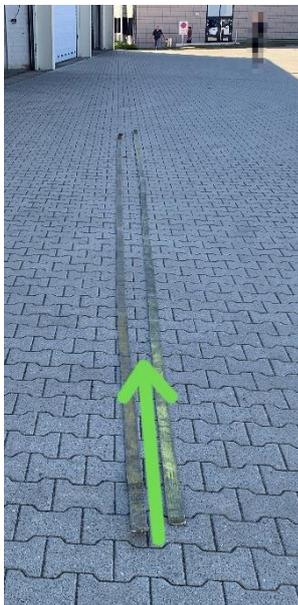


Aufbauanleitung Fahrrad Parcours

Station Spur halten

1. Variante: mit Hilfe der 2 alten Ladungssicherungsgurte kann eine Spur ausgelegt werden.



2. Variante: die Kinder sollen so lange wie möglich die Spur auf der 3m langen Holzbohle halten. Je öfter sie dies versuchen, desto eher werden sie es schaffen, die komplette Länge zu befahren
Varianten 1 und 2 können innerhalb eines Parcours gleichzeitig aufgebaut werden.

Station Slalom fahren



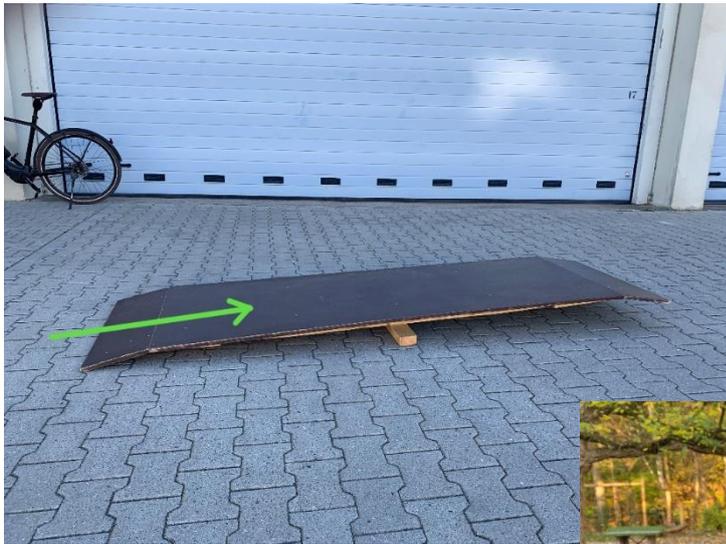
Bauen sie mindestens 5 Slalomstangen auf. Besser sind 6.

Der Abstand beträgt anfangs ca. drei Meter (drei Erwachsenen-Schritte) kann aber auch später je nach Fähigkeiten der Kinder angepasst werden.

Sie können für die Stangen die gelben Standfüße verwenden Diese sind mit Sand gefüllt und empfehlenswert, weil sie auch bei Wind standsicher sind. Wenn es windgeschützt aufgebaut wird, gehen auch die schwarzen Standfüße.



Station Wippe

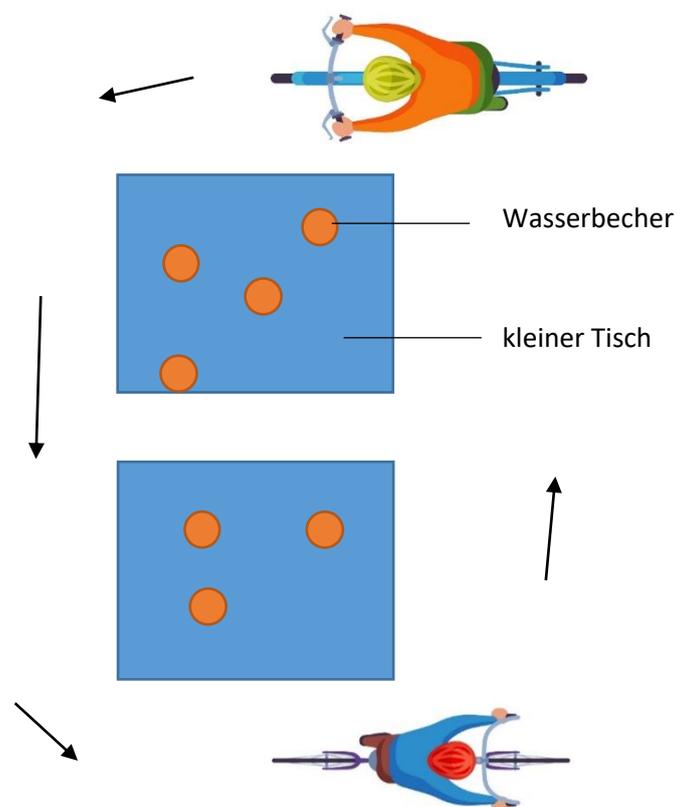


Die Wippe so platzieren, dass die Stirnseite, auf der man auffahren soll, automatisch herunterfällt. Die Wippen sind so konstruiert, dass eine Seite immer zum Boden fällt.

Station Einhändig fahren mit Wasserbecher

Hier nehmen die Kinder
Wasserbecher in die linke oder die
rechte Hand und stellen ihn auf den
nächsten Tisch ab.
Sie fahren im Kreis.
Alternativ: Jonglierbälle nutzen

Steigerung der Schwierigkeit:
Distanz der Tische erhöhen
Unebenheiten zwischen den
Tischen einbauen



Station Limbo

Die Kinder fahren unter die Stange hindurch. Um dies zu Schaffen, müssen sie den Kopf und den Oberkörper nach unten ducken.

Die Höhe der Querstange ist einstellbar.

Die Stange liegt so, dass sie leicht nach vorne abfallen kann, sollte sie „gerissen“ werden.



Station Holperstrecke

Es wird ein unebener Radweg
simuliert.

Die Holzbretter werden
unregelmäßig mit leicht
unterschiedlichen Entfernungen
hingelegt.



Station Freeze

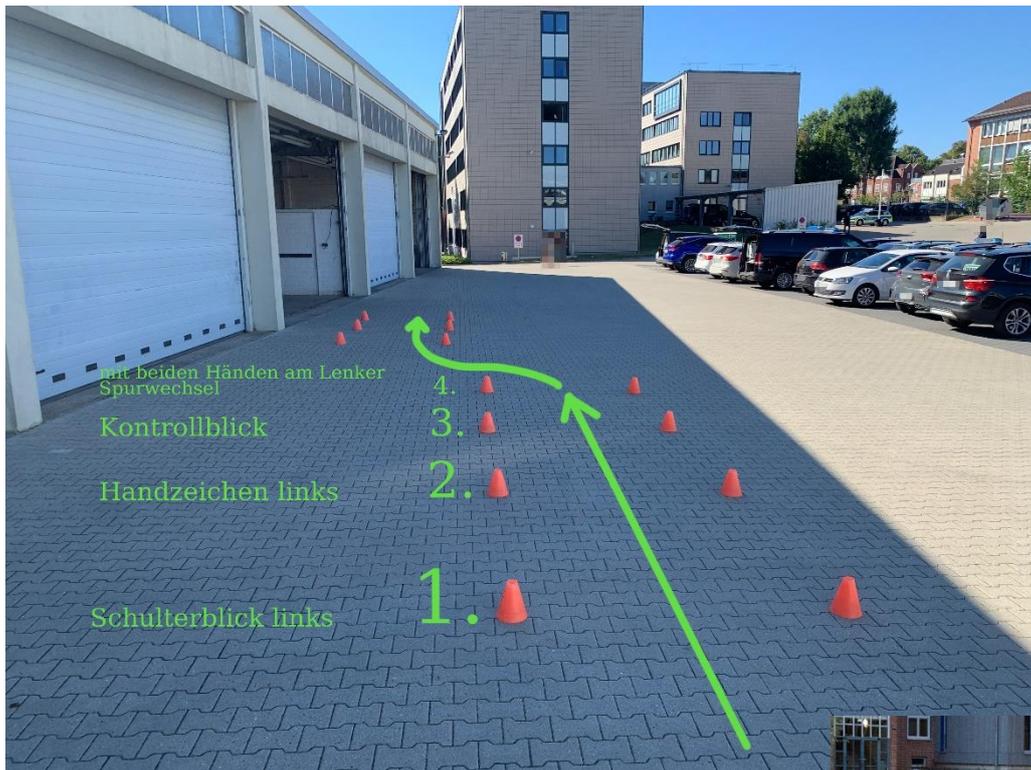
Mittels Kreide oder der
roter Markierungspunkte
Wird eine Linie markiert.
Das Wort „Freeze“ kann hin-
geschrieben werden.



An dieser Linie sollen die Kinder das
Rad möglichst lange stoppen, aus-
balancieren ohne einen Fuß auf
den Boden zu setzen.

Wenn die Balance nicht mehr gehalten
werden kann, kann weitergefahren
werden.

Station Spurwechsel



Beim Erreichen der ersten Linie der Verkehrsleitkegel:

1. deutlicher Schulterblick links

Beim Erreichen der zweiten Linie der Verkehrsleitkegel:

2. Handzeichen links

Beim Erreichen der dritten Linie der Verkehrsleitkegel:

3. Kontrollblick (links)
4. Dann mit beiden Händen am Lenker Spurwechsel durchführen

Erhöhung der Schwierigkeit: Beim ersten Schulterblick müssen die Kinder eine Zahl oder ein Symbol erkennen, was Ihnen nach hinten links blickend gezeigt wird.



Station Spur halten in Kurve

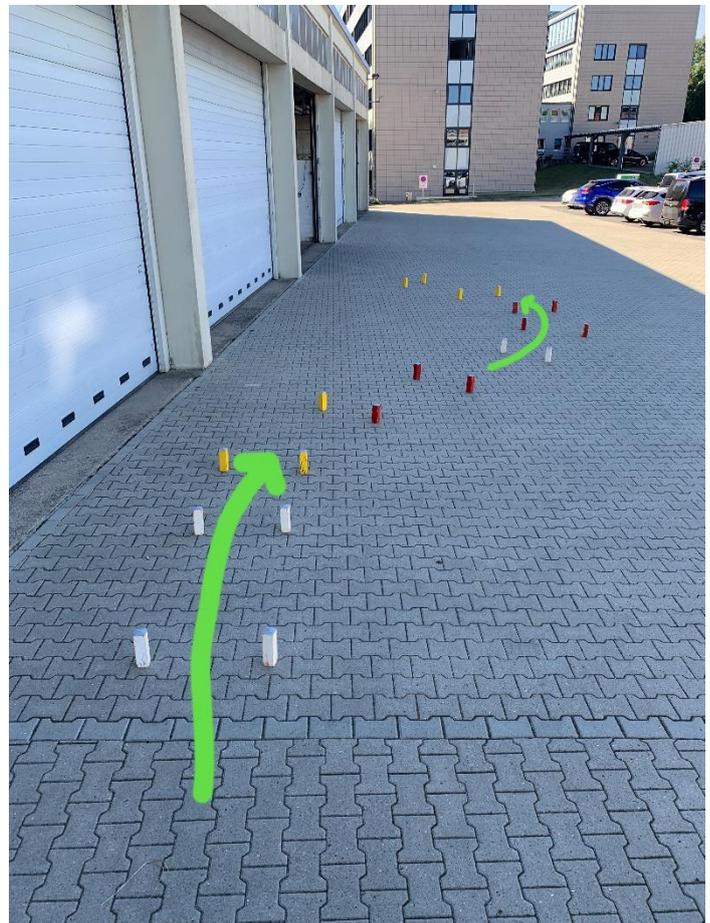
Mittels der universell einsetzbaren Holzklötzchen wird eine relativ enge Spur aufgestellt.

Schwierigkeit ist je nach Abstand der Klötzchen und Enge der Kurven anpassbar.

Für Profiradler:

Die Spur ist so eng gesteckt, dass die Holzklötzchen nur dann nicht umgefahren werden

können, wenn man beide Pedale auf mittlerer Höhe ruhen und mit dem Rad hindurchrollt.



Station Vollbremsung

Erst sehr spät soll stark gebremst werden, so dass man innerhalb der mit Kegeln markierten Fläche zum Stehen kommt. Die Stange am Ende soll dabei nicht herunterfallen.

Vorne wird links eine Lücke gelassen, damit man leicht weiterfahren kann.

mit vorhandenem „STOP“-Schild die Station selbsterklärend wirken lassen.



Optional Verkehrsschilder kaufen und Parcours ergänzen

(sollten Sie das Verkehrsmobil der Verkehrswacht Lüneburg nutzen, so finden sie hier schon zahlreiche Schilder mit entsprechenden Stativen)



Die Schilder kann man erwerben:

<https://www.verkehrswacht-medien-service.de/shop/>

Preis: 35€ je Schild (Stand Oktober 2022)

Die Reihenfolge der Stationen spielt keine Rolle.

Der Parcours muss von mindestens einer erwachsenen Person während der Nutzung durch Kinder beaufsichtigt werden.

Je nach Platzbeschaffenheit können Sie auch Stationen weglassen.

Die Kinder sollen langsam fahren. Es geht nicht darum, den Parcours schnellstmöglich zu absolvieren. Das Langsamfahren ist bestens geeignet, um das Gleichgewicht auf dem Fahrrad zu trainieren.

Die Kinder sollten mit einigem Anstand zueinander losfahren, eine Aufsichtsperson kann jeweils leicht ein Startsignal geben.

Auf jeden Fall, sollten der Schulterblick (links und rechts) sowie das Einhändigfahren trainiert werden.

Rechtliche sowie pädagogische Hinweise und Tipps

Gemäß den Bestimmungen für den Schulsport ist das Helmtragen Pflicht. Das richtige Tragen des Helms kann im Kreis gemeinsam eingeübt werden. Die Verkehrssicherheit des Fahrrades muss mit einer Sichtprüfung überprüft werden.

Lassen Sie die Kinder am Parcoursstart mit ausreichend Abstand starten, etwa eine Station Abstand. Zu viele Kinder am Start wartend schürt Ungeduld und Rängeleien. Es macht Sinn, den Weg von letzter Station bis zum Startpunkt zu verlängern, um die Anzahl von Wartenden am Parcoursstart zu verkleinern. Mit einem Aufbau als Biathlon kann eine Ausdauerleistung abgerufen werden. Vielleicht ist es möglich, den Schonraum Schule miteinzubeziehen.

Nach dem Parcours eignen sich Beobachtungsfragen / Reflexionsfragen (Welche Station macht mir am meisten Spaß? Welche Station kann ich am besten? Wo möchte ich noch üben?). Die wertschätzende Rolle der Lehrkraft ist dabei ermutigend und lobend, aber auch herausfordernd und motivierend. Die Lehrkraft sollte auf individuelle Bedürfnisse und Schwierigkeiten eingehen und individuell Hilfestellungen geben.

Die Kinder lieben den Parcours. Erst recht, wenn er bunt, abwechslungsreich und spielerisch aufgebaut ist.

Danke für Ihre Mühe.