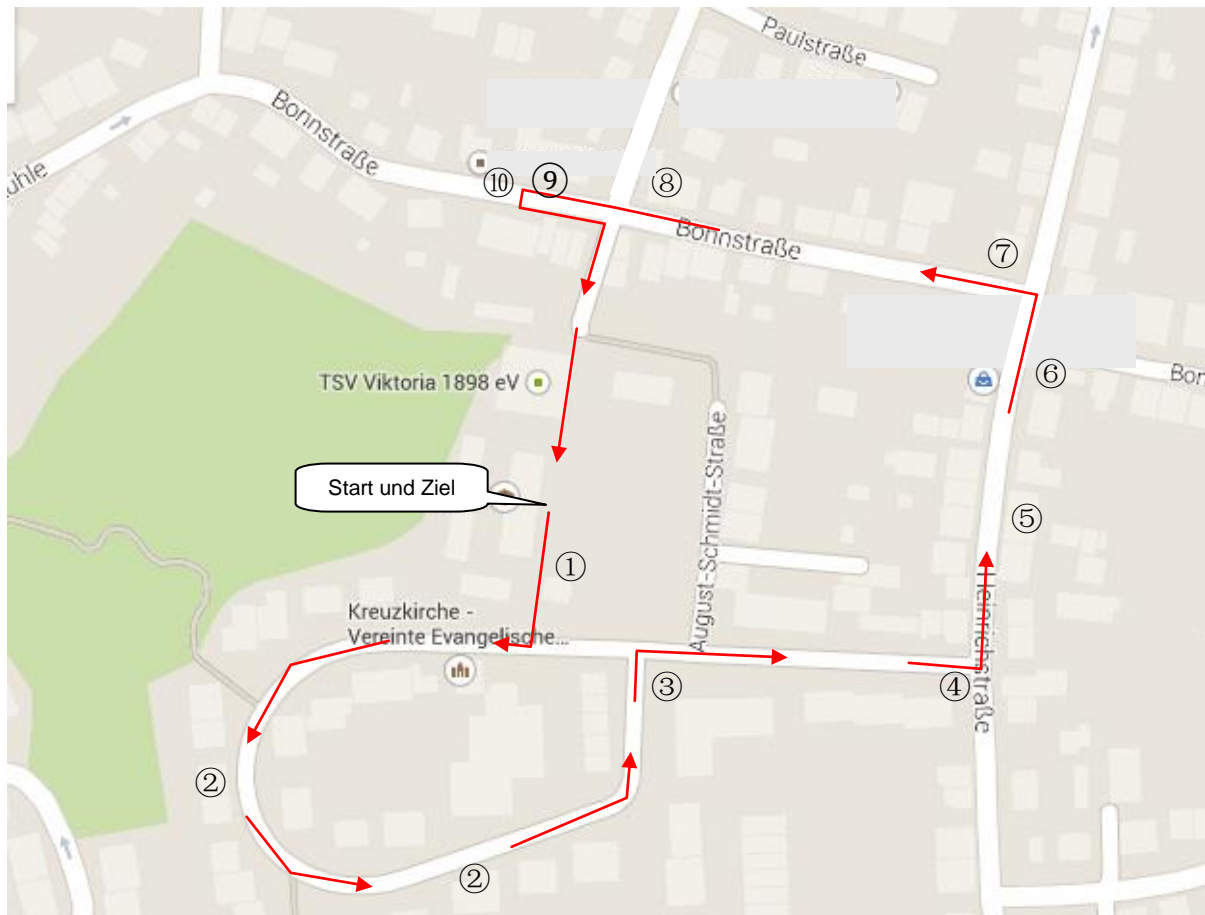
Übungstrecke:

- auf den angrenzenden Straßen der Schule
- siehe gekennzeichneten Straßenplan





Übungsstrecke: Radfahrtraining 4. Schuljahr



1. am Fahrbahnrand von der sicheren Seite aufsteigen, umsehen, Handzeichen geben, losfahren
2. Ausfahrten beachten
3. rechts abbiegen
4. links abbiegen in 8 Schritten
5. am Hindernis vorbeifahren
6. rechts vor links beachten
7. links abbiegen
8. rechts vor links beachten
9. am rechten Fahrbahnrand anhalten und zur sicheren Seite absteigen
10. Fahrrad über die Straße schieben und zurück auf den Schulhof





Fahrradtraining mit der Polizei im 4. Schuljahr:

1. Termin:

Intensivtraining „Links abbiegen“ in Schulumgebung

Beginn:

Zur zweiten Schulstunde

Dauer der Veranstaltung:

Zwei Unterrichtsstunden pro Klasse

Ohne Elternhelfer !

2. Termin:

Radfahrtraining im Straßenverkehr

Beginn:

Zur zweiten Schulstunde (für alle Schüler/innen und Helfer!)

Dauer der Veranstaltung:

1 Unterrichtsstunde pro Klasse

Elternhelfer:

6 Helfer pro Klasse





3. Termin:

Lernzielkontrolle im Straßenverkehr

Schwerpunkt:

- bereits bekannte und geübte Strecke wird 3x gefahren und durch die Posten „bewertet“. (Liste „Standort Posten“ vorab ausfüllen und vervielfältigen)

Beginn:

Zur zweiten Schulstunde

Dauer der Veranstaltung:

1 Unterrichtsstunde pro Klasse

Elternhelfer:

6 Helfer pro Klasse

4. Termin:

Toter Winkel (Schulhof)

Schwerpunkt:

- Erläuterung „Toter Winkel“ mit Hilfe eines LKW

Beginn:

zweite Schulstunde

Dauer der Veranstaltung:

1 Unterrichtsstunde pro Klasse

Ohne Elternhelfer!





Radfahrprüfung: Prüfungstrecke/ Prüfposten:

Prüfungstrecke:

- auf den angrenzenden Straßen der Schule
- siehe gekennzeichneten Straßenplan



Posten 1: August- Schmidt- Straße/ Vor der Schule

Schwerpunkt: Anfahren vom Fahrbahnrand

- Blick auf den Straßenverkehr
- Fahrrad auf die Fahrbahn schieben, parallel und dicht zur Bordsteinkante
- Aufsteigen auf das Fahrrad
- Pedale einstellen
- Rückblick über die linke Schulter
- Handzeichen nach links
- Hand zurück an den Lenker
- Anfahren vom Fahrbahnrand



**Posten 2: August- Schmidt- Straße****Schwerpunkt: Sicherungsposten**

- Kontrollposten wegen Kurvenbereich
- Achten, dass Kinder am Fahrbahnrand bleiben!

Posten 3: August- Schmidt- Straße**Schwerpunkt: Rechts abbiegen**

- Handzeichen rechts
- Achten auf querende Fußgänger
- Hand an den Lenker und im engen Bogen um die Kurve fahren

Posten 4: August- Schmidt- Straße/ Heinrichstraße**Schwerpunkt: Rechts abbiegen**

- Handzeichen rechts
- Achten auf querende Fußgänger
- Hand an den Lenker und im engen Bogen um die Kurve fahren

Posten 5: Heinrichstraße/ Wiescher Weg**Schwerpunkt: Links abbiegen**

- Rückblick über die linke Schulter
- Handzeichen nach links
- Einordnen zur Fahrbahnmitte
- Vorfahrt gewähren
- erneut umschaun
- im großen Bogen abbiegen
- auf querende Fußgänger achten

Posten 6: Wiescher Weg/ Hochstraße**Schwerpunkt: Links abbiegen**

- Rückblick über die linke Schulter
- Handzeichen nach links
- Einordnen zur Fahrbahnmitte
- Vorfahrt gewähren
- erneut umschaun
- im großen Bogen abbiegen
- auf querende Fußgänger achten





Posten 7: Hochstraße/ Bonnstraße

Schwerpunkt: Links abbiegen

- Rückblick über die linke Schulter
- Handzeichen nach links
- Einordnen zur Fahrbahnmitte
- Vorfahrt gewähren
- erneut umschaun
- im großen Bogen abbiegen
- auf querende Fußgänger achten

Posten 8: Bonnstraße/ Heinrichstraße

Schwerpunkt: Rechts abbiegen

- Handzeichen rechts
- Achten auf querende Fußgänger
- Hand an den Lenker und im engen Bogen um die Kurve fahren

Posten 9: Heinrichstraße/ Bonnstraße

Schwerpunkt: Links abbiegen

- Rückblick über die linke Schulter
- Handzeichen nach links
- Einordnen zur Fahrbahnmitte
- Vorfahrt gewähren
- erneut umschaun
- im großen Bogen abbiegen
- auf querende Fußgänger achten

Posten 10: Bonnstraße/ Am Eisenheim

Schwerpunkt: Rechts vor Links

- langsames Heranfahen
- nach rechts in die Straße schauen
- nur halten bei Verkehr

Posten 11: Bonnstraße

Schwerpunkt: Anhalten

- Handzeichen rechts
- Langsamer werden, rechts am Fahrbahnrand halten
- Absteigen zur sicheren Seite/ Gehweg
- Fahrrad auf den Gehweg führen

➔ Kinder schieben ihr Fahrrad über den Schulhof zum Startpunkt an der August- Schmidt- Straße.

