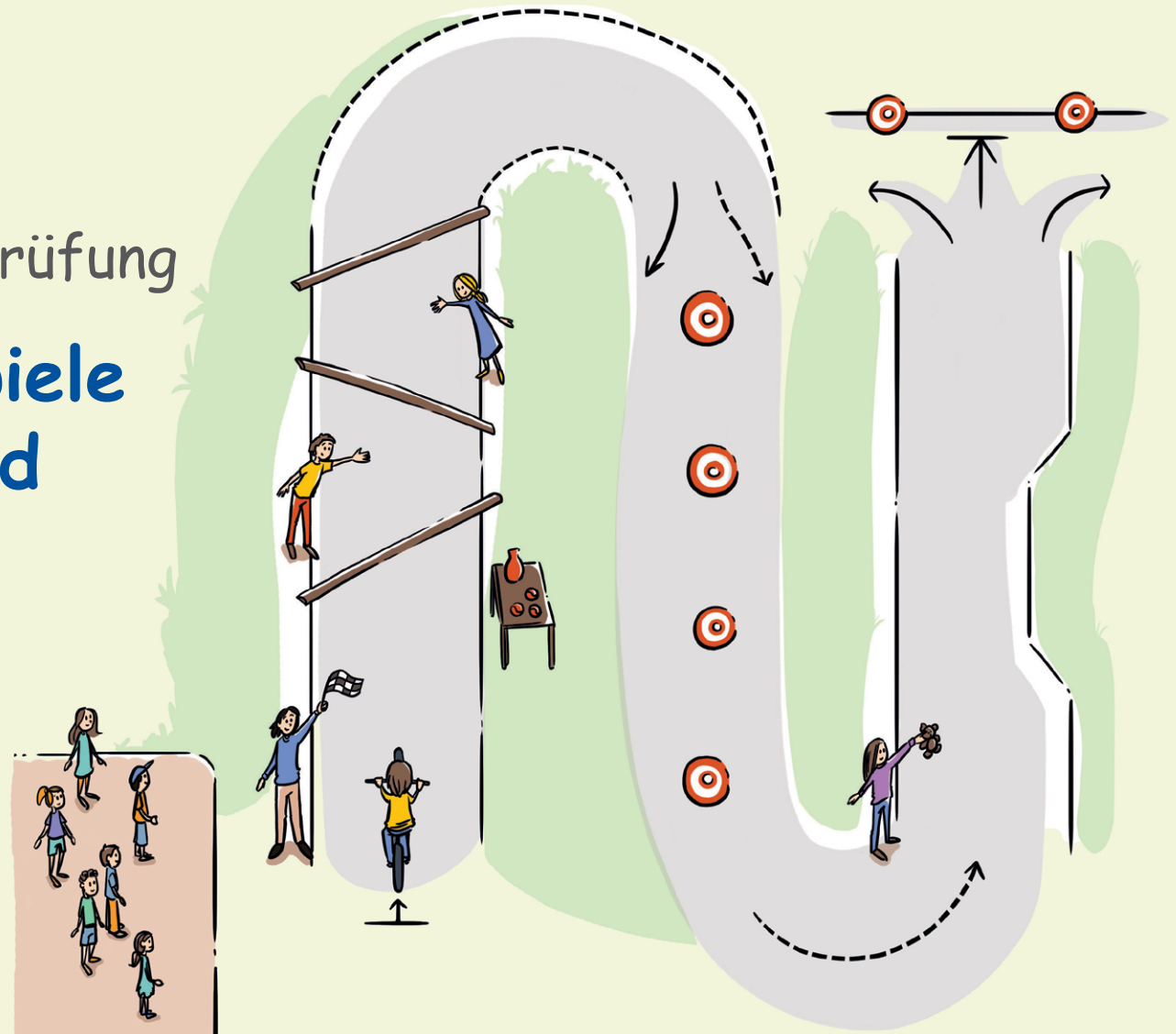


# Fit für die Radfahrprüfung

## Übungen und Spiele auf dem Fahrrad



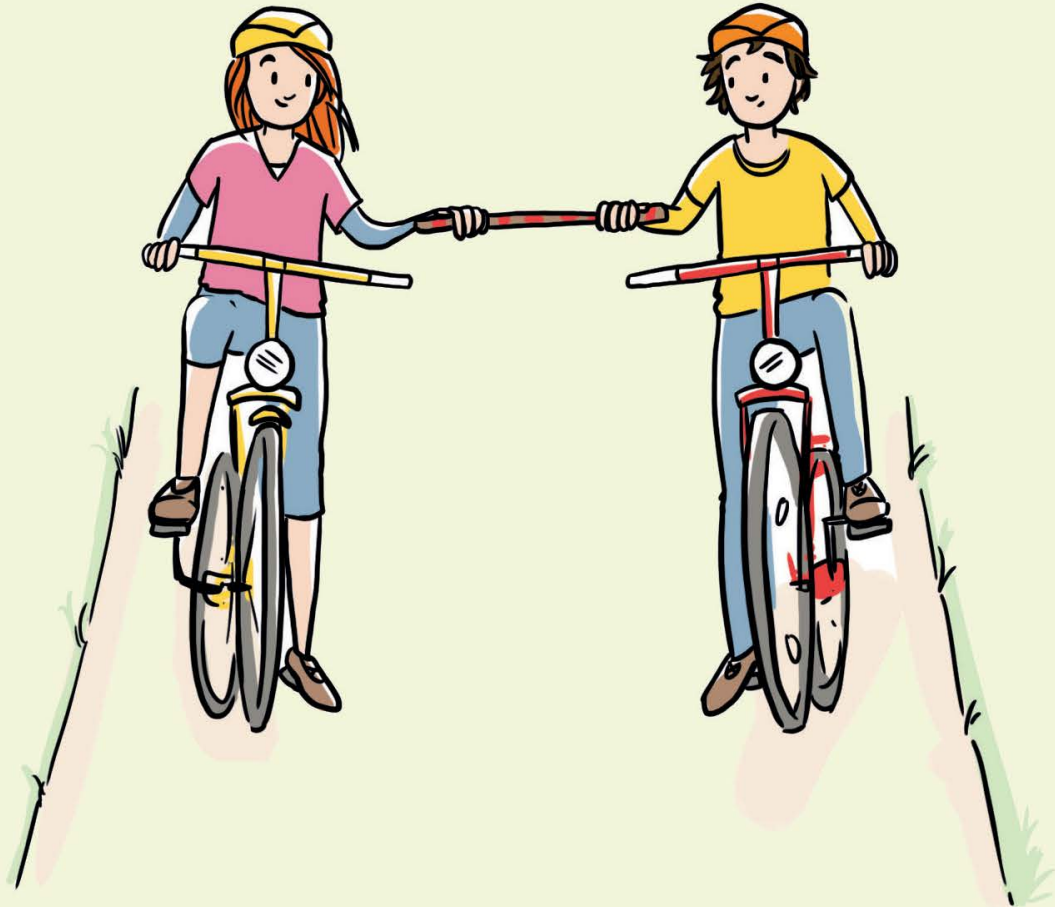
## Schattenrennen

Immer zwei Kinder fahren mit einigen Metern Abstand hintereinander. Das vordere Kind führt beim Fahren verschiedene Bewegungen aus, die wie ein Schatten vom zweiten Kind nachgemacht werden müssen. Lasst euch verschiedene Übungen einfallen!



## Tandem

Zwei Kinder fahren einhändig nebeneinander her und halten zwischen sich einen Stab oder eine Zeitungsrolle. Bevor ihr losfahrt, müsst ihr vereinbaren, wer wann die Führung übernimmt!



# Stoppfahren

Alle fahren umher. Auf ein vereinbartes Signal hin haltet ihr an und sucht einen sicheren Halt - allerdings ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Dann wird weitergefahren.



## Seitenblick

Die Gruppe wird geteilt: In die Schreiber und in die Fahrer. Die Schreiber denken sich einen kurzen Satz aus und schreiben die einzelnen Wörter auf Zeichenblockblätter, die sie entlang der Fahrtstrecke anbringen oder hochhalten. Kommen die Fahrer an den Schildern vorbei, müssen sie zum Lesen zur Seite blicken. Wer kann den Satz enträtseln? Ihr könnt auch nur ein Wort aussuchen und die einzelnen Buchstaben aufmalen.



## Spur halten

Malt mit Kreide eine kurvige Strecke auf den Boden. Wer kann die Strecke ohne Fehler fahren?

Klappt es auch einhändig?

Wer kann andere Kinder, die an der Seite stehen, abklatschen?



## Radfahr-Basketball

Nehmt im Vorbeifahren einen Ball oder ein Säckchen vom Tisch und versucht, es im Fahren in den Eimer zu werfen. Wer schafft die meisten Treffer?



# Zielbremsen

Markiert auf dem Boden eine Ziellinie. Wer schafft es, aus normalem Tempo so abzubremsen, dass die Ziellinie nicht überfahren wird?





## Impressum:

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich), Stefanie Richter, Wiesbaden

**Text:** Martin Kraft, Bonn

**Illustrationen:** Anna-Lena Kühler, Eltville/Rhein

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden  
Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit Fit auf dem Fahrrad, September 2017.

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infobrief für die Eltern
- Schaubilder
- Mediensammlung