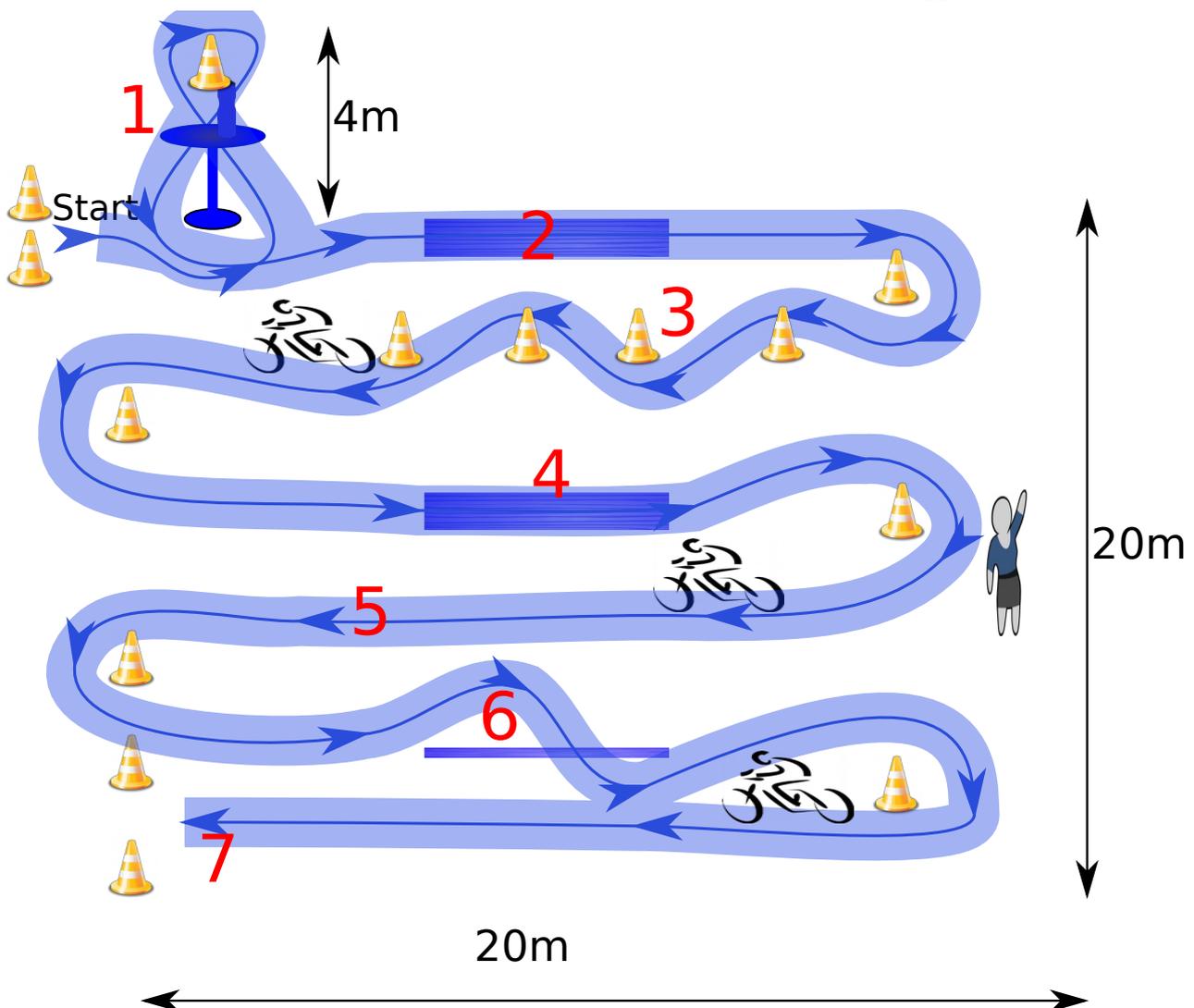


Darstellung



Die praktischen Übungen leisten einen wichtigen Beitrag zur motorischen Sicherheit und Geschicklichkeit im Radfahrer-Alltag für jung und alt. Mit wenig Aufwand lässt sich der Fahrradparcours aufbauen.

Der Parcours lässt sich zu jedem Zeitpunkt einsetzen. Er enthält alle relevanten Verhaltens- und Bewegungsmerkmale des Radfahrens und kann für allgemeine Übungen ebenso wie für gezieltes Training zu mehr Sicherheit eingesetzt werden.

Der Parcours besteht aus mehreren Spuren, die bis zu 20 Meter lang und etwa 4 Meter breit sein sollten. Zwei Kreisspuren in Form einer liegenden Acht ergänzen den Aufbau.

Die Reihenfolge der Erläuterungen richten sich zur besseren Orientierung nach der Abbildung. Aufbau und Anforderungen können variiert oder ergänzt werden.

Größtmögliche Sicherheit und Erfolgserleben sollten bei der Durchführung Vorrang haben.

In der Minimalversion ohne Wippe und Brett kann der Parcours ohne Auto transportiert werden.

Station 1

Acht fahren Wassertransport

Die Teilnehmer (TN) fahren durch die gekennzeichneten Fahrspuren einer Acht, ohne abzusteigen. Während der Fahrt soll von einem Tisch (im Material enthalten) eine Flasche (bitte eigene Flasche verwenden) aufgenommen und nach der gefahrenen Acht zurückgestellt werden.

Station 2

Eine Wippe überfahren

Das Überfahren ein Brett als Wippe (im Material enthalten) setzt Antizipation, Körperkoordination und Mut voraus. Die Übung eignet sich bestens, den Gleichgewichtssinn der TN zu trainieren.

Beim Parcour in der „Minimalversion“ kann statt Wippe das Langsamfahren durchgeführt werden. Dabei soll der TN so langsam fahren, dass er mindestens 10 Sekunden für die Bahn benötigt.

Station 3

Slalom fahren

Die TN müssen nacheinander vier Pylonen (im Material enthalten), die als Slalomstrecke aufgestellt sind, umrunden. Sie dürfen nicht berührt oder umgeworfen werden.

Station 4

Enge Spur fahren

Die Spur wird durch ein Brett mit Seitenleisten (im Material enthalten) markiert. Die TN fahren sie, ohne sie zu verlassen oder mit dem Fuß den Boden zu berühren.

Beim Parcour in der „Minimalversion“ kann statt des Brettes auch eine Kreide-Markierung aufgezeichnet werden.

Station 5

Spur halten beim Umschauen

In der Spur 5 sollen sich die TN während des Fahrens umschaun und die Spur halten. Der Begleiter gibt z.B. ein Zahl-Fingerzeichen, das erkannt werden sollte. Am Ende der Spur ruft der TN die Zahl zurück.

Station 6

Bordstein überfahren

Das Überfahren eines Bordsteines ist eine Fertigkeit, die jeder Fahrradfahrer beherrschen sollte. Als Bordstein dient eine Holzlatte.

Beim Parcour in der „Minimalversion“ kann statt der Holzlatte auch ein echter Bordstein genutzt werden.

Station 7

Zielbremsen

Zum Schluss fahren die TN mit erhöhtem Tempo auf einen Bereich zu, in dem sie durch kräftiges Bremsen an einer Markierung zum Stehen kommen.

Materialien

- 20 Leitkegel und 10 kleine Kegel
- 1 Konsole (Fuß, Stab und Ablage)
- 1 Kiste
- 1 Spurbrett 3 m
- 1 Wippe 3 m
- 2 Holzlatten 3 m
- Straßenmalkreide