

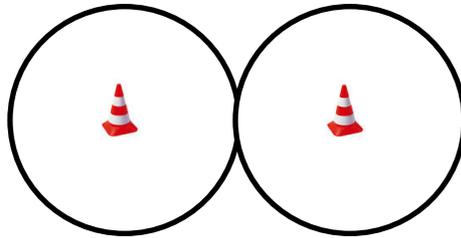
## Motorik-Übungen

Vor dem 1. Training zusammen mit den Kindern einen Fahrradcheck durchführen und zumindest die Funktionstüchtigkeit der Bremsen, den Luftdruck der Reifen die Sattelhöhe und die Festigkeit von Sattel und Lenker überprüfen.

**Der Sinn des motorischen Fahrradtrainings ist nicht, dass die Kinder anschließend alleine mit dem Fahrrad im Straßenverkehr unterwegs sind, sondern dass sie sicherer mit dem Fahrrad umgehen, und dadurch die Umgebung besser wahrnehmen können.**

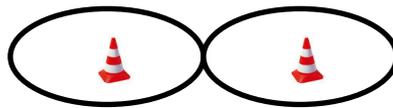
<b>1. Übung:</b>	Ein Fuß auf dem Boden, ein Fuß auf dem Pedal, der Po ist nach Möglichkeit nicht auf dem Sattel. Vor dem Losfahren über die linke Schulter nach hinten schauen, dann „Rollerfahren“, mit dem Fuß auf dem Boden anschieben, ca. 10m.
<b>2. Übung:</b>	W. o., umschauen, nach zwei – drei mal anschieben den Po auf den Sattel nehmen und losfahren.
<b>3. Übung:</b>	W. o., umschauen, anschieben, losfahren, Spur halten, Spurbreite (zwei Kreidestriche) ca. 30 cm, Länge ca. 4 – 5 m.
<b>4. Übung:</b>	W. o., umschauen, anschieben, losfahren, mit der rechten oder linken Hand einen Gegenstand aufnehmen und nach ca. 10m wieder abgeben. Alternative: Einen kleinen Ball aufnehmen und anschließend im Vorbeifahren in einen Eimer werfen.
<b>5. Übung:</b>	W. o., umschauen, anschieben, losfahren, dann Handzeichen rechts.
<b>6. Übung:</b>	W. o., umschauen, anschieben, losfahren, dann Handzeichen links.
<b>7. Übung:</b>	W. o., umsehen, anschieben, losfahren, über die linke Schulter nach hinten schauen, dann Handzeichen links. (Wie beim Linksabbiegen) W. o., umschauen, anschieben, losfahren, über die linke Schulter nach hinten schauen, dabei eine Zahl oder einen Gegenstand erkennen. Gesteigert werden kann die Übung indem man gleichzeitig etwas zeigt und etwas sagt. Gegenstand erkennen/wahrnehmen und gesagtes wiederholen.
<b>8. Übung:</b>	W. o., umsehen, anschieben, losfahren, über die linke Schulter nach hinten schauen, dann Handzeichen links. (Wie beim Linksabbiegen)
<b>9. Übung:</b>	<b>Slalomstrecke:</b> W. o., umschauen, anschieben, losfahren, dann Slalom fahren. Der Abstand zwischen den Stangen oder Hüten wird immer etwas geringer. 1. Abstand ca. 2,5 m, letzter Abstand ca. 1,8 m.
<b>10. Übung:</b>	<b>Bremsübung:</b> W. o., umschauen, anschieben, losfahren, ca. 10. Meter fahren, dann bremsen, vor einem Hindernis (Stange o. a.) zum Stehen kommen. Abwechselnd auf beiden Seiten des Fahrrades absteigen lassen. <b>Wichtig:</b> Beide Bremsen gleichzeitig benutzen, nach Möglichkeit keine Vollbremsung, keine blockierenden Reifen. (gezieltes Bremsen)
<b>11. Übung:</b>	<b>Schneckenrennen:</b> Zwei oder mehr Kinder fahren gleichzeitig las. Sieger ist derjenige der als Letzter das Ziel (ca. 15 – 20 m entfernt) erreicht. Wer zu sehr Schlangenlinie fährt, die Spur verlässt (ca. 1,5 m – 2 m breit) oder wer mit dem Fuß den Boden berührt scheidet aus.
<b>12. Übung</b>	<b>Kurven fahren:</b> Siehe Rückseite

## Training: sicher Kurven fahren



**Die Kinder sollen um zwei markierte Punkte (z.B. Lübbecker Hüte / Pylonen / im Abstand von ca. 3 - 4 m) zunächst in großen Bögen eine „8“ fahren.**

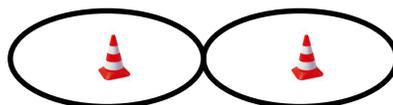
**Je sicherer Sie werden, sollten Sie engere Kreise fahren.**



**Als weitere Steigerung sollten die Kinder bei der „Linkskurve“, Handzeichen „Links“ geben und bei der „Rechtskurve“, Handzeichen „Rechts“.**

**Wenn dies ebenfalls beherrscht wird, versuchen die Kinder vor dem Handzeichen „Links“, nach hinten über die linke Schulter (Vorbereitung auf das Linksabbiegen im Straßenverkehr) zu schauen.**

**Auch das Training von „Anfahren“ und „Bremsen“ kann in diese Übung mit einbezogen werden, in dem man nach jeder gefahrenen „8“ zu einem festgelegten Startpunkt, außerhalb des „Übungsbereiches“ zurückfährt, abbremst und von dort wieder startet. (Immer mit Vorder- und Hinterradbremse bremsen)**



**mögliche Startposition**