



## Fahrrad in Aachen

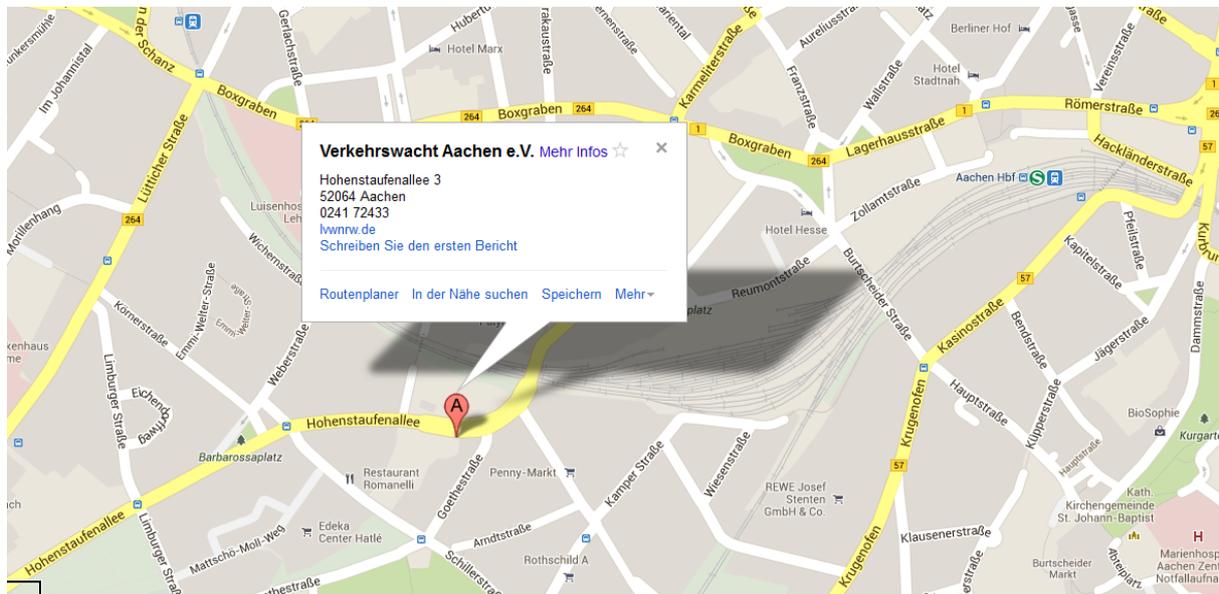
Die Verkehrswacht Aachen bietet einen Verkehrsübungsplatz für das Fahrradsicherheitstraining an. Für das Training an der Jugendverkehrsschule ist Folgendes zu beachten:

- **Terminabstimmung mit Herrn Kessel, morgens telefonisch im Büro der Verkehrswacht. Zu erreichen unter 0241. 72433 oder per Email: [info@verkehrswacht-aachen.de](mailto:info@verkehrswacht-aachen.de)**
- **kostenlosen Bustransfer bei Frau Brigitte Close, Tel. 432 45662, [brigitte.close@mail.aachen.de](mailto:brigitte.close@mail.aachen.de) beantragen**
- **Helmpflicht, festes Schuhwerk tragen**

Einen Film zu dem Verkehrsübungsplatz können Sie sich hier ansehen:

[http://www.fahrrad-in-aachen.de/karla\\_radfahrtsicherheitstraining.html](http://www.fahrrad-in-aachen.de/karla_radfahrtsicherheitstraining.html)

Anfahrtsskizze zu der Verkehrswacht in Aachen:



Dr.-Ing. Stephanie Küpper

Tel.: 0241 - 432 6133, [stephanie.kuepper@mail.aachen.de](mailto:stephanie.kuepper@mail.aachen.de)

<http://aachen.de/radfahren>

Verkehrsplanung Stadt Aachen, Projektleiterin "FahrRad in Aachen", Lagerhausstr. 20, 52058 Aachen



### Übung 1a Bremsübung (gleichzeitig 4 Kinder)

An der **STARTPOSITION (im Plan = Räder)** oder an geeigneter Stelle fahren jeweils 4 Kinder nebeneinander beschleunigend los. Dabei ist darauf zu achten, dass in der Gruppe die gleichen „Bremstypen“ vorhanden sind; also Vorderradbremse und Rücktritt oder Vorder- und Hinterradbremse. Im **1. Lauf** sollen die Kinder nur mit der Vorderradbremse bremsen und möglichst nahe an der **ZIELPOSITION (Dachlatte)** anhalten. Kinder mit Rücktrittbremse sollten dabei die Beine baumeln lassen.

Im **2. Lauf** sollen die Kinder dann nur mit der Hinterradbremse (Rücktritt) bremsen und möglichst nahe an der Zielposition anhalten.

Beim **3. Lauf** sollen die Kinder beide Bremsen einsetzen und möglichst eigenständig an der Zielposition anhalten.

Die Zielposition wird mit je 2 Pylonen (blaue Markierungspunkte) und aufgelegter Dachlatte markiert. Beim optimalen Bremsen darf die Dachlatte leicht berührt werden, bleibt aber liegen. Nach der Bremsübung biegen die Kinder nach links ab und fahren wieder zum Start, bleiben dabei aber in ihrer Spur.

### Übung 1b Anfahren – Rechtsabbiegen – Anhalten (Kinder einzeln oder mit Abstand)

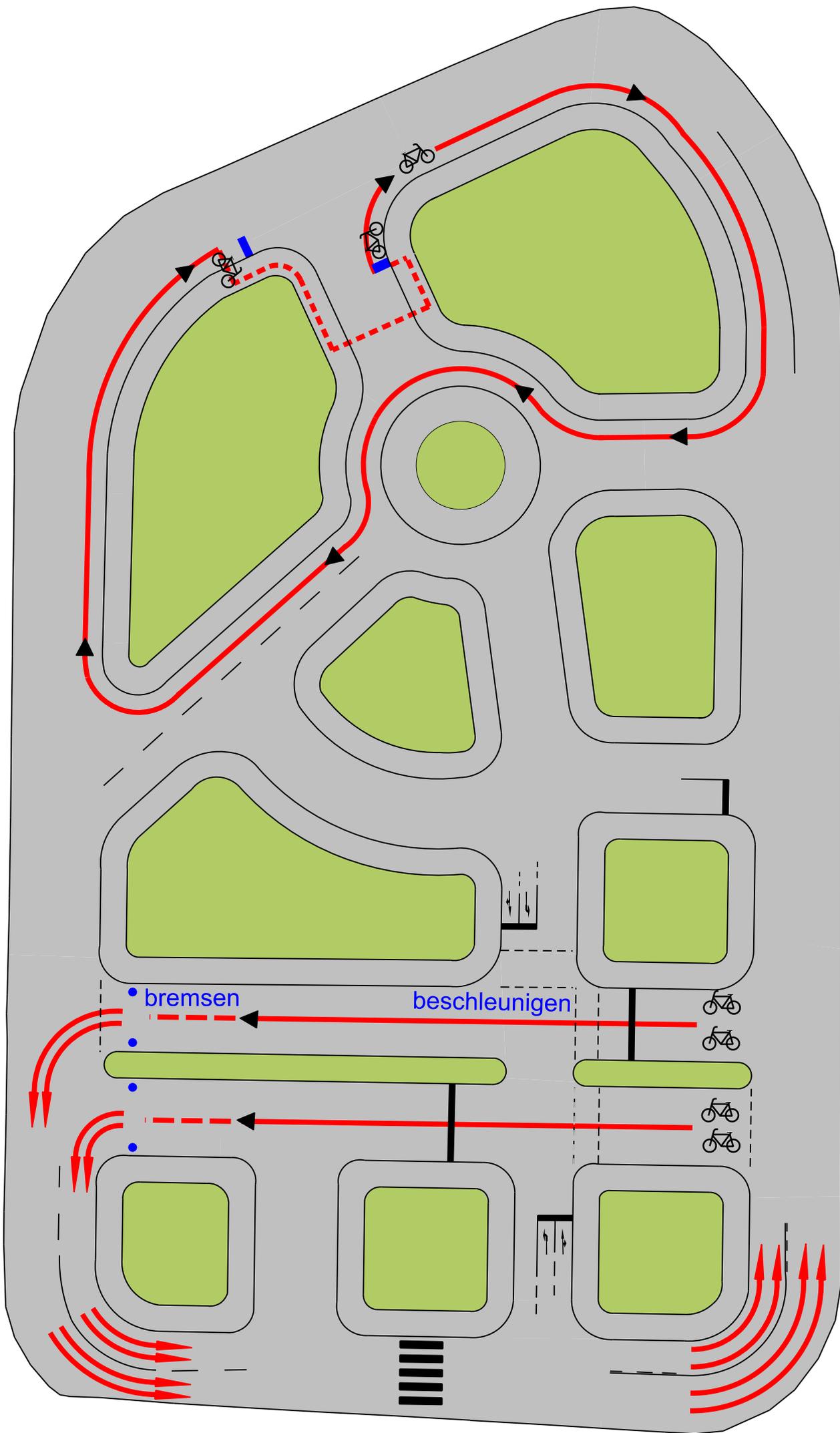
**ANFAHREN** von der Startlinie aus.

**AUFSTEIGEN** möglichst von der Gehwegseite aus - **STARTPOSITION** einnehmen – Pedalstellung beachten - **SCHULTERBLICK**, links über die Schulter nach hinten schauen.

Linkes **HANDZEICHEN** geben und kraftvoll anfahren dabei sind wieder beide Hände am Lenker - Seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten. (Streckenverlauf siehe Plan)

#### **RECHTSABBIEGEN**

Vor der Einmündung deutlich sichtbares **Handzeichen nach rechts** geben. Danach **wieder beide Hände am Lenker** und nach rechts im **engen** (kleinen) **Bogen** abbiegen. Dabei auf ausreichenden **Sicherheitsabstand zum Bordstein** achten. Zum Ende der Runde wird das **ANHALTEN** geübt. Rechtes **Handzeichen** geben und am Fahrbahnrand **anhalten**, möglichst zur Gehwegseite **absteigen** und das Fahrrad auf den Gehweg nehmen. Zu Fuß laut Plan bis zur Startposition gehen.



1b

1a



## Übungen 2 Geschicklichkeitsparcours (Kinder einzeln oder mit Abstand)

**ANFAHREN** von der Startlinie aus - **AUFSTEIGEN** möglichst von der Gehwegseite aus.

**STARTPOSITION** einnehmen – Pedalstellung beachten - **SCHULTERBLICK**, links über die Schulter nach hinten schauen. Linkes **HANDZEICHEN** geben und kraftvoll anfahren dabei sind wieder beide Hände am Lenker. Seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten (Streckenverlauf siehe Plan)

### Slalom

Aus der Fahrbewegung heraus, vom rechten Fahrbahnrand beginnend, in den Slalomparcours einfahren und die Hütchen pendelnd umfahren, ohne sie umzufahren. Dabei darf kein „Tor“ ausgelassen werden. Vorsicht, die Abstände werden immer kleiner (siehe blaue Markierungen).

### Balltransport

Aus der Fahrbewegung heraus nehmen die Teilnehmer einen Tennisball auf, halten ihn während der Fahrt fest (einhändiges Fahren) und legen ihn nach ca. 15 Metern in ein bereitgestelltes Gefäß ab. Die Übung findet abwechselnd mit der linken und der rechten Hand statt. Alternativ: 1. Betreuer gibt und 2. Betreuer nimmt den Tennisball)

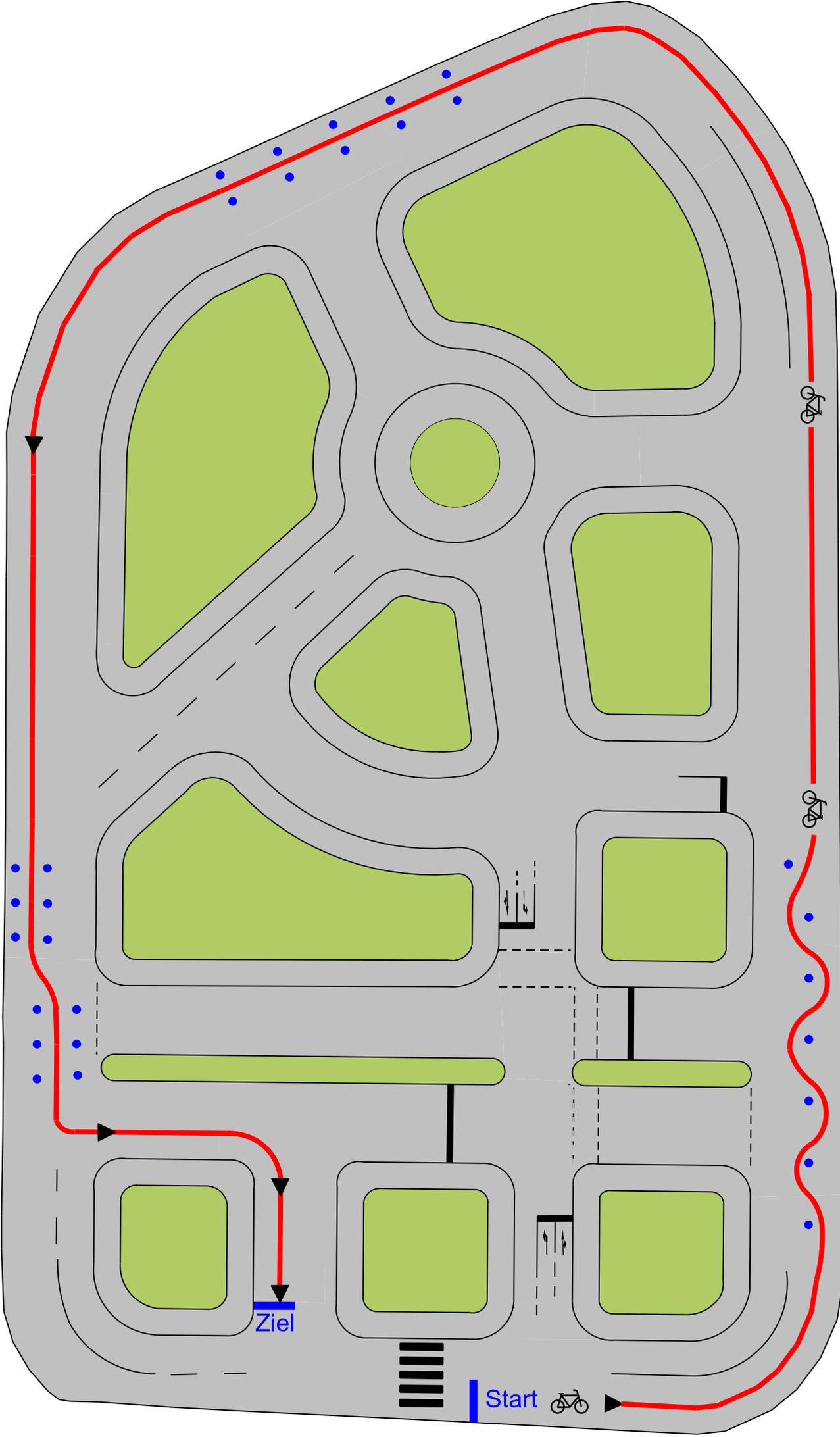
### Spurgasse Spurfahren, Wahrnehmung und Schulterblick

Die Spurgasse soll möglichst langsam durchfahren werden, ohne die linken und rechten Begrenzungen mit dem Rad zu berühren. Die unterschiedlichsten Übungen sind möglich:

- Einhändiges Durchfahren der Spurgasse (Rechtes oder linkes Handzeichen)
- Schulterblick (über die linke Schulter nach links hinten umschaun) auf Zuruf, einen Gegenstand (Bilder, Buchstaben, Zahlen) zeigen und diesen durch Kind benennen lassen

### Versetzte Spurgasse

Rechte Spurgasse bis fast zum Ende durchfahren und dann über die linke Schulter nach links hinten umschaun. Wenn ein Gegenstand (z.B. Autoschlüssel, Modellauto etc.) gezeigt wird, bedeutet dies, dass das Kind überholt wird und deshalb anhalten muss. Wird kein Gegenstand gezeigt, soll das Kind ein linkes Handzeichen geben und dann zur linken Spurgasse wechseln. Dort achtet es auf den Gegenverkehr (gfls. muss es anhalten), schaut sich dann noch einmal um (Schulterblick) und biegt dann im weiten Bogen nach links ab (Übung zum Linksabbiegen).



2

Start 

Ziel



### **3a Kleeblatffahren (alle Kinder gleichzeitig)**

Die Kinder starten mit großen Abständen, ggfls. an verschiedenen Stellen.

**AUFSTEIGEN** möglichst von der Gehwegseite aus –

**STARTPOSITION** einnehmen – Pedalstellung beachten

**ANFAHREN:** – **SCHULTERBLICK**, links über die Schulter nach hinten schauen –

Linkes **HANDZEICHEN** geben und kraftvoll anfahren dabei sind wieder beide Hände am Lenker -  
seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten (Streckenverlauf siehe Plan).

Aufgabe ist es, an der **nächsten Möglichkeit nach rechts abzubiegen**, der **Kreuzungsbereich ist immer geradeaus** zu durchfahren. Der Fahrtverlauf ähnelt einem stilisierten Kleeblatt (siehe Plan).

Bei der Übung „Rechts vor links“ sind die **Verkehrszeichen abzudecken** oder **als nicht vorhanden zu erklären**. Die Übung kann auch mit gültigen Verkehrszeichen oder der Ampel durchgeführt werden.

### **3b Acht (8) fahren** mit Übung „Rechts vor links“ (4 bis 6 Kinder gleichzeitig)

Im Bereich des Kreisverkehrs starten und entsprechend der Markierung eine Acht fahren. Wenn mehrere Kinder gleichzeitig fahren, ist am Schnittpunkt die Regelung „Rechts vor links“ zu beachten.

**ANFAHREN:**

**AUFSTEIGEN** möglichst von der Gehwegseite aus

**STARTPOSITION** einnehmen – Pedalstellung beachten

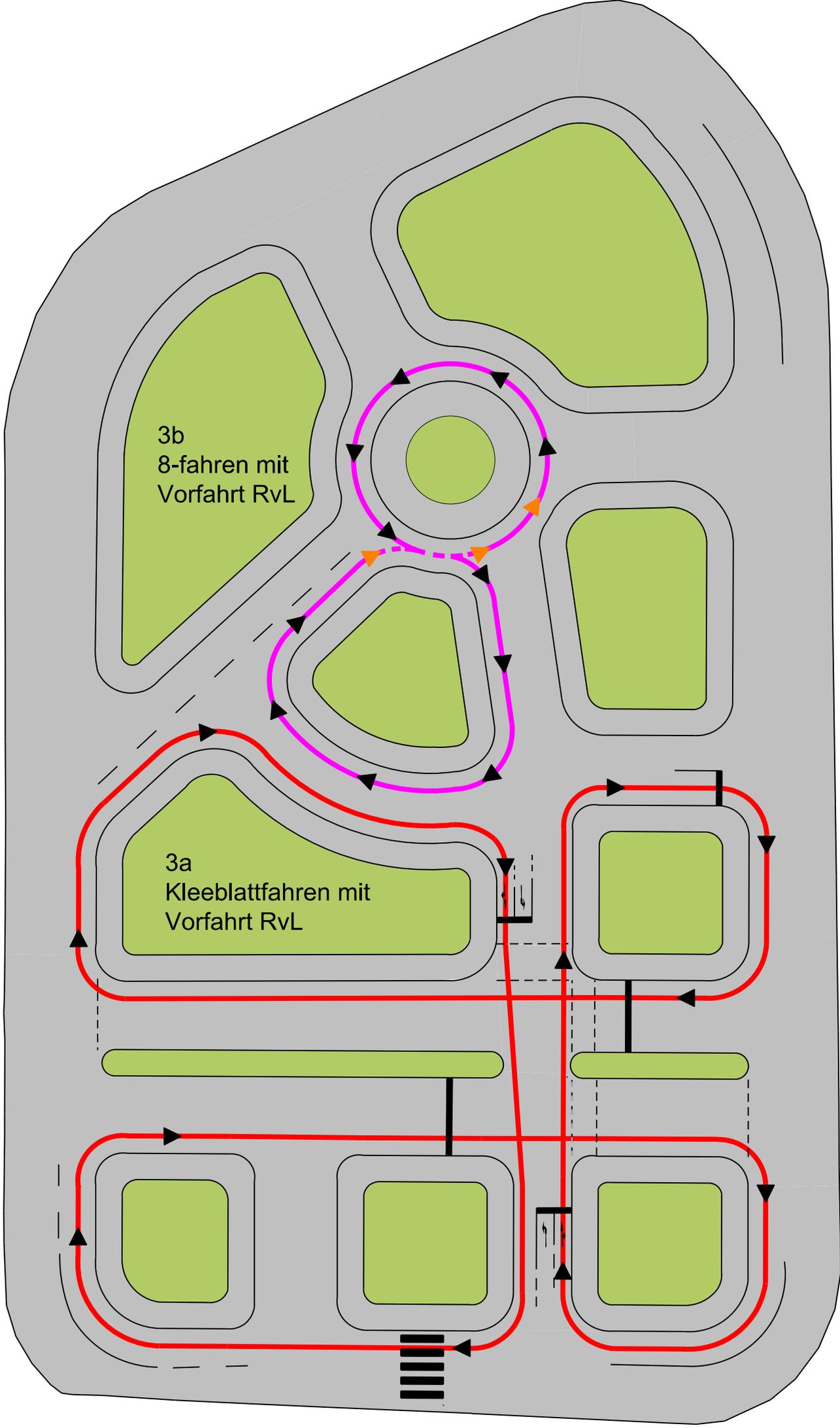
**SCHULTERBLICK**, links über die Schulter nach hinten schauen

Linkes **HANDZEICHEN** geben und kraftvoll anfahren

dabei sind wieder beide Hände am Lenker

Seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten

(Streckenverlauf der 8 siehe Plan)



3b  
8-fahren mit  
Vorfahrt RvL

3a  
Kleeblattfahren mit  
Vorfahrt RvL

3b

3a



## Übungen 4 a und 4b (Kinder einzeln bzw. mit Abstand, andere Kinder fahren frei für Gegenverkehr“)

An beliebiger Stelle starten

### **ANFAHREN:**

**AUFSTEIGEN** möglichst von der Gehwegseite aus

**STARTPOSITION** einnehmen – Pedalstellung beachten

**SCHULTERBLICK**, links über die Schulter nach hinten schauen - Linkes **HANDZEICHEN** geben und kraftvoll anfahren, dabei sind wieder beide Hände am Lenker - seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten und gemäß Plan fahren.

### **4 a Vorbeifahren am Hindernis**

- Umschauen über die linke Schulter (Schulterblick)
- Handzeichen nach links geben
- Einordnen bis zur Sichtlinie dabei auf Gegenverkehr beachten
- Mit seitlichem Sicherheitsabstand an dem Hindernis vorbeifahren
- Zum rechten Fahrbahnrand zurückordnen  
dabei seitlichen Sicherheitsabstand zum Gehweg (Bordstein) einhalten

### **4 b Linksabbiegen**

- Umschauen über die linke Schulter (Schulterblick)
- Handzeichen nach links geben
- Einordnen zur Fahrbahnmitte hin
- Vorfahrtsregelung klären und beachten
- Auf Gegenverkehr achten
- 2. Umschauen über die linke Schulter (Schulterblick)
- Im weiten/großen Bogen nach links abbiegen
- Auf Fußgänger achten

