

4. Baustein:

Entwicklung und Durchführung eines Parcours zum Fahrsicherheitstraining mit dem Fahrrad

Ziele:

Die Teilnehmer entwickeln ihren eigenen Übungsparcours und finden attraktive und herausfordernde Fahrsituationen, in denen die Fahrsicherheit gefahrlos überprüft werden kann.

Partner:

Radfahrverbände, Verkehrswachten, Fahrradkurier

Inhalte:

1. Der Kursleiter führt mit Bildern von Radfahrern in alltäglichen Situationen in das Thema ein.
 - Bild 1: Radfahrer hinter einem Pkw mit leuchtenden Bremslichtern
 - Bild 2: Radfahrer beim Durchfahren einer Lücke zwischen zwei Pkw
 - Bild 3: Radfahrer beim Linksabbiegen
2. Welche Fähigkeiten muss ein Radfahrer beherrschen?
 - Gleichgewicht
 - Anpassung der Geschwindigkeit (Vorausschauendes Fahren)
 - Grundkenntnisse zum Überwinden von Hindernissen
 - Multitasking beim Abbiegen
 - Zielgenaues Bremsen
 - Plötzliches Ausweichen

Die genannten Fähigkeiten dienen als Beispiele. Die von den Teilnehmern genannten Beispiele werden auf Karten geschrieben und aufgehängt.
3. Die Teilnehmer sollen nun in Gruppen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln jeweils einen Teil des Parcours planen, der sowohl die Übung als auch die Überprüfung von einer oder maximal zwei der zuvor geforderten Fähigkeiten zulässt. So kann z.B. zur Überprüfung des Gleichgewichtssinnes eine Engstelle aus zwei Tauen möglichst langsam durchfahren werden.
4. Strittige Punkte, wie der Abstand von Pylonen, Länge der Anfahrestrecke etc., werden während der Planung praktisch erprobt und geklärt.

5. Anschließend präsentieren die Gruppen ihre Teile des Parcours. Der Kursleiter ergänzt, gibt Tipps und macht auf mögliche Schwierigkeiten aufmerksam. Die Teilnehmer erarbeiten eine sinnvolle Reihenfolge der Übungen.
6. Gemeinsam wird nun der Parcours aufgebaut. Dabei ist der jeweilige Platzbedarf zu planen und das vorhandene Material zu sichten (das der Kursleiter schon zusammengestellt hat). Die Gruppen, die zuvor die einzelnen Stationen erarbeitet haben, sind nun für den Aufbau verantwortlich. Sie müssen sich mit den anderen Gruppen, deren Übungen angrenzen, über sinnvolle Verbindungen der Stationen und den jeweiligen Platzbedarf verständigen.
7. Nach dem Aufbau muss der Parcours natürlich von den Teilnehmern ausprobiert werden.
8. Es können noch letzte Korrekturen durchgeführt werden, bevor der Parcours zeichnerisch (Abstände) und fotografisch festgehalten wird.
9. Die Auflistung der benötigten Materialien und die Dokumentation des Parcours sollte aufbereitet und für jeden Teilnehmer zur Verfügung gestellt werden.

Anregungen zu Fahrradparcours:

www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahrausbildung/fahrradparcours/

Deutsche Verkehrswacht e.V., Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.,
Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn 2010