

# Verkehrserziehung im Schullandheim



Schwerpunkt Radfahren

# Inhalt

Einführung	2
Lehrplanbezug und Vorüberlegungen	3
Organisation des Radfahrens mit Schülergruppen	4
Schonraumübungen	12
Geschicklichkeitsparcours für Anfänger	17
Erlernen der Grundtechnik des Mountainbike-Fahrens	20
Parcours für MTB und Fortgeschrittene	22
Radbiathlon	24
Radpflege	26
Organisation des Schullandheimaufenthaltes	28
Impressum	30

# Einführung

„Wir lernen durch Irren und Fehlen und werden Meister durch Übung, ohne zu merken, wie es zugegangen ist.“

Christoph Martin Wieland (1733 - 1813)

An bayerischen Schulen hat die Verkehrserziehung als fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel einen festen Platz im Lehrplan aller Schularten, allen voran in der Grundschule. Im Heimat- und Sachunterricht der Jahrgangsstufen 1 bis 3 wird das Üben im Schonraum z. B. mit Rollern, Inlineskates oder Fahrrädern explizit eingefordert (GemBek Nr. II.8a-5 S 7402.15-4.65 500 „Radfahrausbildung in der Grundschule“ vom 15. Mai 2003), bevor die Schülerinnen und Schüler in der Jahrgangsstufe 4 im Rahmen der Jugendverkehrsschule im Realverkehr fahren dürfen. Die Schülerinnen und Schüler üben so in einem geschützten Raum ihre Umgebung aufmerksam wahrzunehmen und rasch sowie angemessen auf unerwartete Situationen zu reagieren, um sicher am Verkehrsgeschehen teilzunehmen und altersgerecht und selbstverantwortlich mobil zu sein.

Vor allem die dazu notwendigen Übungen zur Schulung der koordinativen und motorischen Fähigkeiten im Schonraum können auch bei einem Aufenthalt im Schullandheim fortgesetzt und intensiviert werden.

Die e-Publikation Verkehrserziehung im Schullandheim zeigt an Hand von Modulen die Möglichkeiten auf, die die vier Schullandheime

[Heidenheim](#)

[Obersteinbach](#)

[Rappershausen](#)

[Steinbach am Wald](#)

mit diesem Schwerpunkt bieten.



# Lehrplanbezug und Vorüberlegungen

Die Verkehrserziehung ist als übergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel im Lehrplan aller Schularten verankert. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu verantwortungsbewussten Verkehrsteilnehmern zu erziehen und damit die Grundlagen für eine selbstverantwortliche und altersgerechte Mobilität zu schaffen.

Dazu werden die motorischen und antizipatorischen Fähigkeiten sowie das Reaktionsvermögen der Schülerinnen und Schüler geschult. Schullandheime bieten als außerschulische Lernorte eine gute Gelegenheit, gerade das Radfahren in – in der Regel – verkehrsarmer Umgebung zu trainieren.

Im Rahmen der Vorbereitung des Schullandheimaufenthaltes kann mit den Kindern eine Packliste erarbeitet werden, bei der auch die richtige Bekleidung thematisiert wird. Gerade im Umgang mit einem fremden Fahrrad sollte den Schülerinnen und Schülern darüber hinaus die Notwendigkeit des Fahrradchecks und des Einstellens der Sattel- und Lenkerhöhe verdeutlicht werden.

Bevor mit den Schülerinnen und Schülern Ausfahrten unternommen werden, werden im Schonraum grundlegende Techniken und Sicherheitsregeln eingeübt, die für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr unerlässlich sind.

# Organisation des Radfahrens mit Schülergruppen

## Radcheck

Vor jeder Fahrt sollten die 5 wichtigsten Teile des Fahrrades erklärt und auf Funktion überprüft werden!

**Sattel** richtig einstellen!



**Lenker** auf festen Sitz überprüfen!

**Bremsen** erklären und überprüfen (rechte Hand – Hinterradbremse, linke Hand – Vorderradbremse)!

**Schaltung** erklären und überprüfen (rechte Hand bedient Ritzel am Hinterrad, linke Hand bedient die vorderen Kettenblätter)!



**Laufräder** auf festen Sitz überprüfen und **Luftdruck** überprüfen (MTB ca. 2 bar)!



# Organisation des Radfahrens mit Schülergruppen

## Ausrüstungscheck

Nach dem Radcheck ist auch die Ausrüstung der Radfahrer zu überprüfen:

- Ein Radhelm ist Pflicht und muss fest sitzen. ([weiterführende Informationen unter www.seminarbayern.alp.dillingen.de](http://www.seminarbayern.alp.dillingen.de))
- Jacke, Weste oder T-Shirt/Trikot und Radhose oder Hose sollten eng anliegen und möglichst eine auffällige Signalfarbe haben.
- Geeignetes Schuhwerk sind Sportschuhe mit fester Sohle, lange Schnürsenkel sind zu vermeiden.
- Radhandschuhe schützen gegebenenfalls vor Kälte und Verletzungen.

## Wichtig!

Der Lehrer muss einen Notfallrucksack mit Handy, Erste-Hilfe-Paket, Werkzeug, Pumpe und Ersatzschlauch mitführen!



Bei größeren Gruppen sind Funkgeräte empfehlenswert.

## Organisationsformen

Vor der ersten Ausfahrt sollten folgende Aufstellungen mit den Radfahrern eingeübt werden:

- Kreis
- Parkreihe
- Doppelreihe
- Einzelreihe



# Organisation des Radfahrens mit Schülergruppen

Folgende Punkte werden vor der ersten Ausfahrt mit den Schülerinnen und Schülern besprochen und im Schonraum eingeübt:

## **Straßenverkehrsordnung**

Gemäß §27 der Straßenverkehrsordnung dürfen Radfahrer bei einer Gruppenstärke von mehr als 15 zu zweit nebeneinander auf der Straße fahren. Vor der Fahrt wird die Reihenfolge in der Einzelreihe/ Doppelreihe genau festgelegt.

## **Geschwindigkeit**

Die verantwortliche Lehrkraft fährt an der Spitze und bestimmt die Geschwindigkeit. Diese richtet sich nach den schwächsten Schülerinnen und Schülern, die unmittelbar hinter der Lehrkraft fahren.

## **Sicherheit**

Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler tragen nach Möglichkeit reflektierende Dreiecke oder Radwesten/Radjacken in Signalfarben.

## **Abstand**

Der Abstand zum Vordermann sollte mindestens 1 – 2 Fahrradlängen betragen.

## **Überholverbot**

Überholen ist nicht erlaubt. Während der Fahrt bleibt die vorher festgelegte Reihenfolge unverändert. Bei Pausen kann die Lehrkraft die Reihenfolge ändern.

## **Bremsen**

Plötzliches Bremsen ist bei Fahrten in der Gruppe unbedingt zu vermeiden.

## **Gefahrstellen**

An gefahrträchtigen Stellen, z. B. beim Überqueren von Hauptverkehrsstraßen, steigt die Gruppe ab und schiebt. Die Lehrkraft sichert die Überquerung und lässt die Schülerinnen und Schüler bei starkem Verkehr **einzeln(!)** die Straße queren.



# Organisation des Radfahrens mit Schülergruppen

## Handzeichen

Folgende Handzeichen gelten in Radfahrgruppen. Sie sollten vor der ersten Ausfahrt eingeübt und unbedingt angewendet werden, um Auffahrunfälle zu vermeiden:

- Heben der Hand: „Achtung“, z. B. vor einer Kreuzung



- Richtungsänderung durch den Arm anzeigen



- Hindernisse (Schlaglöcher, Pfosten oder parkende Autos) zeigt man dem Hintermann durch eine Handbewegung hinter dem Rücken in die Richtung an, in die ausgewichen werden muss.



- Sonstige Informationen / Hinweise werden in der Gruppe gegebenenfalls unterstützt durch Zeigen akustisch „durchgereicht“.



# Schonraumübungen

## Anfahren

Die Schülerin/der Schüler steigt von einer für sie/ihn sicheren Seite auf und achtet dabei auf die richtige Pedalstellung („11:00 Uhr-Position“). Sie/er blickt nach links hinten, gibt Handzeichen links, sichert sich durch einen erneuten Blick nach hinten ab (Eselsbrücke „Schu-Ha-Schu“) und fährt mit beiden Händen am Lenker an.



## Bremsen

Das gleichzeitige Benutzen der Vorder- und Hinterradbremse wird geübt. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass ein Fahrrad auch einen Anhalteweg hat und nicht sofort stoppen kann.



## Schulterblick

Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass nur durch einen richtig ausgeführten Schulterblick über die linke Schulter der nachfolgende Verkehr (hier die Karte mit Ziffern/Farben) gesehen werden kann.



Die Schülerin/der Schüler fährt eine gerade Strecke. Eine Mitschülerin/ein Mitschüler hält eine Karte mit einer Zahl/einem Symbol/einer Farbe hoch. Auf Zuruf/Pfiff/Klatschen erfolgt der Schulterblick des Radfahrers über die linke Schulter. Die Schülerin/der Schüler sagt laut, was er dabei erkannt hat.

# Schonraumübungen

## Einarmiges Fahren

Ziel der Übung ist es, die Fahrzeugbeherrschung der Schülerinnen und Schüler zu verbessern. Sie erwerben die Fähigkeit, das Fahrrad auch mit nur einer Hand in der Spur zu halten.



Alternativ kann mithilfe von zwei Schülerinnen/Schülern eine Kreisbahn gefahren werden. Das eine Ende eines Seils wird von der ersten Schülerin/vom ersten Schüler an den Radfahrer übergeben, der um die zweite Schülerin/den zweiten Schüler (alternativ Verwendung einer Kreisel-Konstruktion) im Kreis fährt.

## Acht fahren

Die Schülerinnen und Schüler lernen, durch langsames Fahren enge Bögen spurtreu zu durchfahren. Die Koordination von langsamem Treten, Ändern der Fahrtrichtung und Vorausschauen wird verbessert.



## Kreis fahren

Die Schülerinnen und Schüler lernen, durch langsames Fahren enge Bögen spurtreu zu durchfahren. Die Koordination von langsamem Treten, Lenkstangeneinschlag und Vorausschauen wird verbessert.



# Schonraumübungen

## Spurgasse

Optimieren der Fähigkeiten zum Spurhalten bei Geradeausfahrten. Training der Blicktechnik und des Raumgefühls.



Die Schülerinnen und Schüler trainieren in der Spurgasse ihren Gleichgewichtssinn und lernen auch bei räumlicher Enge die Spur zu halten. Der Schwierigkeitsgrad kann durch das Verengen der Spurgasse bzw. durch Auflegen einer Querstange (z. B. zur Simulation herabhängender Äste ...) variiert werden.

# Geschicklichkeitsparcours für Anfänger

Als Ort für den Parcours bietet sich eine Asphalt- oder Rasenfläche an, sofern sie ausreichend groß ist (ca. 25m \* 25m) und nicht allzu abschüssig oder uneben ist. Im Schullandheim Steinbach am Wald eignet sich für den Geschicklichkeitsparcours z. B. der große Rasenplatz im Außengelände. Helm, Handschuhe, Ellenbogen- und Knieschützer sollen vor Verletzungen schützen.

## Station 1: Start

Alle Schülerinnen und Schüler versammeln sich am Startplatz. Der Lehrer gibt das Kommando zum Start. Die Schülerinnen und Schüler starten im Abstand von ca. 1 Minute.

## Station 2: Slalom

Sicheres Umfahren der im Abstand von ca. 2 m aufgestellten Pylonen.

## Station 3: Bergauffahrt/Bergabfahrt

Bergauf: Auf den Hang zufahren, rechtzeitig in einen geeigneten niedrigeren Gang schalten, in die Pedale stellen und den Körperschwerpunkt nach vorne bringen (bei losem Untergrund sitzen bleiben) und kräftig treten.

# Geschicklichkeitsparcours für Anfänger

Bergab: Langsam, sitzend mit beiden Händen leicht bremsend den Hang hinab rollen. Pedale sollten auf gleicher Höhe sein. Das Gewicht nach hinten verlagern. (Tipp: Geht besonders gut bei niedrig gestelltem Sattel!)

## Station 4: Schrägfahrt

Spurhalten bei seitlich abfallendem Gelände, mit beiden Händen am Lenker, das Gewicht auf die "Bergseite" verlagern.

## Station 5: Unterschiedlicher Bodenbelag

Bei Schotter, Sand oder Hackschnitzel etc. zuerst niedrigen Gang einstellen, Lenker mit beiden Händen festhalten, starke Lenkbewegungen vermeiden. Erst sitzend, dann evtl. stehend fahren und Gewicht nach hinten verlagern.

## Station 6: Wippe (Hilfestellung an beiden Seiten!)

Mit angemessenem Tempo stehend auf das Brett zurollen, Mut zeigen und mit Blick nach vorne (nicht nach unten sehen!) über das Brett rollen.

## Station 7: Bremsen

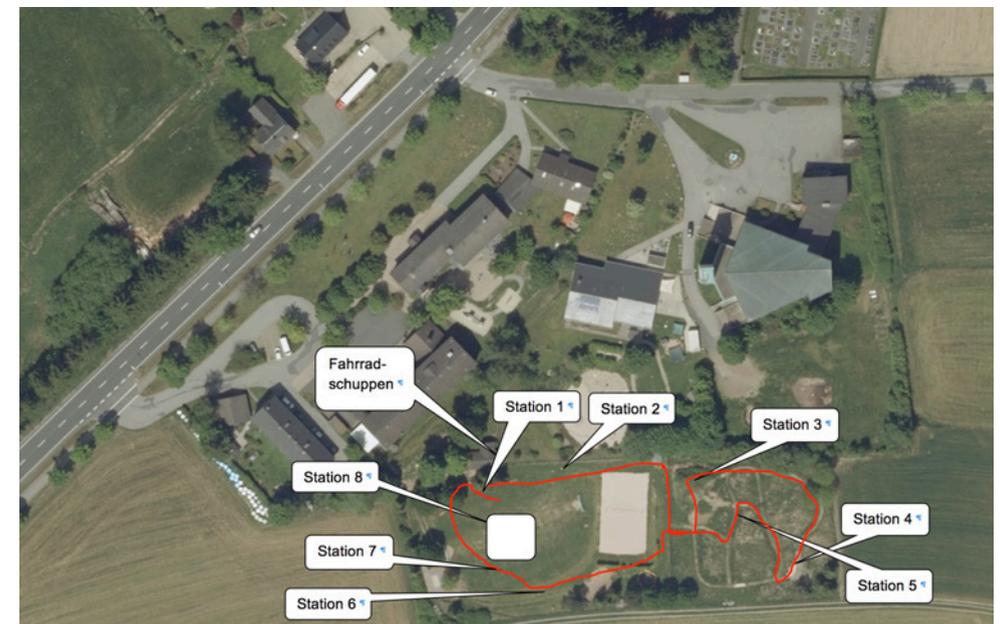
Zügig an das Hindernis heranfahren, mit beiden Händen rechtzeitig kräftig bremsen und vor dem Hindernis stehen bleiben.

## Station 8: Langsam fahren

In niedrigem Gang langsam fahren, Gleichgewicht halten, Boden nicht mit den Füßen berühren.

## Station 9: Sammelplatz

Fahrräder werden abgestellt, Schüler laufen nicht umher.



Quelle: Geobasisdaten: Bayerische Vermessungsverwaltung

Die Schüler starten nacheinander, für einen Wettbewerbscharakter können Zeiten gestoppt werden. Ein leichter Parcours ergibt sich aus den Stationen 1, 2, 6, 7 und 8.

# Erlernen der Grundtechnik des MTB-Fahrens

Folgende Grundtechniken sollten zunächst auf einem Übungsgelände mit weichem Untergrund trainiert werden:

## Gleichgewichtsschulung

Folgende Übungen fördern die Verbesserung des Gleichgewichtssinns:

- Fahren zwischen 2 Linien
- Fahren durch einen Slalomparcours
- Fahren durch eine Kurvengasse
- Fahren im Stehen; dabei auf Grundposition auf dem Rad achten!

## Bremsen

Für die optimale Fahrzeugbeherrschung sollen die Schülerinnen und Schüler folgende Varianten des Bremsens beherrschen:

- nur mit der rechten Hand bremsen
- mit der linken Hand zusätzlich bremsen
- auf Zuruf bremsen
- mit verschiedenen Geschwindigkeiten in eine Gasse einfahren und zwischen 2 Linien zum Stehen kommen

## Schalten

Besonders im Umgang mit einem fremden Rad ist es wichtig das richtige Schalten zu beherrschen. Folgende Übungen eignen sich zum Eingewöhnen:

- mit der rechten Hand schalten
- vom größten auf das kleinste Ritzel schalten

- unterschiedliche Geschwindigkeiten fahren und die richtige Übersetzung anpassen
- mit der linken Hand schalten

## Fahren auf verschiedenen Untergründen

- Fester Untergrund (Tipps verlinken)
- Wiese
- Schotter
- Waldweg mit Wurzeln

## Bergabfahren

- Körperschwerpunkt nach hinten verlagern
- Pedale auf gleicher Höhe
- Langsam fahren und leicht bremsen
- Blick nach vorne

## Bergauffahren

- Rechtzeitig schalten
- Körperschwerpunkt weit unten
- Je nach Untergrund im Wiegetritt fahren



# Parcours für Mountainbike und Fortgeschrittene

Üben der Grundtechnik des Fahrrad-/MTB-Fahrens auf einem Geländeparcours

An einem Stationsbetrieb auf dem MTB-Übungsgelände sollen die Grundtechniken des MTB-Fahrens (Gleichgewichtsschulung, Bremsen, Schalten, Fahren auf verschiedenen Untergründen, Bergauffahren, Bergabfahren) geübt und gefestigt werden.

## Slalomparcours

Mit Trichter und Zone zur Verbesserung des Gleichgewichts;

Übungsmöglichkeiten:

- beidhändiges Durchfahren
- einhändiges Durchfahren
- Durchfahren mit Einsammeln der Pylonen



## Bergab- und Bergauffahren am Hügel

Beim Abfahren Körperschwerpunkt nach hinten verlagern, dosiert bremsen.

Beim Auffahren rechtzeitig schalten, Körperschwerpunkt nach vorne verlagern und bei losem Untergrund sitzen bleiben.



## Schrägbrett befahren

Das Schräg-/Spurbrett sollte nur bei sicheren Fahrern zum Einsatz kommen. Bei Regen/Nässe weglassen. Erhöhte Unfallgefahr!



## Wippe befahren

Zum Befahren ist eine gewisse Grundgeschwindigkeit erforderlich.

Über die Wippe im Stehen rollen (nicht anhalten; Hilfestellung auf beiden Seiten).

Blick nach vorne richten.



## Bremsen

In einer festgelegten Zone bremsen und zum Stillstand kommen.

Gleichmäßig mit beiden Händen bremsen.

## Optional für MTB: Treppe hinunter fahren

Nicht zu langsam fahren und Mut haben.

Pedale auf gleiche Höhe einstellen. Körperschwerpunkt nach hinten verlagern.

Hände an die Bremse (nicht mit Vorderradbremse bremsen!).

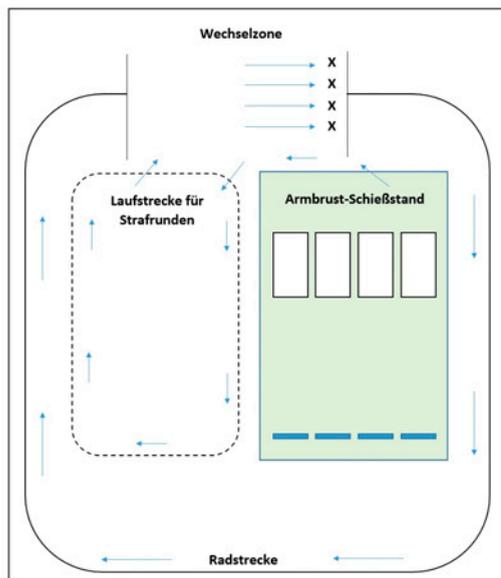


# Radbiathlon

## Material

- 10 – 15 Pylonen zum Abstecken der Rad- und Laufstrecke
- Trassierband
- Eisen- oder Kunststoffstäbe zum Kennzeichnen der Wechselzone
- Laibchen in 5 verschiedenen Farben; jeweils 6 Stück in einer Farbe
- 4 – 6 Spielzeug-Armbrüste und jeweils gewünschte Anzahl an passenden Pfeilen
- 5 Holz- oder Aluplatten (ca. 80 cm x 80 cm) mit aufgemalter Zielscheibe und Loch in der Mitte mit ca. 15 cm Durchmesser (oder Becher) ([Link Bauanleitung Becherbrett](#))

## Beschreibung Stationenaufbau



## Durchführung

1. 4 – 6 Mannschaften bilden (maximal vier Schülerinnen und Schüler)
2. Mit dem Rad eine Runde um den Sportplatz fahren (Runde ca. 200 – 400 m abstecken)
3. Nach einer Runde Rad in der Wechselzone ablegen
4. Zum Schießstand laufen und mit Armbrust auf Ziel/Ziele schießen
5. Pro Fehlschuss eine Strafrunde (hier neben dem Schießstand abgesteckt) laufen
6. Nächsten Starter abklatschen, der in der Wechselzone das Rad aufnimmt, 2. Runde fahren usw.



# Radpflege

## Richtig putzen und pflegen

Folgende Grundreinigung sollte regelmäßig, vor allem nach jeder Nassfahrt, durchgeführt werden:

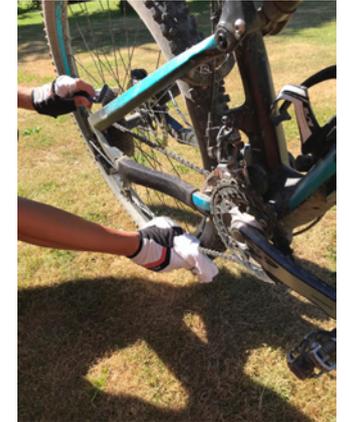
Fahrrad zunächst mit Wasser, Bürste und Schwamm vom groben Dreck befreien (Schlauch benutzen, kein Hochdruckreiniger!).



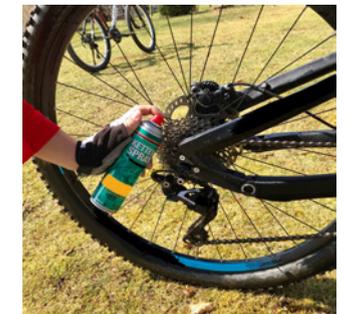
Hartnäckigen Dreck mit Reiniger einsprühen und einwirken lassen; anschließend nochmals mit Wasser abspülen. Mit einem Lappen Fahrrad abtrocknen.



Kette mit Bürste und Lappen reinigen.



Kette, falls nötig, neu schmieren, einwirken lassen und dann überschüssiges Öl mit Lappen entfernen.



Alle beweglichen Teile (Drehpunkte des Schaltwerks und des Umwerfers, Gelenke der Pedale, Züge und Federn) regelmäßig reinigen und mit Teflon-Öl einsprühen.



# Organisation des Schullandheimaufenthalts

Der Standort Schullandheim bietet Chancen und Möglichkeiten das Thema Verkehrserziehung intensiv, abwechslungsreich, zeitlich flexibel und in entspannter Atmosphäre mit den Schülerinnen und Schülern zu vertiefen.

Damit der Schullandheimaufenthalt auch gelingt ist eine rechtzeitige Planung und Vorbereitung des Aufenthaltes notwendig.

Dabei sind folgende Gesichtspunkte besonders zu beachten:

- Auswahl eines geeigneten Hauses (Ziele, Inhalte, Jahrgangsstufenbezug)
  - Festlegung und Buchung eines Termins. Der Termin ist nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden.
  - Vorbereitungsbesuch im Schullandheim (in Absprache mit der Heimleitung), um die Bedingungen vor Ort kennenzulernen (Sichtung des Materials und evtl. Abfahren der möglichen Routen).
  - Erstellen eines individuellen Zeitplans unter Zuhilfenahme der Vorschläge des Schullandheims (siehe Seite 29)
- Dabei auch die Aktivitäten für die Gruppe planen, die gerade nicht fährt.
- Vorstellung des geplanten Ablaufes des Aufenthaltes, Einteilung der Kinder in Gruppen und Klärung, ob bestimmte Ausrüstungsgegenstände mitgenommen werden sollten (z. B. Fahrradhandschuhe, eigener Sturzhelm, passende Kleidung ...).

- Elterninformationsveranstaltung mit Vorstellung des geplanten Themas, dabei auf eine private Haftpflichtversicherung aufmerksam machen.
- Bei der praktischen Umsetzung der Planung immer Kinder aktiv mit einbeziehen (z.B. Aufbau, Abbau, Kontroll-/Streckenposten).

Verlinkungen zu den **Wochenplänen** je nach Schullandheim z. B. Anfänger (Verkehrserziehung, Schonraumübungen), Fortgeschrittene, Mountainbiken:



[Musterpläne Steinbach am Wald](#)



[Musterpläne Heidenheim](#)



[Musterpläne Obersteinbach](#)



[Musterpläne Rappershausen](#)

## Versicherungsschutz für die Schüler

Die Schülerinnen und Schüler sind bei Ausfahrten mit dem Rad im Rahmen schulischer Veranstaltungen über die Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse (KUVB/Bayer. LUK) gegen Körperschäden versichert.

**Der Abschluss einer Gruppenhaftpflicht wird dringend empfohlen.**

Gemeinsame Herausgeberschaft:

Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung Dillingen  
Seminar Bayern VSE  
Kardinal-von-Waldburg-Straße 6-7  
89407 Dillingen an der Donau  
Telefon: (0 90 71) 53-0  
Fax: (0 9 071) 53-200  
E-Mail: [akademie@alp.dillingen.de](mailto:akademie@alp.dillingen.de)  
[www.alp.dillingen.de](http://www.alp.dillingen.de)

Vertretungsberechtigter: Dr. Alfred Kotter, Direktor der Akademie  
E-Mail: [direktor@alp.dillingen.de](mailto:direktor@alp.dillingen.de)

Bayerisches Schullandheimwerk e.V.  
Rückersdorfer Str. 43  
90552 Röthenbach a.d. Pegnitz  
Telefon: (0911) 5404054  
Fax: (0911) 5404055  
Email: [bshw@online.de](mailto:bshw@online.de)  
[www.schullandheim-bayern.de](http://www.schullandheim-bayern.de)

Vertretungsberechtigter: Martin Rothenaicher  
Email: [bshw@online.de](mailto:bshw@online.de)

Leitung und Redaktion:  
Anne Rauch (Seminar Bayern VSE)  
Dr. Jürgen Stammberger (Bayerisches Schullandheimwerk e.V.)

Mitglieder des Redaktionsteams:  
Sandra Böhner (Schullandheimwerk Oberfranken e.V.)  
Andreas Hagedorn (Schullandheimwerk Unterfranken e.V.)  
Siegbert Jakob (Schullandheimwerk Oberfranken e.V.)  
Ulrike Mätzschker (Schullandheimwerk Mittelfranken e.V.)  
Alfred Sammetinger (Schullandheimwerk Mittelfranken e.V.)  
Bruno Waldsachs (Schullandheimwerk Unterfranken e.V.)

1. Auflage 2019