



Fahrradangebote gemeinsam umsetzen
nach dem Bike & Belong Konzept

BIKE BRIDGE

Das Bike & Belong Angebot
Trainingsmanual

IMPRESSUM

Bike Bridge e.V.
Schopfheimer Str. 5
79115 Freiburg

Vertreten durch den Vorstand:
Inka Lauppe, Irene Vogel, Eckart Tölzel

Kontakt:
Telefon: 0761-47973830

E-Mail: hallo@bikebridge.org

Titelbild: Bike Bridge e.V.

Layout: volunt.org

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH
Stiftung

JOBRAD

EWS
Elektrizitätswerke
Schönau

Swaptits

Schöpflin Stiftung:

TRAININGSMANUAL

Das Bike & Belong Angebot

● 01 Inhalte der praktischen Trainingseinheiten	6
● 02 Allgemeine Tipps zur Trainingsgestaltung	7
● 03 Übungsbeispiele und Spiele	10
● 04 Trainingsbeispiele	38
● 05 Weiterführende Informationen	42

BEWEGEN. VERBINDEN. STÄRKEN.

Unsere Mission ist es, Brücken zwischen Menschen, Projekten und Organisationen zu bauen. Hierfür schaffen wir Orte der Begegnung, der Bewegung und des Austausches. Das Fahrrad(-fahren) ist ein wirkungsvolles Instrument, mit dem wir die Gesellschaft, insbesondere Frauen, bewegen, verbinden und stärken. Unsere Aktivitäten fördern das soziale Miteinander, die räumliche und soziale Mobilität sowie das gesellschaftliche Engagement.

Der Kern unserer Arbeit bisher sind die Bike & Belong (B&B) Fahrradangebote. Mit unserem niedrigschwelligen Freizeitangebot werden Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte angesprochen und Menschen aus der lokalen Bevölkerung zu sozialem Engagement ermutigt.

Und jetzt kommst du ins Spiel! Du möchtest gerne ein Fahrradangebot (für Frauen) organisieren und durchführen? Detaillierte Informationen zum Konzept und Ablauf, sowie zum Hintergrund, der Idee und den Zielen von Bike Bridge, findest du in unserem [Konzept – Das Bike & Belong Angebot](#). In unserem [How To Manual – Das Bike & Belong Angebot](#) bekommst du zahlreiche Tipps & Informationen zur Planung und Organisation deines Angebots. Dieses [Trainingsmanual – Das Bike & Belong Angebot](#) dient dir zur Vorbereitung deiner Tätigkeit als Trainerin bzw. zur Vorbereitung der Ehrenamtlichen und bietet wichtige Hilfestellungen, Tipps und Übungen zur praktischen Trainingsgestaltung (für Anfängerinnen & Fortgeschrittene).

Viel Spaß!



Abbildung 2: Peter Herrmann



01 INHALTE DER PRAKTISCHEN TRAININGSEINHEITEN

Bevor wir mit der konkreten Gestaltung der Trainingseinheiten beginnen, möchten wir dir hier einen groben Überblick über die möglichen Inhalte geben & deren Abfolge geben.

Der vorliegende Ablauf der praktischen Trainingseinheiten dient lediglich als Orientierung und muss natürlich nicht zwingend eingehalten werden. Deine Gruppe ist meist sehr heterogen; manche Frauen sitzen in der ersten Stunde bereits auf dem Fahrrad, andere brauchen erheblich länger. Jede Teilnehmerin hat ihr eigenes Tempo. Je nach Fortschritt und Gruppendynamik können die Stundenthemen frei variiert werden. Dazu spricht euch am besten in der Gruppe ab und seid flexibel.

1.1 ANFÄNGERINNEN

Einheit 1&2: Kennenlernen & Vertraut machen mit dem Fahrrad

Einheit 3&4: Gleichgewicht & Stabilität: Übungen mit dem Roller und Laufrad

Einheit 5&6: Gleichgewicht & Stabilität: Roller, Laufrad und erste Übungen mit dem Fahrrad

Einheit 7&8: Auf- und Absteigen, Bremsen

Einheit 9&10: Bremsen, Kurven fahren

Einheit 10&11: Fahrsicherheit, Abbiegen, Überholen & Schulterblick (optional)

1.2 FORTGESCHRITTENE

Einheit 1: Parkour (Kurven fahren, Bremsen, Abbiegen, Überholen & Schulterblick)

Einheit 2: Kindersitz & Anhänger

Einheit 3: Fahrpräzision

Einheit 4: Gangschaltung

Einheit 5: Unübersichtliche Fahrsituationen

Einheit 6: Fahren auf der Straße

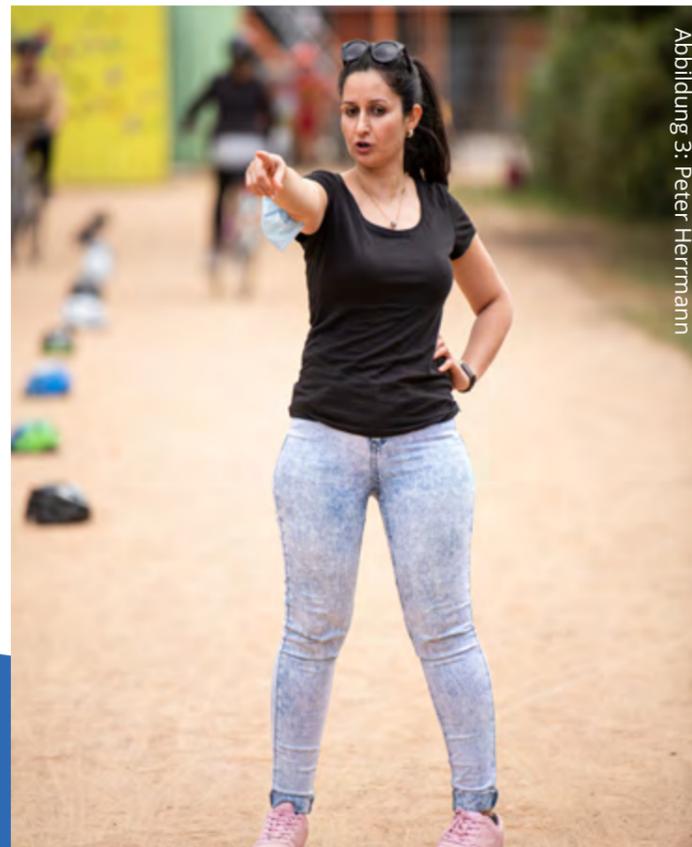


Abbildung 3: Peter Herrmann

02 ALLGEMEINE TIPPS ZUR TRAININGSGESTALTUNG

2.1 SPRACHE & KOMMUNIKATION

Bevor wir mit den konkreten Inhalten des Fahrradangebots beginnen, möchten wir an dieser Stelle noch kurz auf das Thema Sprache & Kommunikation eingehen. An unseren Fahrradangeboten nehmen Frauen mit unterschiedlichsten Sprachniveaus teil, vielen sprechen kaum Deutsch oder Englisch. Wenn du aber ein paar Tipps & Tricks beachtest und dich darauf vorbereitest, ist das gar kein Problem!

Achte darauf, dass du die Übungen möglichst einfach formulierst und nicht in zu ausführlichen Erklärungen erläuterst. Überlege dir am besten schon vor dem Training, wie du die Spiele und Übungen so knapp und einfach wie möglich erklären kannst und spreche es vorher einmal durch. Jedes Spiel, jede Übung - alles - beginnt mit einer Ansage. Je knapper und konkreter die Ansage ausfällt, desto eher wird sie verstanden und kann umgesetzt werden. Um eine konkrete und klare Anweisung geben zu können, solltest du dir als Hilfestellung folgende Punkte verdeutlichen:

1. Übung verstehen
2. Übung im Kopf visualisieren
3. Stichpunktliste anfertigen
4. Unnötige Informationen streichen
5. Maximal fünf Hauptsätze einsetzen

Was macht eine gute Ansage aus?

1. Aufmerksamkeit erregen
2. Menge reduzieren
 - kommentiere nicht jede deiner Aktionen („und jetzt teile ich euch diese Kopien aus ...“, „das war wohl nicht so ganz klar, oder?“)
3. Fokus setzen
 - z.B. wichtige Begriffe aufschreiben oder verbildlichen
 - Sprechpausen unterstreichen den Fokus
4. Was soll ich tun?
 - keine technische Beschreibung, sondern eher personalisiert
5. Konkrete, zielgerichtete und einfache Sprache

Zusätzlich zu klaren und einfachen Ansagen ist es sehr wichtig, die erklärten Übungen und Spiele vor dem Start

zu demonstrieren. Gehe die Übung gemeinsam mit den TeilnehmerInnen durch; bei einem Übungsparkour ist es z.B. sinnvoll diesen einmal gemeinsam ohne Fahrrad zu durchlaufen, um die einzelnen Stationen zu erklären.

2.2 ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN & METHODIK

Im Training – vor allem bei der Vermittlung einer Sportart bzw. Bewegung für AnfängerInnen – sind bestimmte Trainingsprinzipien bzw. methodische Vorgehensweisen zu beachten. Baue die Übungen Schritt für Schritt auf, so kannst du z.B. verhindern, dass die TeilnehmerInnen überfordert werden und entmutigt. Steige mit einfachen Übungen in ein Thema ein, überlege dir immer verschiedene Schwierigkeitsgrade und Alternativen und vor allem: sei flexibel.

In den folgenden Kapiteln werden verschiedene Übungen (unterschiedliche Schwierigkeitsgrade) zu bestimmten Themen aufgeführt, z.B. zum Thema Bremsen. Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen das Bremsen beherrschen. Wichtig hierbei ist es nun eine komplexe Bewegung oder Aktion in kleinere Teile & verschiedene Übungen aufzugliedern. Besonders sinnvoll ist es, wenn mit kleinen, einfachen und leicht verständlichen Übungen begonnen wird und darauf Stück für Stück aufgebaut wird. So kann jede Teilnehmerin in ihrem eigenen Tempo üben.

Bei der Gestaltung der Trainingseinheiten, solltest du also folgende Trainingsprinzipien im Hinterkopf behalten:

VOM LEICHTEN ZUM SCHWEREN
VOM BEKANNTEN ZUM UNBEKANNTEN
VOM EINFACHEN ZUM KOMPLEXEN

2.3 AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

Nun möchten wir dir vorstellen, wie wir unsere Trainingseinheiten aufbauen. Auch dieses Schema soll dir lediglich als Orientierung dienen. Vor allem ein gemeinsamer Start, eine Pause und ein gemeinsamer Abschluss geben dem Training einen schönen Rahmen und ermöglichen Begegnung und Austausch innerhalb der Gruppe.

WARM UP

Hier bieten sich zu Beginn des Kurses verschiedene Kennenlernspiele und Ice-Breaker, sowie Spiele aus der Erlebnispädagogik an. Im Hinblick auf das Fahrradtraining sind hier auch besonders Koordinationsspiele und Gleichgewichtsübungen sinnvoll. Auch kleine Sprachspiele kannst du in das Warm Up integrieren.

EINFÜHRUNG IN DAS STUNDENTHEMA & GEMEINSAME ÜBUNGEN

Jede Trainingseinheit hat ein Stundenthema, welches schwerpunktmäßig behandelt wird. Dies können beim Anfängerkurs zu Beginn z.B. Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen sein und im Fortgeschrittenkurs das Fahren mit Anhänger oder Kindersitz. Am Anfang jeder Trainingseinheit bietet sich eine kurze theoretische Einführung in das Stundenthema an, um z.B. neue Begrifflichkeiten (Fahrradanhänger, Rücktritt-/Vorderbremse, etc.) zu benennen und zu erklären. Hierfür kannst du z.B. ein Whiteboard nutzen oder auch ein kleines Handout entwerfen und austeilen.

PAUSE

Die Motivation der TeilnehmerInnen & TrainerInnen ist oftmals so groß, dass die Pausen vergessen werden. Je müder und unkonzentrierter die TeilnehmerInnen jedoch werden, desto höher ist die Verletzungsgefahr. Setzt euch in jedem Training zu einer kurzen Pause zusammen und esst und trinkt gemeinsam etwas, so könnt ihr euch auch besser kennenlernen und wachst als Gruppe zusammen. Ihr könnt z.B. vereinbaren, dass alle abwechselnd eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Auch eine gemeinsame Musik-Playlist für die Pausen ist schön.

INDIVIDUELLES TRAINING

Nach einem gemeinsamen Beginn habt ihr im zweiten Teil Zeit für individuelles Training (in Tandems). Hier kann jede Teilnehmerin individuell üben, und an ihren Trainingsstand anknüpfen. Hier könnt ihr auch die vorhandenen Trainingsmaterialien nutzen (z.B. Hütchen, Kreise etc.).

Abbildung 4: Peter Herrmann



Abbildung 5: Peter Herrmann

GEMEINSAMER ABSCHLUSS & REFLEXION

Hole die Gruppe zu einem gemeinsamen Abschluss zusammen. Besprecht das Training kurz und sammelt Ideen für die kommenden Trainingseinheiten. Hier kannst du z.B. auch einen Ausblick auf das nächste Training geben oder über bevorstehende Veranstaltungen informieren. Durch den gemeinsamen Abschluss erfährst du bereits, wie das Angebot den Teilnehmerinnen & Trainerinnen gefällt und kannst auf deren Bedarfe und Wünsche eingehen.

Mögliche Abschlussfragen:

- Was hat dir heute besonders gefallen? Was hat dir nicht gefallen?
- Was war dein größter Erfolg heute?
- Was wünschst du dir für das nächste Training?

Schön ist auch ein gemeinsames Abschlussspiel oder Gruppenritual, hier könnt ihr kreativ sein.

Mehr Informationen zum Stundenaufbau und zur Trainingsgestaltung findest du im Kapitel "Weiterführende Informationen".

03 ÜBUNGSBEISPIELE & SPIELE

In diesem Kapitel bekommst du zahlreiche Ideen und Anregungen für Spiele und Übungen zu den verschiedenen Themen. Du kannst dich bei der Trainingsgestaltung an den vorgestellten Übungen orientieren und auch gerne selbst kreativ werden: kennst du vielleicht noch ein spannendes Kennenlernspiel oder fallen dir Übungen speziell zum Fahrradfahren ein? Ganz wichtig: probiere es aus und sei nicht enttäuscht, falls ein Spiel eventuell nicht funktioniert oder nicht gut ankommt. Manche Spiele müssen auch mehrmals gespielt werden oder auf die Gruppe angepasst und vereinfacht werden.

3.1 WARM UP, COOL DOWN & SPIELE FÜR ZWISCHENDRIN

Zu Beginn des Trainings und besonders in den ersten Trainingseinheiten kannst du mit verschiedenen Kennenlern- und Vertrauensspielen beginnen. Auch in der Mitte des Trainings bietet es sich an, ein kleines Spiel einzubauen, um die Gruppe nochmal zusammenzubringen und den weiteren Trainingsverlauf zu besprechen. Oftmals lässt auch die Konzentration nach einer Weile nach, die Unfall- und Verletzungsgefahr steigt, deshalb tut eine „Fahrradpause“ gut. Am Ende des Trainings ist ein gemeinsames Spiel ein schöner Abschluss der Einheit.

3.1.1 ICEBREAKER & KENNENLERNSPIELE

VORSTELLUNGSRUNDE ALPHABETISCH

Alle stehen im Kreis und nennen reihum ihren Namen. Danach erhält die Gruppe die Aufgabe, sich in alphabetischer Reihenfolge aufzustellen, ohne dabei zu sprechen. Festgelegt wird lediglich auf welcher Seite oder an welchem Platz der Anfang (Buchstabe A) ist. Das Ergebnis wird durch eine weitere Namensrunde kontrolliert und das stumme Sortieren ggf. wiederholt, bis die Reihenfolge korrekt ist. Das Spiel könnt ihr auch

z.B. mit Körpergröße, Alter, Geburtsmonat oder Schuhgröße ausprobieren. Falls es am Anfang schwierig ist, könnt ihr das Spiel auch erstmal eine Runde mit Sprechen spielen.

NAMEN LERNEN ODER WOLKNÄUEL

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Ein Ball wird hin und her geworfen. Diejenige, die wirft, muss jeweils den Namen der Person nennen, der sie den Ball zuwirft und dem Ball hinterherlaufen. Es kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

Variation: Das Ganze lässt sich auch mit einem Wollknäuel oder Bindfaden spielen: Erst wird dieser einander zugeworfen (Faden dabei festhalten, damit ein Netz entsteht). Wenn alle an der Reihe waren, wird versucht das Netz wieder von hinten "aufzurollen", dabei wird der Name der Person gesagt, von der man den Wollknäuel erhalten hat.

KENNENLERNEN

Die Teilnehmerinnen gehen oder laufen auf dem Spielfeld durcheinander. Die Spielleiterin klatscht oder ruft und nennt anschließend eine beliebige Zahl. Die Teilnehmerinnen bilden in genau dieser Anzahl eine Gruppe und haben anschließend Zeit, um sich einander vorzustellen und sich kurz kennenzulernen. Wenn die Spielleiterin wieder klatscht, beginnt eine neue Runde.

Um das ganze am Anfang zu erleichtern, könnt ihr bestimmte Fragen mit in die Runde geben:

- was ist eure Lieblingssportart?
- Welche Sprachen sprichst du?
- Welches ist dein Lieblingsort in der Stadt?

BETTLAKEN-SPIEL

Es werden zwei Gruppen gebildet. Zwei Spielleiterinnen halten ein Bettlaken so hoch, dass es eine Wand zwischen beiden Gruppen bildet. Jede der Mannschaften sitzt hinter einer Seite des Bettlakens, sodass sie für die andere Gruppe nicht zu sehen sind. Jedes Team wird gebeten, jeweils eine Person nach vorn in die Mitte zu setzen. Wenn sich das bis dahin hochgehaltene Bettlaken senkt, muss jede der beiden Personen ganz schnell den Namen der anderen rufen. Wer den Namen des Gegenübers als Erste richtig nennt, gewinnt. Die Verliererin wechselt in die Siegermannschaft. Wenn ein Team komplett auf die andere Seite des Bettlakens gewechselt hat, ist das Spiel vorbei.

STEINBILDER

Jede sammelt ein paar Steine (beliebig viele). Dann fängt eine Person an und sagt pro Stein etwas über sich und legt die Steine in die Mitte. Am Ende soll in der Mitte der Gruppe ein vorher vereinbartes Steinbild entstehen (z.B. ein Smiley).

DAS LUFTBALLON-NAMEN-SPIEL

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Zwei Teilnehmerinnen stehen in der Mitte und versuchen einen Luftballon in die Luft zu halten, er darf nicht auf den Boden fallen. Eine Teilnehmerin in der Mitte ruft den Namen einer weiteren Person aus dem Kreis, welche zur Hilfe eilt und die Teilnehmerin aus der Mitte ablöst.

BABY I LOVE YOU

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Eine Person beginnt in der Mitte. Sie muss eine Person im Kreis zum Lachen bringen, indem sie sich vor sie stellt und ihr sagt: „Baby I love you“. Sobald eine Person anfängt zu lachen, muss sie in den Kreis und ihr Glück bei den anderen Teilnehmerinnen versuchen. Klingt erstmal komisch, hat uns aber schon sehr viel Spaß beschert.

OBSTSALAT

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Eine Person steht in der Mitte des Kreises. Ziel ist es, sich einen Platz im Kreis zu ergattern, indem sie z.B. alle, die etwas Rotes tragen dazu auffordert den Platz zu tauschen. Diejenige, die keinen Platz bekommt bzw. die letzte im Kreis, muss dort bleiben und eine neue Farbe wählen.

Variation: Das geht auch mit anderen Begriffen/Fragen, um sich besser kennenzulernen: „Alle, die im August Geburtstag haben“ „Alle, die heute schon Fahrrad gefahren sind“. etc.



DECKE UMDREHEN

Ein großes Laken wird auf dem Boden ausgebreitet. Die ganze Gruppe stellt sich auf das Laken. Nun darf versucht werden, das Laken einmal komplett umzudrehen ohne dass eine Person das Laken verlässt oder den Boden berührt. Bei einer großen Gruppe können zwei Teams gebildet werden. Sie können alternativ auch gegeneinander antreten.

REIFEN WEITERGEBEN

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Teilnehmerin hängt sich einen Hula Hoop Reifen um den Arm. Nun fassen sich alle an den Händen. Der Reifen muss einmal reihum weitergegeben werden ohne dass die Hände losgelassen werden (durchsteigen etc.).

Variation: Gerade bei größeren Gruppen bietet es sich an, mehr als einen Reifen auf die Reise zu schicken.



GORDISCHER KNOTEN

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Nun schließen alle die Augen, laufen blind aufeinander zu und greifen zwei beliebige Hände. Wenn alle zwei Hände gegriffen haben, werden die Augen geöffnet. Der Knoten, der entstanden ist, muss nun von den Teilnehmerinnen gelöst werden, ohne dass sie die Hände dabei loslassen.

ZEHNERBALL

Die Gruppe bildet zwei Teams. Ziel ist es, den Ball zehnmal in der Gruppe hin und her zu passen. Wenn ein Team das schafft, bekommt es einen Punkt. Die Teams versuchen sich den Ball gegenseitig wegzunehmen, z.B. indem der Ball in der Luft von einer Spielerin des anderen Teams abgefangen wird. Fällt der Ball auf den Boden, bekommt ihn das gegnerische Team. Das Team, welches zuerst zehn Punkte hat, hat gewonnen.

EIERLAUF

Zwei Teams treten gegeneinander an. Beide versuchen einen Parkour oder Slalom mit einem Tischtennisball auf einem Löffel zu durchlaufen, ohne dass dieser herunterfällt. Geht auch als Vorbereitung für einen Trainingsparkour (um diesen kennenzulernen).

Variation: es werden auf dem Weg Seile gespannt, über und unter denen man durchsteigen muss.

ZIP-ZAP-PLONG

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Es wird nach bestimmten Regeln im Kreis geklatscht. Dabei wird das jeweilige Wort (Zip, Zap, oder Plong) gerufen.

Zip: Die Teilnehmerin klatscht in die Hände und zielt dabei auf die Person neben ihr, z.B. rechts von ihr.

Zap: Die Teilnehmerin klatscht und zielt auf eine beliebige Person im Kreis (nicht neben ihr). Diese Person macht dann weiter.

Plong: Die Teilnehmerin hebt abwehrend die Hände, nachdem sie ein Zip oder Zap erhalten hat. Diejenige, die sie angespielt hat, muss entweder die Richtung wechseln oder mit Zap auf eine andere Person im Kreis zielen. Wer ein falsches Geräusch in die falsche Richtung macht (z.B. Zap anstatt Zip zu der Person neben sich) scheidet aus.

BALL VERSENKEN

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Ein paar Hula Hoop Reifen werden auf dem Boden ausgelegt. Ziel ist es nun den Ball innerhalb der Gruppe hin und her zu passen und Punkte zu sammeln. Punkte werden erzielt, indem der Ball in einen Reifen geworfen und von einem anderen Teammitglied wieder gefangen wird, ohne noch einmal den Boden zu berühren. Das andere Team versucht dies zu verhindern. Sobald der Ball nicht vom eigenen Team gefangen wird oder außerhalb des Kreises auf dem Boden aufkommt, ist das andere Team in Ballbesitz. Das Team, das zuerst 5 Punkte erzielt, hat gewonnen.

AURA

Es werden Paare gebildet, die sich gegenüberstehen und leicht an den aufgerichteten Handflächen berühren. Auf ein Zeichen der Spielleitung schließen die Paare die Augen. Die Handflächen lösen sich ein wenig voneinander. Nun sollen die Partnerinnen die "Aura" der Anderen spüren. Auf ein weiteres Zeichen der Spielleitung drehen sich die Spielerinnen mit geschlossenen Augen einmal um die eigene Achse und versuchen blind, die Handflächen des Partners wiederzufinden. Sie öffnen die Augen und überprüfen, ob sie die richtige Position gefunden haben.

NAMENLUFTSBALLONS

Jede Teilnehmerin erhält einen Luftballon, der zunächst aufgeblasen und anschließend mit ihrem Namen beschriftet wird. In einem abgesteckten Bereich werden die Luftballons in der Luft gehalten (evtl. mit Musik). Auf ein Kommando (z.B. die Musik bricht ab) muss jede Teilnehmerin versuchen, einen Luftballon zu fangen, den darauf geschriebenen Namen zu lesen und so schnell wie möglich die Besitzerin finden (Ersatzballons bereithalten).

DURCH DEN REIFEN

Die Spielerinnen teilen sich in zwei gleich große Teams auf. Dann stellt sich jedes Team in einer Reihe hintereinander auf. Die vorderste Mitspielerin in jeder Gruppe hat einen Hula Hoop Reifen. Die Aufgabe ist nun, dass jede aus dem Team nacheinander so schnell wie möglich durch einen Reifen steigt. Welches Team ist zuerst fertig?



Abbildung 8: Felix Groteloh

ZOLLSTOCK

Es werden zwei Teams gebildet. Diese stellen sich in zwei Reihen einander gegenüber auf. Alle strecken ihren Zeigefinger in die Mitte, so dass alle Finger in einer Reihe nebeneinander in der Luft sind. Ein ausgeklappter Zollstock wird auf die Zeigefinger gelegt. Er darf nur mit dem Zeigefinger gehalten werden. Ziel des Spiels ist es, den Zollstock gemeinsam auf den Boden abzulegen. Alle Zeigefinger müssen den Zollstock die ganze Zeit berühren. Klingt einfach? Lasst euch überraschen!

3.1.2 RECHTS-LINKS-SPIELE

RECHTS-LINKS-FANGEN

Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Diese stehen sich an einer Linie gegenüber. Eine Gruppe ist Gruppe „rechts“, die andere Gruppe „links“. Eine außenstehende Teamleiterin sagt nun durcheinander mal „rechts“ und mal „links“. Bei „links“ ist diese Gruppe die Fängerin und muss versuchen die andere Gruppe bevor sie an einem abgemachten Zielpunkt angekommen ist, zu fangen. Das gleiche gilt andersherum. Wer gefangen wurde, muss in die andere Gruppe wechseln. Die Gruppe, die alle gefangen hat, gewinnt.

RECHTS-LINKS-ABKLATSCHSPIEL MIT NAMEN

Die Teilnehmerinnen laufen umher. Einige haben dabei die linke Handfläche erhoben, andere die rechte Handfläche. Die Teilnehmerinnen, die anderen Teilnehmerinnen begegnen, die ebenfalls die jeweils linke Hand erhoben haben, klatschen im Vorbeilaufen die Handflächen ab und sagen dabei jeweils ihre Namen. Durch das Abklatschen der Hand erfolgt ein Handwechsel (z.B. wer zuvor die linke Hand gehoben hat, hebt nun die rechte Hand).

ROBOTERLAUF

Die Teilnehmerinnen bilden Paare, eine Person aus jedem Team bekommt die Augen verbunden. In der ersten Phase lenkt die hintere Person die vordere, indem sie ihr die Hand auf den Rücken auflegt (oder antippt). Liegt die Hand in der Mitte, soll die vordere Person geradeaus gehen. Drückt die Hand gegen die linke Schulter, dreht sie sich so weit nach rechts, bis die Hand wieder in der Mitte liegt; ebenso dreht sie nach links, wenn auf der rechten Schulter leichter Druck ausgeübt wird. Nimmt die hintere Person die Hand ganz weg, soll die vordere Person stehen bleiben. Nach einer Weile wechseln beide ihre Rollen.

Variation: In der zweiten Phase ist kein Körperkontakt mehr erlaubt. Eine aus den Zweierteams tritt an den Rand des Spielfelds zurück (dort darf sie sich bewegen) und muss die andere von dort mit „links/rechts“ oder vorher vereinbarten Lauten „fernsteuern“. Nach einer Weile erfolgt wiederum ein Rollenwechsel.

3.1.3 EINFACHE FAHRRADSPIELE

Viele der Teilnehmerinnen sind noch nie Fahrrad gefahren. Um eine Vertrautheit mit dem Fahrrad und den Funktionen zu schaffen, bietet es sich an das Fahrrad zunächst zu schieben und verschiedene Übungen und Spiele damit durchzuführen. Auch die verschiedenen fahrradspezifischen Begriffe sollten zunächst vorgestellt und gelernt werden. Hier bieten sich verschiedene Spiele beim Warm Up an.

FAHRRADTEILE

Benenne die verschiedenen wichtigen Fahrradteile und markiere sie mit beschrifteten Post-Its. Danach kann als Spiel eine kleine Staffel mit zwei Gruppen gemacht werden. Zwei Fahrräder werden mit ca. 10m Abstand aufgestellt. Wer an der Reihe ist, zieht ein Kärtchen, läuft zum Fahrrad und bringt das Kärtchen an dem entsprechenden Teil an und läuft zurück. Welche Gruppe schafft es am schnellsten? Anschließend können alle Begriffe in der Gruppe noch einmal gemeinsam wiederholt werden.



Abbildung 10: Bike Bridge e.V.

RICHTUNGSWECHSEL

Die Gruppe läuft durcheinander, jede Person schiebt ein Fahrrad. Sobald jemand entgegenkommt, wird die Richtung gewechselt. Die Körperhaltung ist nach vorne hin ausgerichtet, das Fahrrad an den eher gestreckten Armen neben der Teilnehmerin.

Variation: Bei Kommando (rechts/links) Richtung wechseln.

Erschwerte Variante: Das Fahrrad nur mit einer Hand in der Mitte des Lenkers greifen und schieben.

Abbildung 9: Bike Bridge e.V.



BREMSEN

Die Teilnehmerinnen schieben das Fahrrad und müssen auf Kommando (z.B. Klatschen) bremsen. Variation als kleines Sprachspiel: eine Trainerin ruft abwechselnd z.B. Obst- und Gemüsesorten und bei Obst muss weitergefahren werden, bei Gemüse sofort gebremst werden. Wer als letztes bremst, scheidet aus.

RÜCKWÄRTS

Die Teilnehmerinnen schieben das Fahrrad rückwärts, zuerst nur gerade und dann auch Kurven schieben. Dann könnt ihr auch Kommandos ausführen lassen z.B. auf Kommando rückwärts/vorwärts im Wechsel.

DURCHEINANDER

Jetzt kommt alles zusammen. Die Teilnehmerinnen schieben die Fahrräder auf dem Trainingsplatz. Sie müssen auf verschiedene Kommandos reagieren: vorwärts, rückwärts, rechts, links, bremsen. Die verschiedenen Richtungen können z.B. auch mit verschiedenen Begriffen oder Zahlen angesagt werden: z.B.:

Links: 1 oder Banane

Rechts 2 oder Kirsche

Bremsen 3 oder Kiwi

Rückwärts 4 oder Apfel

Vorwärts 5 oder Orange

Das Spiel kann dann z.B. auch mit Ausscheiden gespielt werden: die Teilnehmerin, welche zuletzt richtig reagiert, scheidet aus.

3.1.4 GLEICHGEWICHT

Besonders das Gleichgewicht ist am Anfang des Fahrradfahrens ein großes Problem. Manche Teilnehmerinnen bisher kaum Bewegungs- oder Sporterfahrung gesammelt. Deshalb ist es wichtig, am Stundenanfang regelmäßig verschiedene Übungen und Spiele für die Schulung des Gleichgewichts und der Koordination zu machen.

ÜBUNGEN IM KREIS

Ihr könnt verschiedene Übungen gemeinsam im Kreis machen: z.B.

- Standwaage (ein Bein gestreckt, der Fuß ist auf dem Boden, das andere Bein gestreckt nach hinten in die Luft, der Oberkörper neigt sich nach vorne.
- Einbeinstand, ein Fuß löst vom Boden, das Knie wird nach vorne oben gezogen.
- Übungen mit geschlossenen Augen
- Tandemstand (ein Fuß vor den anderen in einer Linie)

Reihum kann jede Teilnehmerin jeweils eine Übung vor-machen: die anderen machen diese nach.



Abbildung 11: Bike Bridge e.V.

SPIEGELBILD

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine Spielerin macht verschiedene Gleichgewichtsübungen vor, die andere muss sie wie ein Spiegelbild nachahmen. Nach einer Weile wird gewechselt.

RÜCKEN AN RÜCKEN

Ihr bildet Zweiertteams. Die Teams stellen sich Rücken an Rücken auf und verhaken ihre Arme ineinander. Nun müssen sie versuchen, gemeinsam langsam in die Hocke zu gehen und langsam wieder aufzustehen, ohne sich zu lösen und ohne umzufallen. Das kann einige Male wiederholt werden, bis es alle Teams geschafft haben. Wer schafft es als erstes?

Variation zur Kräftigung: Die Teams stehen Rücken an Rücken und setzen sich nur so weit ab, als ob sie auf einen Stuhl sitzen würden. Nun halten sie diese Position, sie dürfen sich nicht gegenseitig festhalten. Welches Team schafft es am längsten?



Abbildung 12: Bike Bridge e.V.

HAHNENKAMPF

Alle stellen sich auf einem Bein auf und verschränken die Arme vor dem Körper. Auf Kommando müssen alle versuchen sich auf einem Bein hüpfend und schubsend aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Arme dürfen nicht gelöst werden. Wer das zweite Bein auf dem Boden hat, scheidet aus und muss stehen bleiben. Wer schafft es bis zum Schluss?

UMSCHUBSEN

Alle stehen auf einem Bein im Kreis, die Handflächen der Nachbarinnen berühren sich jeweils. Durch leichten Druck versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen: die Hände dürfen nicht festgehalten werden, nur leicht berührt.

ZWEIKAMPF

Zwei Personen stehen sich gegenüber und stehen dabei auf einem Bein. Legt die Handflächen aufeinander und versucht euch sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es länger, auf einem Bein stehen zu bleiben?



Abbildung 13: Bike Bridge e.V.



Abbildung 14: Bike Bridge e.V.

BALLSPIEL

Im Kreis auf einem Bein stehen. Der Ball wird sich zugeworfen. Erst reihum im Kreis und anschließend durcheinander. Wer dabei umfällt, ist ausgeschieden und kontrolliert die anderen. Geht auch als Spiel zum Namen lernen: die Person mit dem Ball muss jeweils den Namen der Person nennen, der sie den Ball zuwerfen möchte. Oder: die Person, welche den Ball bekommen hat muss den Namen der Person nennen, die ihr den Ball zugeworfen hat. Wer falsch liegt, scheidet aus.

BALANCIEREN

Aus Seilen, Hula Hoop Reifen und anderen Materialien einen Parkour aufbauen. Vorhandene Geräte, Gegenstände und ähnliches können mit einbezogen werden: z.B. eine Bordsteinkante, eine Tischtennisplatte etc.



FROZEN BEANBAG

Jede Teilnehmerin erhält einen Gegenstand (Bohnsäckchen, Kirschkernkissen, Taschentuchpackung etc.) und muss diesen auf der Schulter balancieren, während sich alle über den Platz bewegen. Sobald dieser herunterfällt, darf sie sich nicht mehr bewegen („freeze“). „Befreit“ werden kann die Teilnehmerin, in dem eine andere Mitspielerin ihr zu Hilfe kommt, den Gegenstand aufhebt und wieder auf deren Schulter platziert (fällt auch der Helferin der Gegenstand herunter, müssen beide die freeze-Position einnehmen).

Variation: Balancieren des Gegenstands auf Kopf, Unterarm, Fuß oder schnelleres Bewegen.



Abbildung 15: Bike Bridge e.V.

3.1.5 KLEINE SPRACH- SPIELE & ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

HAST DU SCHON MAL...?/ BIST DU SCHON MAL ...?

Jede Teilnehmerin stellt nacheinander (reihum) eine Frage und richtet diese an alle in die Runde. Diejenigen, auf die die Frage zutrifft, heben die Hand. Erweiterungen zu den Fragen können passend zum Thema ausgewählt werden. Hilfreich ist es bereits ein paar Fragen und Erweiterungen vorzugeben und anschließend Platz für ein bis zwei eigene Fragen und Erweiterungen der Teilnehmerinnen zu lassen.

Bsp:

Bist du schon mal ...?

...Achterbahn gefahren?

...mit dem Fahrrad gefahren?

Warst du schonmal...?

... in Paris?

... auf dem Feldberg?

Variation: Du kannst es umgekehrt auch als Spiel spielen: „**Ich habe/bin noch nie...!**“. Eine Teilnehmerin sagt, was sie noch nie gemacht hat, z.B. „Ich bin noch nie auf dem Feldberg gewesen.“ Alle Mitspielerinnen, die das schon gemacht haben, heben die Hand und sind ausgeschieden. Dann kommt die nächste dran. Wer bleibt am Schluss übrig?

PAARINTERVIEWS

Ziel des Paarinterviews ist, die andere Person kennenzulernen oder mehr zu einem bestimmten Thema von der Partnerin zu erfahren. Bereite Fragen vor, die die Partnerin ihrem Gegenüber stellen kann:

Partnerin A

1. Woher kommst du? 2. ...

3.

Partnerin B

1. Wie alt bist du? 2. ...

3. ...

Variation:

Phase 1: Jede Teilnehmerin überlegt sich drei Fragen und schreibt sie auf. Phase 2: Interview: Partnerinnen stellen sich gegenseitig ihre Fragen und stellen anschließend ihre Partnerin der Gruppe vor.

3 VON UNS

Findet euch in 4er Gruppen zusammen und versucht so viele wahre (!) Sätze wie möglich zu formulieren und zu sammeln, die so anfangen:

- Eine von uns xxx...
- Zwei von uns xxx...
- Drei von uns xxxx...
- Wir alle xxx...
- Niemand/ Keine von uns xxx...

xxx: ein Lückenfüller vorgeben - je nachdem, was gerade passt, z.B.

- kann/ können
- hatte gestern
- würde(n) mit 1 Million...
- hat(haben) ...(, als sie 16 war(en))

FINDE JEMANDEN, DER/ DIE ...

Jede Mitspielerin bekommt ein B1att Papier mit verschiedenen Aufgaben, z.B. finde jemanden, der/die

1. gerne Fahrrad fährt.
2. gerne Kuchen backt.
3. einen Bruder hat.
4. aus dem Iran kommt.

Je besser ihr die Gruppe kennt, desto spezifischere Fragen könnt ihr stellen.

Ihr könnt das ganze auch als Bingo spielen. Schreibt die Aufgaben in ein Feld, siehe Beispielfoto. Wer als erstes eine Reihe ausgefüllt hat (waagrecht oder senkrecht) hat gewonnen.

Trinkt gerne Bier	Mag Fußball	Kann gut kochen	Hört gerne Rock-Musik	War schon einmal auf einem Weihnachtsmarkt
Mag Schokolade	Wohnt in Neukölln	Ist seit mehr als zwei Monaten in Deutschland	Ist gut in Mathematik	Hat keine Geschwister
Mag Action-Filme	Hat einen Bruder	Hat eine schwarze Katze	Schläft gerne lange	Hat Angst vor Spinnen
TOBIAS				
Hat in der Schule Deutsch gelernt	Mag die Farbe Rot	Hat eine Schwester	War schon einmal in Frankreich	Isst gerne Geflügel (Huhn, Gans, Truthahn)
Liest gerne Bücher	Hat im Sommer Geburtstag	Wohnt in Kreuzberg	Hat blaue Augen	Spielt ein Instrument (Gitarre, Klavier,...)

Abbildung 16: Kennenlern-Bingo

SÄTZE STELLEN

Wörter eines Satzes auf Zettel schreiben, ein Zettel pro Wort oder Phrase. Jede Teilnehmerin bekommt einen Zettel. Teilnehmerinnen stellen sich so schnell wie möglich in der Abfolge des Satzes auf.

Beispiel:



3.2 ÜBUNGSBEISPIELE & THEMEN: ANFÄNGERINNEN KURS: SCHRITT FÜR SCHRITT AUF DAS FAHRRAD

Dieses Kapitel bietet eine Schritt für Schritt Übungsreihe zum Erlernen des Fahrradfahrens. Viele der Kursteilnehmerinnen saßen noch nie auf einem Fahrrad. Deshalb haben viele am Anfang Respekt und Angst davor, direkt auf das Fahrrad zu steigen. Zum Einstieg bietet es sich deshalb an, Übungen mit dem Roller und dem Laufrad durchzuführen. So bekommen die Teilnehmerinnen ein erstes Gefühl für das Gleichgewicht und verbessern gleichzeitig ihre Koordinationsfähigkeit.

Bremsen und Kurvenfahren wird bodennah und somit angstfreier geübt. Es werden erste Erfahrungen mit einem Zweirad gemacht und der Umstieg auf das Fahrrad fällt insgesamt leichter. Behalte die methodische Übungsreihe bei der Gestaltung der Trainingseinheiten im Hinterkopf und baue verschiedene Übungen davon in den Trainingsablauf ein. Viele Übungen lassen sich z.B. auch in (Aufwärm-)Spiele einbinden.

Seit 2020 haben wir außerdem eine 12-teilige Videoreihe, in der wir dir verschiedene Übungsbeispiele zeigen. In den folgenden Kapiteln weisen wir dich jeweils auf das passende Video hin. Du findest die Videoreihe auf unserem Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCZA0YnR-MawMHKfthz4VcRCg/playlists>

DER FAHRRADHELM (vgl. Video 2)

Bevor es nun aber auf den Roller, das Laufrad oder das Fahrrad geht, ist das richtige Anpassen und Aufsetzen des Fahrradhelms sehr wichtig. Bitte achte vor den ersten Fahrversuchen darauf, dass alle Helme richtig sitzen und die Teilnehmerinnen informiert sind.

Auf der Homepage von „Gib Acht im Verkehr“ findest du weitere wichtige Tipps und Hinweise zum richtigen Tragen des Fahrradhelms: <https://bit.ly/39kxUKS>

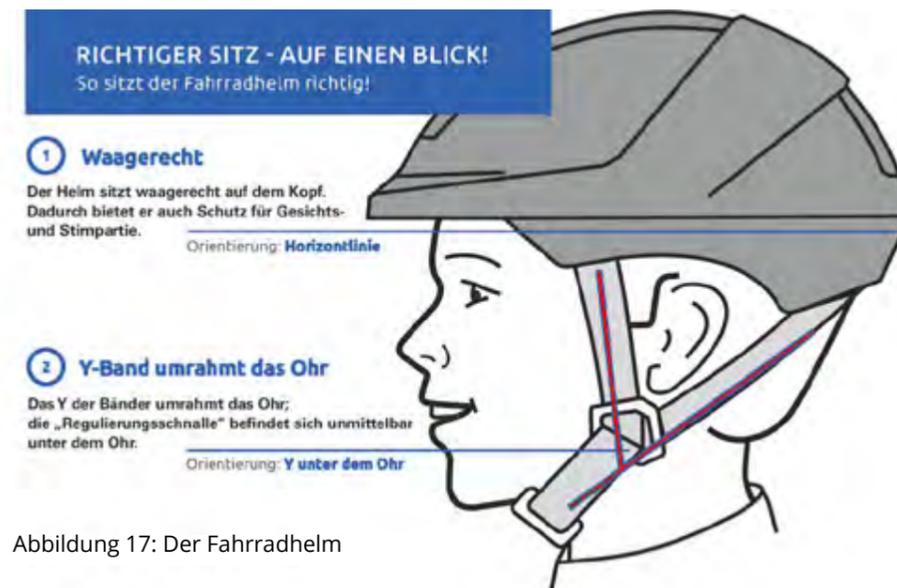


Abbildung 17: Der Fahrradhelm

ÜBUNGEN MIT DEM ROLLER (vgl. Video 4, 5 & 6)

Roller schieben

Der Roller wird zunächst geschoben. Während dem Schieben können die Bremsen und das Lenken ausprobiert werden.

Kippen

Die Teilnehmerin steht mit beiden Füßen auf dem Roller (oder sitzt auf dem Fahrrad mit den Füßen auf den Pedalen). Die Trainerin steht vor ihr und stabilisiert den Roller/das Rad mit den Händen am Lenker und das Vorderrad mit den Beinen, sodass die Teilnehmerin nicht umfallen kann. Die Trainerin kippt den Roller/das Rad nach rechts oder links ohne, dass die Teilnehmerin vorher weiß, in welche Richtung der Roller/ das Rad gekippt wird. Es soll trainiert werden, dass die Teilnehmerin reflexiv den Fuß auf die jeweilige Seite auf den Boden stellt, um sich selbst zu stabilisieren.



Abbildung 18: Bike Bridge e.V.

Im Stand balancieren

Auf Kommando steigen die Teilnehmerinnen auf den Roller, das Laufrad oder das Fahrrad auf und müssen versuchen so lange wie möglich auf der Stelle stehen zu bleiben, ohne die Füße wieder auf den Boden zu stellen. Funktioniert auch als kleiner Wettkampf: diejenige die am längsten stehen bleibt, hat gewonnen.



Abbildung 19: Bike Bridge e.V.

Geradeaus Fahren

- Auf dem Roller geradeaus fahren
- Im Rollen mit beiden Beinen auf dem Roller stehen & die Balance halten
- Abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein abstoßen
- Unterschiedliche Geschwindigkeiten ausprobieren
- Mit größeren und kleineren Schritten Schwung holen (dadurch erfolgt eine Körpverlagerung)

In die Hocke gehen

Bei geringer Geschwindigkeit auf dem Roller in die Hocke gehen und Aufstehen üben. Eine tolle Übung für das Gleichgewicht.

Kurven & Slalom üben

Probiert das Kurven und Slalom fahren mit dem Roller aus. Ihr könnt dabei:

- unterschiedliche Radien fahren
- die Hütchen enger und weiter aufstellen
- verschiedene Formen abfahren
- unterschiedliche Geschwindigkeiten testen.

Bremsen

Kontrolliertes und punktgenaues Bremsen üben bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Probiert die Vorder- und Hinterradbremse abwechselnd und gleichzeitig aus. Am Ende soll der Fuß auf dem Boden stehen und mit dem Fahrzeug z.B. auf einem markierten Punkt angehalten werden bzw. in einer markierten Fläche.

Handzeichen geben

Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch das Handzeichen bereits einmal auf dem Roller üben. Hier solltet ihr aber noch bei sehr geringer Geschwindigkeit üben.

- Abwechselnd eine Hand leicht vom Lenker lösen
- Den Lenker mit einer Hand führen
- Dann die rechte und linke Fahrtrichtung anzeigen und den Arm seitlich strecken.

Einen Gegenstand im Fahren aufnehmen

Gleichgewicht halten bei gleichzeitiger Aufnahme eines Gegenstands während der Fahrt: Das kann z.B. ein Gegenstand sein, den eine Trainerin hält oder eine Wäscheklammer, die an einer Leine befestigt ist. Zwei Trainerinnen halten die Leine, die Teilnehmerin fährt unten durch und versucht eine Wäscheklammer von der Leine zu nehmen. Macht diese Übung erst, wenn die Teilnehmerinnen sicher auf dem Roller stehen

Verschiedene Untergründe testen

Auf unterschiedlichen Untergründen schieben und fahren, um ein Gefühl für den Untergrund und dessen Beschaffenheit zu erhalten (z.B. Straße, Park- oder Waldgelände = Asphalt, Pflastersteine oder Rasen). Evtl. leichte Steigungen und Abfahrten einbauen.

Vorausschauend Fahren

Es soll erreicht werden, dass die Teilnehmerinnen nicht unmittelbar vor sich auf den Boden schauen. Geradeaus schauen oder den Horizont fixieren: Dies er-

zeugt Fahrstabilität und bereitet auf das vorausschauende Fahren mit dem Fahrrad vor. Übungsvorschlag: die Teilnehmerinnen rollen auf eine Trainerin zu, diese zeigt dann entweder ein Bild oder eine bestimmte Anzahl von Fingern und die Teilnehmerin benennt diese.

ÜBUNGEN MIT DEM LAUFRAD (vgl. Video 7)

Um das Gleichgewicht am Anfang des Kurses zu schulen, können außerdem in den ersten Trainingseinheiten die Pedale des Fahrrads abgeschraubt und der Sattel ganz tief eingestellt werden. Das Fahrrad kann nun wie ein Laufrad genutzt werden und die Teilnehmerinnen können jederzeit beide Füße auf den Boden stellen. Dies gibt mehr Sicherheit. Indem man sich mit den Füßen abstößt und ab und zu beide Beine vom Boden löst, bekommt man langsam ein Gefühl für das Gleichgewicht und das Fahrradfahren allgemein. Das Laufrad ist eine tolle Alternative, wenn du keinen Roller hast.

WICHTIG: Bevor auf das Laufrad oder das Fahrrad aufgestiegen wird, sollte das Bremsen im Schieben geübt werden, sodass ein Gefühl dafür entsteht und dann auf dem Fahrrad nicht zu ruckartig gebremst wird (Unfallgefahr!). Mit dem Laufrad können ähnliche Übungen durchgeführt werden, wie mit dem Roller: Kurven fahren, Bremsen, rechts und links anschubsen, beide Beine in die Luft, geradeaus schauen, etc.

ÜBUNGEN MIT DEM FAHRRAD: AUFSTEIGEN, ANFAHREN & ABSTEIGEN (vgl. Video 8)

Aufsteigen und Anfahren

Können die Teilnehmerinnen nun sicher mit dem Roller und dem Laufrad fahren und, kann langsam auf das Fahrrad mit Pedalen umgestiegen werden. Bei manchen Teilnehmerinnen geht dies recht schnell, andere brauchen dafür länger. Wichtig ist, dass allen Teilnehmerinnen die Zeit bekommen, die sie brauchen. Am besten wird damit begonnen, dass die Teilnehmerin zuerst die Hände fest an den Lenker führt, den Fuß auf ein Pedal setzt und in dieser Position vorwärts rollert. Hierdurch wird das Abstoßen vom Boden in die Vorwärtsbewegung erprobt & das Gleichgewicht auf dem Fahrrad geübt. Dann kann die Teilnehmerin immer wieder versuchen, kurz beide Füße auf die Pedale zu stellen und sich rollen zu lassen. Mit ein bisschen Übung klappt das dann immer länger. Manche Teilnehmerinnen schaffen es dann auch alleine und ohne Unterstützung in die Tretbewegung überzugehen und zu fahren (vgl. Zusatzübung Video 8)

Im zweiten Schritt kann das Fahrrad am Gepäckträger durch die Trainerin gesichert werden. Zu Beginn macht es teilweise auch Sinn das Fahrrad zu zweit von links und rechts zu stützen. Die Teilnehmerin positioniert sich mittig auf dem Fahrrad – ein Bein links und ein Bein

rechts vom Fahrrad. Nun ist es wichtig, das Pedal in die richtige Ausgangsposition zu bringen: ein Pedal steht fast oben (von links gesehen auf 11 Uhr).

Es gibt zwei Möglichkeiten:

- Den Fuß auf das niedrige und vor allem nach vorne ausgerichtete Pedal setzen. Nach einem Abstoß mit dem Standbein - welcher durch ein leichtes Anschieben der Trainerin unterstützt wird – drückt sich die Teilnehmerin am Lenker nach oben und bringt den zweiten Fuß aufs freie obere Pedal. Wiederholt das ein paar Mal, um Sicherheit zu gewinnen.
- Im Sattel sitzend anfahren: Zum Anfahren den Fuß auf das oben stehende Pedal stellen. Während man sich mit dem Standbein vom Boden abstößt, tritt der Fuß das oben stehende Pedal runter und beschleunigt das Rad.

Falls das Aufsteigen am Anfang Probleme macht, könnt ihr auch an einer leichten Erhöhung üben: z.B. an einem Bordstein. Die Teilnehmerin kann sich so beim Anfahren besser abstoßen. Auch kann es manchmal hilfreich sein an einer Wand aufzusteigen, dort kann sich die Teilnehmerin mit einer Hand abstützen.



Abbildung 20: Bike Bridge e.V.

Absteigen

Hier solltest du wieder nah am Rad sein und ggf. am Gepäckträger sichern. Die Teilnehmerin soll sich orientieren, kontrolliert bremsen, aus dem Sattel gehen und zu einer Seite absteigen. Je sicherer die Teilnehmerinnen werden, desto kräftiger darf gebremst werden.

Hier noch ein Übungsvorschlag zum Auf- und Absteigen. Diese Übung ist aber erst später möglich, wenn die Teilnehmerinnen schon selbstständig Fahrrad fahren können: Alle Teilnehmerinnen fahren langsam kreuz und quer in einem gekennzeichneten Bereich. Wenn sich zwei Teilnehmerinnen begegnen, steigen sie ab, begrüßen sich (evtl. mit Namen), steigen wieder auf und fahren weiter.

ÜBUNGEN MIT DEM FAHRRAD: FAHREN ÜBEN.

Hilfestellung beim Aufsteigen (siehe oben). Falls gewünscht oder notwendig, könnt ihr von beiden Seiten am Gepäckträger festhalten und das Fahrrad stabilisieren (wie Stützräder). Schiebt dann erstmal ein Stück und bleibt am Gepäckträger. Bei manchen Teilnehmerinnen kann es außerdem hilfreich sein, wenn du zu Be-



Abbildung 21: Peter Herrmann

ginn auch am Lenker stützt. Viele haben am Anfang ein Problem, den Lenker gerade zu halten. Eine Trainerin kann dann vorne am Lenker halten, während die andere Trainerin hinten am Gepäckträger unterstützt. Aber Achtung: Es kann auch problematisch sein, den Lenker festzuhalten (stell dir vor du fährst Auto und jemand greift dir ins Lenkrad).

Wichtig ist, beim Fahren so früh wie möglich die Tretbewegung mitmachen zu lassen und darauf zu achten, dass der Blick geradeaus gerichtet wird und nicht auf den Boden. Deine Hilfe- und Sicherheitsstellung kann dann entsprechend der Fahrfertigkeit der Teilnehmerin verringert werden. Kann eine Teilnehmerin allmählich selbstständig ohne Hilfestellung fahren, ist es trotzdem wichtig, dass du sie anfangs noch weiter unterstützt. Du kannst z.B. nebenherlaufen. Das gibt Sicherheit und du kannst zur Not Anweisungen geben und stützen.

BREMSEN: GRUNDLAGEN & ÜBUNGEN (vgl. Video 9)

Auch das Bremsen ist zu Beginn eine Überwindung. Wichtig ist hier, dass du die Funktion von Vorderrad- und Hinterradbremse erklärst, um von Beginn an ein kontrolliertes Bremsen zu ermöglichen.

Die Vorder-, Hinterrad- und Rücktrittbremse

Die Hinterradbremse gibt es als Rücktrittbremse, als Handbremse oder sogar beides. Die Hinterradbremse ist von der Wirkung her unkompliziert, gut zu gebrauchen und auch im übertriebenen Bremsfall beherrschbar. Die Bremsleistung ist aus physikalischen Gründen aber geringer als die der Vorderradbremse. Die Vorderradbremse ist von der möglichen Bremsleistung sehr gut, muss aber vorsichtiger bedient werden, damit dem Vorderrad das Gleichgewicht gehalten wird und ein Blockieren oder Verreißen des Lenkers durch die Betätigung der Vorderradbremse oft mit einem Sturz gekoppelt sein kann. Die Vorderradbremse ist also demnach schwieriger zu dosieren und kann im Extremfall zum Sturz führen. Wegen der hervorragenden Bremsleistung ist sie aber unverzichtbar. Durch Gefühl, Übung und Erfahrung kann hier Sicherheit entstehen. Wir haben also die Wahl: Bremsen mit der Hinterradbremse, aber dem vierfachen Bremsweg oder die Vorderradbremse mitbenutzen und so die Geschwindigkeit erheblich schneller verringern. Am sichersten ist auf jeden Fall das Bremsen mit Vorder- und Hinterrad-

bremse. Hat ein Fahrrad keine Rücktrittbremse befindet sich die Hinterradbremse im Normalfall rechts. Um ein Gefühl für die Wirkung beider Bremsen zu erhalten, sollten diese erst einmal ausprobiert werden, indem das Fahrrad geschoben wird (siehe auch folgende Kapitel).

1. Nur mit Vorderradbremse bzw. Hinterradbremse bremsen
2. Mit beiden Bremsen gleichzeitig bremsen
3. Auf markierten Punkten und Feldern bremsen
4. Auf Kommando bremsen
5. Die Vollbremsung

Dann können die folgenden Übungen auch fahrend ausprobiert werden. Ein Start mit eher leichtem Bremsen bei langsamem Tempo ist zu empfehlen. Eine kontinuierliche Steigerung ist sinnvoll.

Parkour

Es wird ein Parkour mit verschiedenen Gegenständen und Hindernissen aufgebaut, welchen die Teilnehmerinnen schiebend mit dem Rad durchlaufen. Zusätzlich werden Bremsmarkierungen (z.B. wenn es bergab geht) auf dem Boden angebracht. Die Bremsmarkierungen können auch vorgeben, ob mit rechts, links oder beiden Bremsen gebremst werden soll.

Variation: die Fahrradseite wechseln und den Parcours nochmal durchlaufen.



Abbildung 22: Peter Herrmann

Zielgenaues Bremsen

Auf eine „Ziellinie“ bremsen bzw. vor der Linie zum Stehen kommen (am besten auf unterschiedlichem Untergrund üben, hier aber in sehr langsamem Tempo). Geschwindigkeit langsam steigern.

Auf Kommando Bremsen

Alle Teilnehmerinnen fahren oder rollern im gemäßigten Tempo über eine größere Fläche. Als Zeichen für das Bremsen wird von der Spielleiterin geklatscht oder gerufen. Die Teilnehmerinnen steigen ab, stellen ihr Rad hin (Fahrradständer vorausgesetzt), laufen einmal ums Rad, steigen dann wieder auf und fahren weiter. Auf Kommando kann auch nur mit der Vorderrad- und nur mit der Hinterradbremse gebremst werden.

KURVEN & SLALOM (vgl. Video 9)

Wenn nötig, könnt ihr zu Beginn nochmal mit dem Roller oder dem Laufrad Kurven und Slalom fahren.

Fahrt unterschiedlich enge Kurven und probiert unterschiedliche Geschwindigkeiten aus und übt dann mit dem Fahrrad.

Richtungswechsel

Alle fahren auf dem Fahrrad über den Platz. Auf Kommando (klatschen, Handzeichen etc.) die Richtung wechseln (umdrehen) oder nach rechts oder links abbiegen.

Auf Zuruf reagieren

Die Teilnehmerin fährt auf das mittlere von drei nebeneinander stehenden Hindernissen (Abstand jeweils zwei Meter) zu. Erst kurz davor Anweisung geben, ob die Teilnehmerin links oder rechts, innerhalb oder außerhalb der Hindernisse entlang fahren soll.

ABBIEGEN, ÜBERHOLEN & HANDZEICHEN GEBEN (vgl. Video 10 & 11)

Der Schulterblick und das Handzeichen sind besonders wichtig beim Linksabbiegen und Überholen. Anfangs ist es noch schwer den Blick von der Straße zu nehmen und nach hinten zu schauen. Auch einhändig zu fahren, um Handzeichen zu geben, braucht oft viel Überwindung. Dieses Thema wird deshalb erst gegen Ende des Kurses behandelt.

Schulterblick

Zunächst ohne Fahrrad in einer "Trockenübung" den Schulterblick und das Abbiegen durchspielen, sodass die Teilnehmerinnen den Ablauf kennen. Gerne kannst du ihnen auch ein kleines Handout vorbereiten, mit den unterschiedlichen Schritten, die sie beim Abbiegen beachten müssten. Du findest hierzu Vorlagen im Internet, z.B. hier: <http://www.verkehrswacht-kh.de/Radausbildung.pdf> (Seite 5).

Schulterblick üben: Fahrrad zuerst nur geradeaus schieben und Schulterblick üben, dann auch abbiegen bzw. überholen. Dann im Fahren den Schulterblick üben, aber erst einmal ohne abbiegen/überholen, nur den Blick zurück.

Übungsvorschlag: Die Teilnehmerinnen fahren an einer Trainerin vorbei, schauen zurück (Schulterblick),

die Trainerin zeigt eine bestimmte Anzahl an Fingern, welche die Fahrerin dann anschließend nennen muss. Dann alle Elemente im Fahren zusammenführen. Schulterblick und tatsächlich abbiegen/überholen üben, evtl. auf vorgezeichneter Straße.

Handzeichen

Zum Schluss üben wir noch das richtige Anzeigen der Fahrtrichtung durch Handzeichen. Zunächst im langsamen Fahren abwechselnd eine Hand kurz vom Lenker lösen oder die Handfläche lösen und abwechselnd auf und unter den Lenker tippen. Versucht dann die Hand immer weiter vom Lenker zu lösen, gerne auch erstmal nach oben. Sind die Teilnehmerinnen dann ein wenig sicherer im einhändigen Fahren, übt das Handzeichen nach rechts & links zunächst einmal im Geradeausfahren. Zum Schluss dann Handzeichen geben und abbiegen.

Übungsbeispiele:

- Eine Teilnehmerin fährt hinter einer Trainerin her. Die Trainerin löst abwechselnd die linke oder rechte Hand vom Lenker und streckt diese nach oben oder zur Seite. Die Teilnehmerin versucht dies nachzumachen.
- Die Teilnehmerinnen versuchen während des langsamen Fahrens die Hand einer stehenden Trainerin abzuklatschen.



Kombination

Zum Abschluss wird der Schulterblick mit dem Handzeichen und Abbiegen kombiniert. Geht nochmal alle Schritte gemeinsam durch.

Übungsbeispiel: Parkour zum Üben des Abbiegens
Malt mit Kreide eine zweisepurige Straße auf den Boden. Nach circa 15m zeichnet ihr eine Kreuzung mit Abbiegemöglichkeit nach links oder rechts. Eine Trainerin positioniert sich hinter der Kreuzung. Die Teilnehmerinnen fahren nacheinander auf die Trainerin zu. Diese gibt rechtzeitig ein Zeichen, in welche Richtung sie abbiegen sollen (alternativ kann das entsprechende Straßenschild hochgehalten werden). Die Teilnehmerinnen tätigen daraufhin den Schulterblick, das Handzeichen und biegen ab. Bevor ihr die Übung im Fahren macht, könnt ihr auch nochmal gemeinsam im Laufen abbiegen.

3.3 ÜBUNGSBEISPIELE UND THEMEN: FORTGESCHRITTENENKURS

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die meisten Teilnehmerinnen nach einem 12-wöchigen Kurs Fahrrad fahren können. Allerdings fehlt es ihnen an Fahrsicherheit, viele sind noch sehr unsicher und trauen sich nicht, allein im Straßenverkehr zu fahren. Viele fahren deshalb nach dem Kurs nicht weiter bzw. nicht regelmäßig Fahrrad. Wir bieten deshalb mittlerweile auch Fortgeschrittenenurse an, in denen wir die Fahrsicherheit trainieren & z.B. in Tandems auch das Fahren im Straßenverkehr üben. In diesem Kapitel möchten wir dir ein paar Übungsvorschläge für das Training mit Fortgeschrittenen geben.

PARKOUR

Zu Beginn des Fortgeschrittenenkurses könnt ihr einen Parkour mit verschiedenen Übungselementen aufbauen, um den Stand der Gruppe besser einschätzen zu können. Klappt das Bremsen/Kurven fahren etc. oder gibt es noch Nachholbedarf? Auch im Anfängerkurs ist ein solcher Parkour sinnvoll: Dann eher gegen Ende des Angebots. Dabei können verschiedene Trainingselemente miteinander verknüpft und abschließend wiederholt und geübt werden.

Vorschläge für verschiedenen Stationen:

1. Schulterblick und Zahl nennen
2. Zwischen zwei aufgemalten Linien hindurchfahren, ohne rauszufahren
3. an einer engen Stelle wenden
4. Ein- oder Abschlagen mit einer Trainerin (einhändig fahren)
5. Slalom fahren und am Schluss wenden
6. Bremsen auf Markierung

FAHRPRÄZISION (vgl. Video 12)

Hier zeigen wir dir nun ein paar Übungen, mit denen ihr die Fahrpräzision und somit Fahrsicherheit der Teilnehmerinnen trainieren könnt.

Geradeausfahren

Sicher auf der Straße zu fahren bedeutet, das Fahrrad gut unter Kontrolle zu haben, vor allem um sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer*innen nicht in Gefahr zu bringen. Fahrpräzision ist dabei entscheidend, zuerst solltet ihr das Geradeausfahren üben. Viele Fahrranfänger*innen fahren zunächst in Schlangenlinien.

Übungen:

- Male mit Kreide zwei parallele Linien auf den Boden der Trainingsfläche. Die Teilnehmerinnen sollen nun genau zwischen den beiden Linien durchfahren ohne diese zu verlassen oder zu überfahren. Beginne mit

großem Abstand und verringere diesen immer weiter. Wenn das klappt, kannst du auch variieren und zum Teil auch geschwungene Linien auf den Boden aufmalen, zwischen denen die Teilnehmerinnen durchfahren sollen.

- Malt mit Kreide eine Linie auf den Boden. Die Teilnehmerinnen fahren auf die Linie zu und sollen exakt auf der Linie fahren/rollen. Erst schnell & dann immer langsamer werden und dabei so wenig wie möglich von der Linie abweichen.



Abbildung 24: Peter Herrmann

Geschwindigkeitswechsel

Versucht einen Slalom oder eine aufgezeichnete Strecke so langsam wie möglich abfahren und trotzdem nicht rauszufahren oder abzustiegen.

Schneckenrennen: Zwei (oder mehrere) Teilnehmerinnen fahren nebeneinander eine kurze Strecke, ohne abzustiegen in möglichst langsamer Geschwindigkeit. Diejenige, die am längsten dafür braucht, gewinnt. Wer zwischendrin einen Fuß auf den Boden setzt, hat verloren.

Formen fahren

Entweder mit Kreide verschiedene Formen auf den Boden malen und abfahren lassen oder die Teilnehmerinnen ziehen einen Zettel mit einer Form und versuchen diese dann mit dem Fahrrad zu „zeichnen“. Z.B. Achter, Kreise, Dreiecke, Schlange, Oval. Die anderen Teilnehmerinnen können versuchen, die Form zu erraten. Zu Beginn die Formen sehr groß auf dem Boden aufzeichnen, dann die Schwierigkeit erhöhen, indem diese z.B. kleiner werden.



Bremsen auf verschiedenen Untergründen/aus verschiedenen Geschwindigkeiten

Im Fortgeschrittenenkurs könnt ihr nochmal gezielt das Bremsen auf verschiedenen Untergründen und aus verschiedenen Geschwindigkeiten üben. Das Fahrrad reagiert beim Bremsen z.B. auf einem Kiesweg oder eine Wiese ganz anders als auf einem Teerweg. Wichtig ist, dass ihr euch hier ganz vorsichtig herantastet, dass kein Unfall passiert. Testet auf einem Kiesweg z.B. erstmal die Bremsen im Schieben und schaut wie das Fahrrad reagiert. Dann probiert ihr es ganz langsam aus und werdet immer ein kleines bisschen schneller.

Nun könnt ihr auch noch die Reaktion beim Bremsen üben und (erstmal ganz vorsichtig) eine Vollbremsung üben. Wichtig ist, dass du dabei beide Bremsen gleichzeitig betätigst. Tastet euch ganz langsam heran; die TeilnehmerInnen bremsen auf das plötzliche Kommando der TrainerInnen.

GANGSCHALTUNG

Auch die Gangschaltung sollte spätestens im Fortgeschrittenenkurs kurz besprochen und erklärt werden. Ein Fahrrad mit Gangschaltung hat vorne und hinten unterschiedlich große Zahnräder. Die vorderen Zahnräder sind mit den hinteren durch die Kette verbunden. Die Kette überträgt die Kraft des Pedals auf das Hinterrad. Wenn es bergauf geht, schaltet man in einen kleineren

Gang. Der Kettenwerfer legt die Kette hinten dann auf ein größeres Zahnrad und vorne auf ein kleineres. Mit dem kleineren Gang muss man zwar öfter treten und fährt dabei langsamer, man kommt jedoch besser Steigungen hinauf. Mit größeren Gängen fährt man schnell in der Ebene (weniger Treten/mehr Kraft). Um erfolgreich die Gänge zu wechseln, muss sich die Kette bei den meisten Gangschaltungen bewegen. Es muss also nach oder während dem Gangwechsel nach vorne getreten werden.

Übungsmöglichkeiten:

Im Fahren in verschiedenen Gängen das Anfahren üben, Steigung aufsuchen und dort einmal in niedrigem bzw. hohem Gang hochfahren bzw. anfahren üben. Wenn möglich, Wegen mit verschiedenen Steigungsgraden fahren, um zu zeigen, dass niedrige Gänge das Bergauffahren erleichtern und hohe beim Bergabfahren sinnvoll sind.

KREUZUNGSSIMULATION

Beim Fahren auf der Straße gibt es viele unübersichtliche Situationen, z.B. Kreuzungen, an denen viele verschiedene Verkehrsteilnehmer*innen aufeinandertreffen. Übt diese Situationen im Kurs, um dann im Straßenverkehr nicht nervös zu werden und ruhig zu bleiben.

Malt mit Kreide eine Kreuzung auf dem Boden auf, bei der sich zwei Straßen rechtwinklig treffen. An jeder der Straßen kann sich nun eine Trainerin mit einem

Verkehrsschild aufstellen und dieses an der rechten Fahrbahnseite gut sichtbar hochhalten. Simuliert echte Schilderkombinationen (z.B. Vorfahrt gewähren und Vorfahrtstraße). Die TeilnehmerInnen und TrainerInnen können nun von allen vier Seiten kommend durch die Kreuzung fahren, müssen aber dabei die Verkehrsregeln beachten. Ihr könnt dann auch rechts vor links an Kreuzungen ohne Schilder üben.

Seid ihr noch unsicher, ob die Gruppe alle Regeln kennt und verinnerlicht habt, könnt ihr z.B. auch eine kleine Kreuzung aufmalen & die verschiedenen Situationen z.B. mit Playmobilfiguren durchspielen oder mit Magneten auf einem kleinen Whiteboard.

FAHRTRAINING IM STRAßENVERKEHR

Tatsächlich auf der Straße Fahrrad zu fahren unterscheidet sich von der Trainingssituation. Deshalb sollte dies im Fortgeschrittenenkurs intensiv geübt werden. Im Verlauf des Kurses kann die ganze Gruppe in Kleingruppen (im besten Fall eine Trainerin mit einer Teilnehmerin) auf der Straße fahren üben. Auf der Straße fahren Trainerin und Teilnehmerin hintereinander, mal fährt die eine voraus, mal die andere. So können knifflige Situationen und richtiges Verhalten im Straßenverkehr geübt werden. Die Teilnehmerin kann sich dabei zunächst an der vorausfahrenden Trainerin orientieren.

WICHTIG: Vor dem Start solltet ihr klären, ob die Handzeichen der Trainerin verstanden werden. Neben "Arm

nach rechts" = "Rechts abbiegen" und "Arm nach links" = "Links abbiegen" ist auch "Arm nach oben" = "Anhalten!" sinnvoll.

Unsichere TeilnehmerInnen nicht zum Nachmachen der Handzeichen auffordern. Sie sollten beide Hände am Lenker lassen und erstmal nur hinterherfahren!

Die Strecke muss einfach zu fahren sein. Am besten mit einem autofreien Abschnitt starten, weiter in ruhige Wohnstraßen und auf Radwegen und dann evtl. auf Straßen mit mäßigem Verkehr. Ideal ist es, wenn auf der Route auch die Umgebung erkundet wird (Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten, Bahnhof). Versucht während der Tour auch verschiedene Untergründe auszuprobieren: Fahren auf Kieswegen, Wiesen, nasse Flächen, Asphalt etc.

Unterwegs können z.B. folgende Inhalte vermittelt werden:

- Fahren auf Radwegen
- Fahren in Wohnstraßen (Abstand zu parkenden Autos halten)
- Vorbeifahren an parkenden Autos oder anderen Hindernissen (Baustellen)
- Fahren auf großen Straßen
- Einordnen & Abbiegen
- Überqueren von Kreuzungen
- Durchfahren von Kreisverkehren
- Rücksichtnahme auf Fußgänger

- Fahren im Toten Winkel vermeiden
- Rechtsfahrgebot
- Vorfahrtsregel rechts vor links
- Wichtige Verkehrszeichen
- Vorsicht bei Straßen mit Schienen

FAHREN MIT KINDERSITZ ODER -ANHÄNGER

Viele Teilnehmerinnen unserer Angebote haben Kinder. Wenn sie nach Ende des Kurses einen Ausflug mit ihrer Familie machen wollen, brauchen sie deshalb meist einen Kindersitz oder Anhänger an ihrem Fahrrad. Mit einem Kindersitz wird das Fahrrad instabiler und gerade das Aufsteigen und Losfahren, sowie das Anhalten und Absteigen können zur Wackelpartie werden. Mit einem Anhänger wird die Maße des Fahrrads und sein Verhalten, z.B. beim Kurven fahren, anders.

Deshalb macht es Sinn, z.B. in einem Parkour das Fahrverhalten des Fahrrads mit und ohne Anhänger oder Kindersitz auszuprobieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Zum Üben kann dafür etwas Schweres in den Kindersitz oder Anhänger gelegt werden, um das Gewicht eines Kindes zu simulieren. Zeige den Teilnehmerinnen wie man den Kindersitz und den Anhänger richtig befestigt, weise sie aber unbedingt darauf hin, dass jeder Kindersitz/-anhänger unterschiedlich befestigt werden muss, und sie dies am besten in einem Fahrradgeschäft machen lassen.

04 STUNDENBEISPIELE

4.1 BEISPIEL 1: GLEICHGEWICHT, STABILITÄT & ÜBUNGEN MIT ROLLER UND LAUFRAD

Dies ist ein Stundenbeispiel relativ zu Beginn eines Kurses (ca. 2. Einheit). Die Themen Gleichgewicht und Koordination können bereits ins Warm Up mit einbezogen werden.

A WARM UP

Zu Beginn wird zum Ankommen und "Warm werden" mit einem Spiel in der ganzen Gruppe gestartet. Außerdem wird das Stundenthema kurz vorgestellt.

Namen lernen

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Ein Ball wird hin und her geworfen. Diejenige, die wirft, muss jeweils den Namen der Person nennen, der sie den Ball zuwirft und dem Ball hinterherlaufen. Es kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

Erweiterung mit Gleichgewichtsübung: Jetzt wird auf einem Bein im Kreis gestanden und einem Bein dem Ball hinterher gehüpft.

Zweikampf

Beide Teilnehmerinnen stehen sich gegenüber auf einem Bein: Handflächen aufeinanderlegen und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Hahnenkampf

Die Teilnehmerinnen stellen sich alle mit vor dem Körper verschränkten Armen auf einem Bein im Kreis auf. Auf Kommando hüpfen alle in den Kreis und versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich leicht anschubsen. Die Arme dürfen nicht gelöst werden. Wer das zweite Bein auf dem Boden hatte, scheidet aus und muss stehen bleiben. Die Letzte bzw. diejenige, die zuletzt auf einem Bein steht, gewinnt.

Gleichgewichtsübungen im Kreis

Verschiedene Gleichgewichtsübungen im Kreis: Standwaage, Einbeinstand, Tandemstand, etc.; erschwert mit geschlossenen Augen.

B EINFÜHRUNG IN DAS STUNDENTHEMA: Gleichgewicht auf Roller und Laufrad üben

Rollerstaffel

Pro Kurs stehen drei Roller zur Verfügung. Die Gruppe wird in drei kleinere Teams unterteilt. Jedes Team teilt sich nochmal in zwei weitere Gruppen auf, welche sich

anschließend gegenüberstehen. Nun werden verschiedene Gleichgewichts- und Fahrübungen mit dem Roller durchgeführt und danach der Roller an die nächste Teilnehmerin gegenüber weitergegeben.

Übungen: Mit einem Bein abstoßen, abwechselnd mit rechts und links abstoßen, bremsen und wieder anfahren, Kurven fahren etc. (siehe Kapitel "Übungen mit dem Roller")

Rollerwettkampf

Nachdem mit dem Roller geübt wurde, werden die Übungen mit einem Spiel abgeschlossen. Die drei Teams stellen sich an einer Linie hintereinander auf. Die Teams fahren gegeneinander.

- Ziel ist es mit nur dreimal anstoßen, so weit wie möglich zu rollen. Sobald alle stehen geblieben sind, fahren sie wieder zurück und die nächsten drei starten. Wer rollt am weitesten?
- Die Teams rollern im Slalom gegeneinander, welches Team ist als erstes fertig?

Laufrad

Die Dreiergruppe bleibt zusammen und führt abwechselnd verschiedene Übungen mit dem Laufrad durch: laufen, anstoßen und rollen mit beiden Beinen in der Luft, etc.

Wettkampf

Die drei Gruppen stellen sich an einer Linie auf. Wer schafft es mit dreimal anstoßen, am längsten auf dem Fahrrad sitzen zu bleiben, ohne einen Fuß auf den Boden zu stellen?

C PAUSE

Zeit zur Erholung und um etwas zu Essen und zu Trinken. Kommt zusammen und tauscht euch aus.

D INDIVIDUELLES TRAINING

Die Trainerinnen und Teilnehmerinnen üben nun individuell in Zweiergruppen oder Kleingruppen. Je nach Lernfortschritt wird mit dem Roller oder Laufrad trainiert oder bereits auf das Fahrrad umgestiegen.



Abbildung 25: Peter Herrmann

E GEMEINSAMER ABSCHLUSS

Kurze Abschlussbesprechung im Kreis. Beispielfragen für die Runde: Wie hat euch das Training heute gefallen? Was wünscht ihr euch für das nächste Training? Was haben wir heute gelernt und hat es Spaß gemacht?

Gemeinsames Abschlusspiel: Gordischer Knoten

Die Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Nun schließen alle die Augen, laufen blind aufeinander zu und greifen zwei beliebige Hände. Wenn alle zwei Hände erfasst haben, werden die Augen wieder geöffnet. Der Knoten, der entstanden ist, muss nun von den Teilnehmerinnen aufgelöst werden ohne dass sie dabei die Hände loslassen.

4.2. BEISPIEL 2: ABBIEGEN, ÜBERHOLEN & SCHULTERBLICK

Diese Trainingseinheit ist entweder zu Beginn eines Fortgeschrittenenkurses oder gegen Ende eines Anfängerinnenkurses sinnvoll.

A WARM UP

Zu Beginn wird zum Ankommen und Warmwerden mit einem Spiel für die ganze Gruppe gestartet.

Reifen weitergeben

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Teilnehmerin hängt sich einen Hula Hoop Reifen um den Arm. Nun

fassen sich alle an den Händen. Der Reifen muss einmal reihum weitergegeben werden, ohne dass die Hände losgelassen werden.

Ball versenken

Ein paar Hula Hoop Reifen werden auf den Boden gelegt. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Ziel ist es nun den Ball innerhalb der Gruppe hin und her zu passen, um Punkte zu sammeln. Punkte werden erzielt, wenn der Ball in einen Reif geworfen wird und von einem anderen Teammitglied wieder gefangen wird, ohne vorher den Boden zu berühren. Das andere Team versucht dies zu verhindern. Sobald der Ball nicht gefangen wird und außerhalb des Kreises auf dem Boden aufkommt, ist das andere Team in Ballbesitz. Das Team, das zuerst 5 Punkte erzielt, hat gewonnen.

B EINFÜHRUNG IN DAS STUNDENTHEMA: Abbiegen, Überholen & Schulterblick

Kurze Einführung in das Thema der Stunde: Wann brauche ich den Schulterblick? Wie ist der Ablauf beim Überholen bzw. Abbiegen? Was gilt es zu beachten? Hierfür eignet sich das Whiteboard besonders gut, um z.B. die Situation an der Kreuzung (z.B. Linksabbiegen) aufzuzeigen oder du bereitest ein Handout vor.

Übungsreihe: Abbiegen & Überholen

Jede Teilnehmerin hat ein Fahrrad. Der Abbiege- und

Überholvorgang wird einmal im Schieben durchgegangen: zuerst Fahrrad schieben und Schulterblick durchführen, dann tatsächlich abbiegen bzw. überholen. Du kannst dafür mit Kreide eine Kreuzung aufmalen.

Nun wird ins Fahren übergegangen. Auch hier zunächst den Schulterblick üben, erst einmal ohne Abbiegen oder Überholen, nur den Blick zurück üben.

Je zwei Trainerinnen stellen sich im Abstand von ca. 7m auf. Die Teilnehmerinnen fahren an der ersten Trainerin vorbei und üben den Schulterblick. Die erste Trainerin zeigt eine bestimmte Anzahl von Fingern oder ein Bild an. Die Teilnehmerin fährt weiter geradeaus und muss der zweiten Trainerin ansagen, was die erste Trainerin angezeigt hat. Im Anschluss den Schulterblick und tatsächlich abbiegen und überholen üben, evtl. auf einer vorgezeichneten Strecke.

Handzeichen

Nun kannst du das Handzeichen einführen. Die Teilnehmerinnen lösen zunächst im Fahren abwechselnd kurz eine Hand vom Lenker. Danach wird das Handzeichen geben zur Seite geübt, während weiterhin geradeaus gefahren wird.

Ihr könnt im Tandem zu zweit üben: eine Trainerin fährt vor einer Teilnehmerin und hebt abwechselnd die Hand



Abbildung 26: Bike Bridge e.V.

nach oben oder nach rechts oder links. Die Teilnehmerinnen versuchen das nachzumachen.

Kombination

Zum Abschluss werden der Schulterblick und das Handzeichen mit Abbiegen kombiniert. Eine Teilnehmerin fährt auf eine Trainerin zu, diese ruft oder zeigt rechts oder links an und die Teilnehmerin biegt entsprechend mit Handzeichen und Schulterblick vor ihr ab. Die Übung kann erschwert werden, indem rechts und links durch andere Dinge angezeigt wird: z.B. Obstsorte steht für links, Gemüsesorte für rechts abbiegen. Ruft die Trainerin "Apfel" muss die Teilnehmerin also links abbiegen.

C PAUSE

Zeit zur Erholung und um etwas zu Essen und zu Trinken. Kommt zusammen und tauscht euch aus □

D INDIVIDUELLES TRAINING

Die Trainerinnen und Teilnehmerinnen üben nun individuell in Zweiergruppen oder Kleingruppen. Je nach Niveau wird weiterhin auf dem Platz trainiert. Können Teilnehmerinnen schon sehr gut fahren und auch den Schulterblick und das Handzeichen sehr gut ausüben, können die Tandems z.B. auch schon Übungen in der Umgebung des Trainingsplatzes versuchen.

E GEMEINSAMER ABSCHLUSS

Kurze Abschlussbesprechung im Kreis. Fragen in die Runde: Was war heute euer größter Erfolg? Welches war eure Lieblingsübung?

Gemeinsames Abschlusspiel: GORDISCHER KNOTEN

05 WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

5.1 MATERIALIEN & LINKS

- Unter dem Stichwort "Fahrrad" bietet das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur einige hilfreiche Informationen zum Thema Fahrrad allgemein und zu weiteren Themen wie das sichere Miteinander

von Pkw und Fahrrad im Straßenverkehr. <https://bit.ly/2BycJ62>

- Auf der Homepage von German Road Safety (<https://www.germanroadsafety.de/>) findest du die Broschüren „Fahrrad fahren in Deutschland“ und „Unterwegs in Deutschland“ auf vielen verschiedenen Sprachen zum Download. Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich die Broschüren kostenlos zusenden zu lassen. Außerdem findest du dort:
 - o Den Leitfaden „Fahrradsicherheit für Geflüchtete und Zugewanderte“ inkl. Arbeitsblätter mit Übungen
 - o Das Video: Compact Guide: Mit dem Fahrrad: Zusammenfassung aller wichtigsten Regeln & Hinweise (auf verschiedenen Sprachen)

- Bei der ADFC-Radfahrschule findet ihr die Faltblätter „Sicher unterwegs mit dem Fahrrad“ des ADFC München. Mit vielen Bildern und kurzen Texten werden die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrende erklärt. Der Flyer kann auf verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden. Außerdem findet ihr hier die Präsentation „Sicher Rad fahren für Flüchtlinge“ des ADFC Dortmund und des VCD Dortmund-Unna und ein Plakat der Landesverkehrswacht NRW e.V. mit Verkehrsregeln in Deutsch, Englisch und Arabisch. <https://bit.ly/2WCz0rZ>

- Verschiedene Medien der Polizei Baden-Württemberg in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch (u.a. eine

Präsentation mit teils animierten Verkehrssituationen) findet ihr zum Download unter:

<https://www.gib-acht-im-verkehr.de/service/empfehlungen/fluechtlinge/>

- Auch die Verkehrswacht Solingen hat zwei Filme produziert, die über das richtige Verhalten von Radfahrern und Fußgängern informieren. Das Video: „Unterwegs in Deutschland als Radfahrer“ findet ihr auf verschiedenen Sprachen zum Download. <https://verkehrswacht-solingen.de/themen/unsere-angebote/angebote-fuer-fluechtlinge/>

5.2 QUELLENVERZEICHNIS

- Abb. 16 <https://de.islcollective.com/deutsch-daf-arbeitsblätter/grammatik/fragen/kennenlern-bingo/56006>

-Abb. 17 <https://www.gib-acht-im-verkehr.de/verkehrssicherheit/fahrrad-und-trends/sicherheit-rund-ums-fahrrad/radhelm/>

“

Das Fahrradfahren ist die größte Kraft in meinem Leben.
Und ich finde es sehr aufregend, als ob ich etwas ganz
Großes in meinem Leben erreicht habe.

Teilnehmerin unseres Bike & Belong Angebots