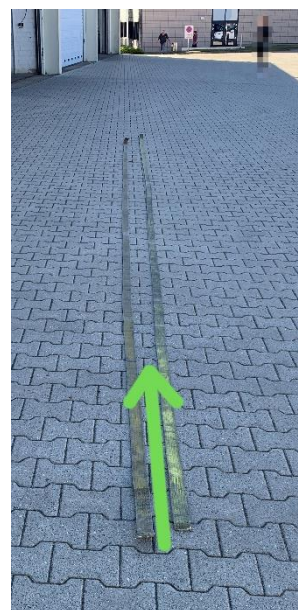
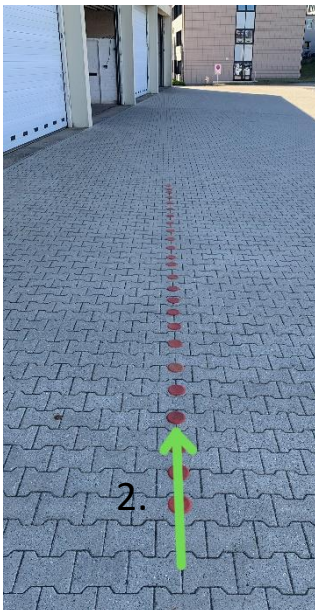




# Aufbauanleitung Fahrrad Parcours Verkehrsmobil

## Station Spur halten

1. Variante: eine Spur mittels roter Markierungspunkte auslegen, dabei kann man wählen, ob auf den Markierungspunkten gefahren werden soll oder innerhalb einer Spur gefahren werden soll. Auch mit Hilfe der 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 weißen Stangen auch diese gelben oder schwarzen  
Standfüße verwenden:



## 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

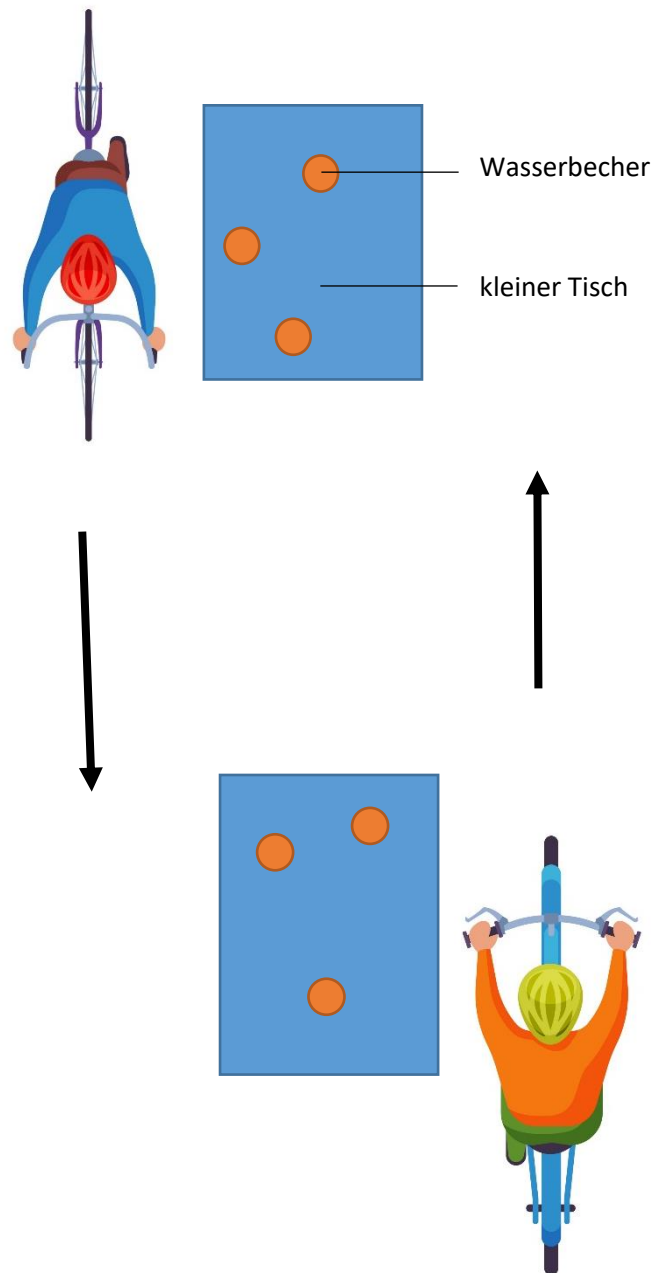
Hier nehmen die  
Wasserbecher in die linke  
Hand und stellen ihn auf den  
nächsten Tisch ab.

Bei der Rückfahrt wandert der  
Becher wieder auf den ersten  
Tisch.

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

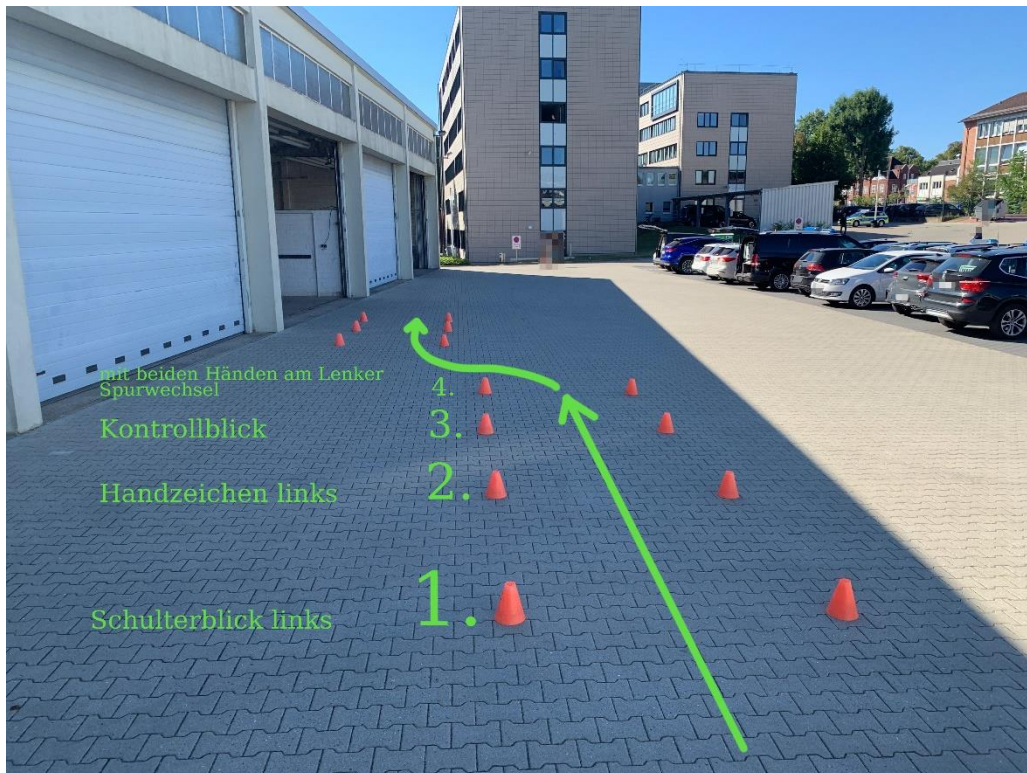
Mittels Kreide oder der  
roter Markierungspunkte  
Wird eine Linie markiert.  
Das Wort „Freeze“ kann hin-  
geschrieben werden.



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:

deutlicher Schulterblick links

Beim Erreichen der zweiten Linie der Verkehrsleitkegel:

Handzeichen links

Beim Erreichen der dritten Linie der Verkehrsleitkegel:

Kontrollblick (links)

Beim Erreichen der zweiten Linie der Verkehrsleitkegel:

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.



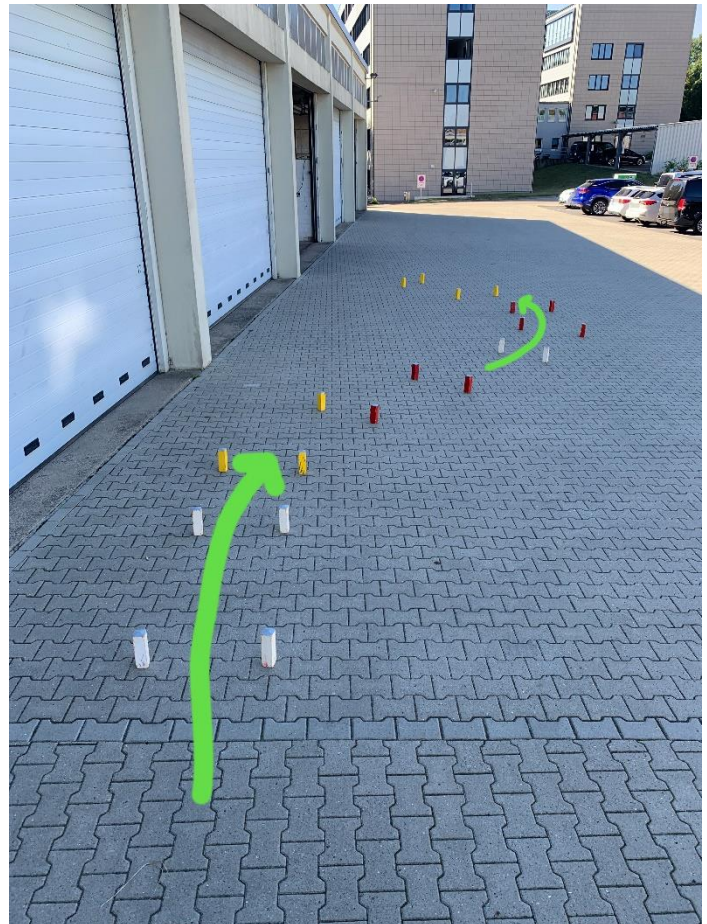
## Station Spur halten in Kurve

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.

Optional 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.

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.

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

Danke für Ihre Mühe.