



## Mein erstes Fahrradheft

Mein Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

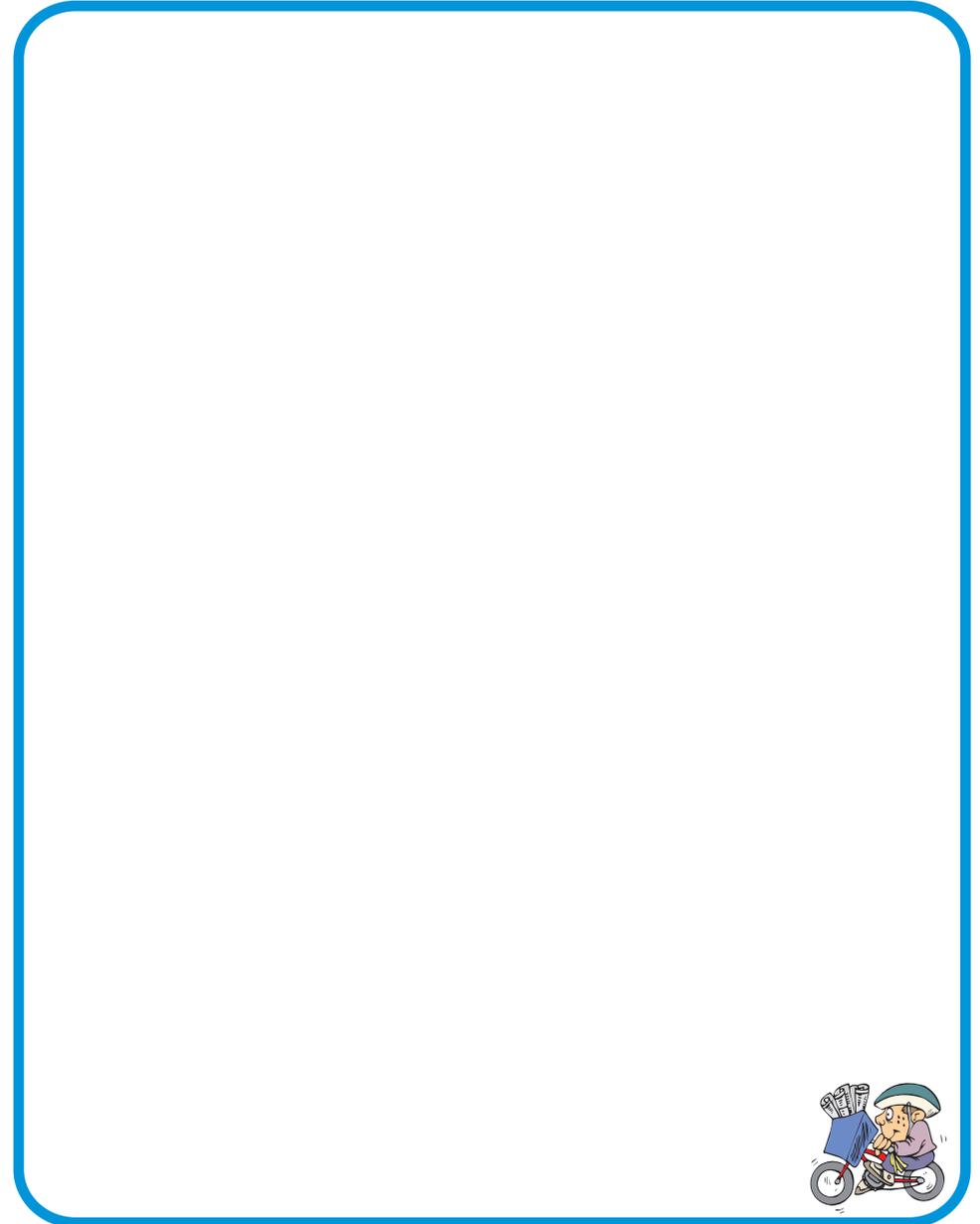
\_\_\_\_\_



- Verwendete Quellen: - Behörde für Bildung und Sport (BBS) (2007):  
Mein Fahrrad-Tagebuch, Hamburg.
- FLUX 1, Ernst Klett Grundschulverlag GmbH,  
Leipzig/ Verkehrswacht Medien & Service-  
Center GmbH, Meckenheim 1999

## Male ein Bild zur 3. Projektwoche

Es soll zeigen, wie du den Weg zur Schule oder einen Weg am  
Nachmittag machst. Es kann auch ein lustiges Bild sein.



Stadt Aachen, "FahrRad in Aachen",  
In Zusammenarbeit mit der GGS Oberforstbach  
Fahrrad-in-aachen@mail.aachen.de  
[www.aachen.de/radfahren](http://www.aachen.de/radfahren)



Ein Autofahrer öffnet die Autotür, ohne auf mich zu achten.



- Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:

---

- Das habe ich zum Glück noch nicht erlebt.

## Mein Schulweg

Ich brauche zur Schule ungefähr \_\_\_\_ Minuten.

### Normalerweise

- gehe ich zu Fuß oder fahre mit dem Roller 
- fahre ich mit dem Fahrrad zur Schule 
- fahre ich mit dem Schulbus 
- werde ich mit dem Auto gebracht 

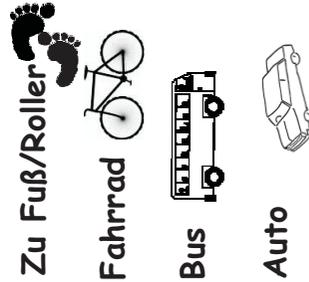
Wenn du zu Fuß gehst oder mit dem Fahrrad fährst, dann zähle morgen früh mal mit:

Wie viele Straßen überquerst du? \_\_\_\_

Wie viele Ampeln gibt es auf dem Schulweg? \_\_\_\_



# 1. Woche



## Montag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

## Dienstag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

## Mittwoch:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

# Das Wochenende

Am Wochenende lerne ich etwas über mögliche Gefahrenpunkte.

Ein Autofahrer übersieht mich beim Herausfahren aus einer Ausfahrt.

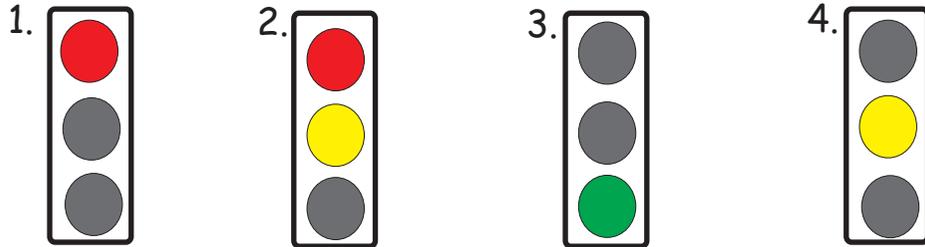


Das habe ich schon mal erlebt.  
Name der Straße:

---

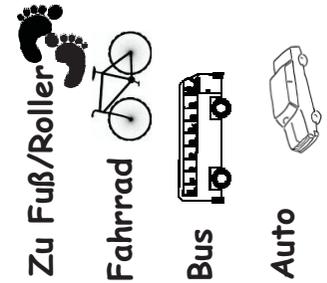
Das habe ich zum Glück noch nicht erlebt.

Wenn die Ampel diese Farben zeigt,  
heißt das für mich:



1.
  - Ich darf fahren.
  - Ich muss halten.
  
2.
  - Wenn ich möchte, darf ich fahren.
  - Ich muss mich vorbereiten aufs Losfahren.
  
3.
  - Ich darf fahren.
  - Ich muss halten.
  
4.
  - Ich darf fahren.
  - Ich muss halten, denn gleich wird die Ampel rot.

# 1. Woche



## Donnerstag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

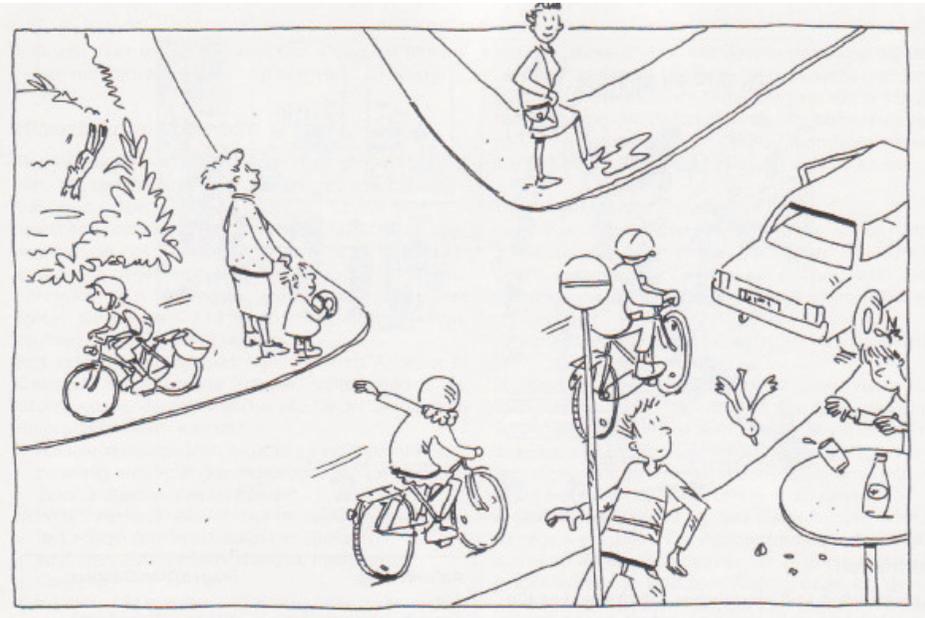
## Freitag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

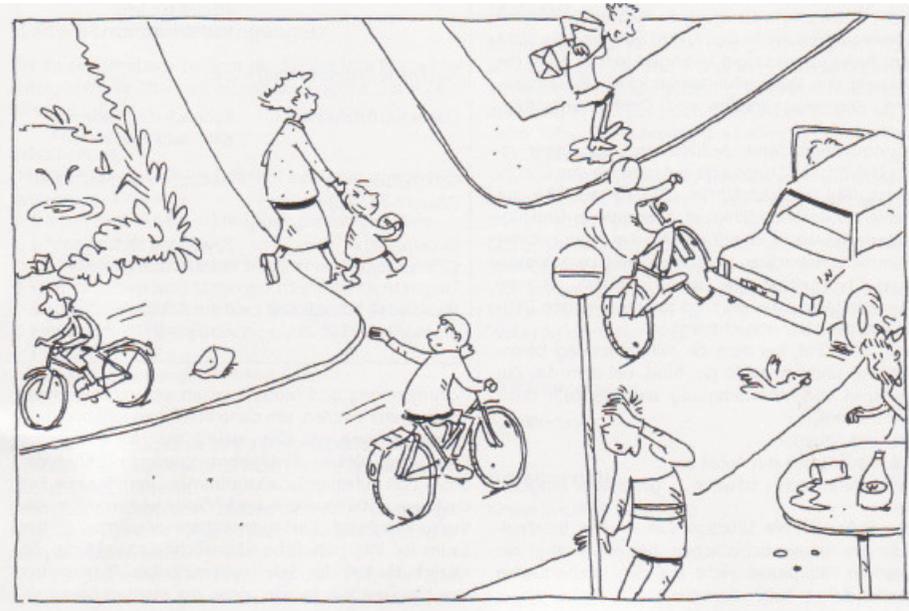
## Was hat sich verändert?



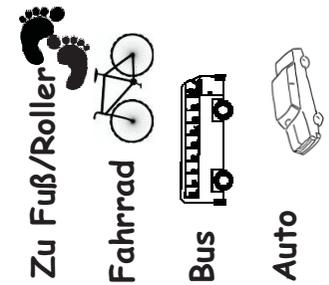
Einen Augenblick später.

Male an, was sich verändert hat.

Wie viele Veränderungen findest du?



## 3. Woche



**Donnerstag:**

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

**Freitag:**

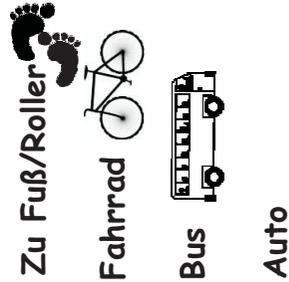
So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:



# 3. Woche



## Montag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

## Dienstag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

## Mittwoch:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

# Die richtige Fahrradgröße

Überprüfe, ob dein Fahrrad die richtige Größe hat!  
Lass dir von deinen Eltern dabei helfen!

1 Zoll = 2,54 cm

<b>Körpergröße</b>	<b>Raddurchmesser</b>
bis 140 cm	16 - 22 Zoll = 41 - 56 cm
140 bis 160 cm	24 Zoll = 61 cm
ab 160 cm	26 Zoll = 66 cm

Teste, ob dein Fahrrad zu dir passt!

Wenn du auf dem Sattel sitzt, kommst du mit beiden Fußspitzen auf den Boden  Ja  Nein



Wenn du auf dem Sattel sitzt und dein Bein ausstreckst, dann berührt deine Ferse das Pedal  Ja  Nein



Dein Fahrrad passt zu dir?  Ja  Nein

Ja  Nein

# Male ein Bild zur 1. Projektwoche

Es soll zeigen, wie du den Weg zur Schule oder einen Weg am Nachmittag machst. Es kann auch ein lustiges Bild sein.



# Male ein Bild zur 2. Projektwoche

Es soll zeigen, wie du den Weg zur Schule oder einen Weg am Nachmittag machst. Es kann auch ein lustiges Bild sein.



# Das Wochenende

Am Wochenende lerne ich etwas über  
meinen Fahrradhelm.

## Der Fahrradhelm



**FALSCH!**

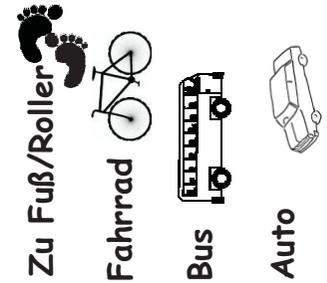


**RICHTIG!**

## Das Fahrradhelm-Quiz

- |   | Richtig               | Falsch                |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Die Riemen müssen bunt sein.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Riemen müssen richtig eingestellt sein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Der Helm muss ein Prüfsiegel haben.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Radfahrer müssen einen Helm tragen.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Der Helm muss die Augen verdecken.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# 2. Woche



## Montag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag  
fortbewegt:

## Dienstag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag  
fortbewegt:

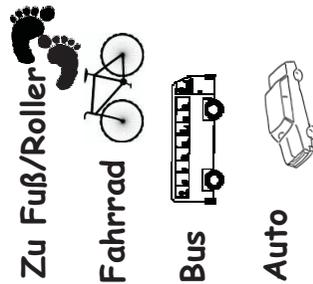
## Mittwoch:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag  
fortbewegt:

## 2. Woche



### Donnerstag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

### Freitag:

So bin ich zur Schule gekommen:

Wenn mit dem Auto: Wurde die Absetzstelle benutzt?  Ja  Nein

So habe ich mich am Nachmittag fortbewegt:

## Meine Fahrrad-Checkliste

Ich weiß, wie alle wichtigen Teile heißen:



Trage die passenden Zahlen in die Kästchen ein!

	Hat dein Fahrrad das auch?		Ja	Nein
Reflektoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klingel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lenkrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pedalreflektor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rücklicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Scheinwerfer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roter Reflektor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fahrradständer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>