

## Mobiles Radfahrtraining

Regelmäßig üben sich die zweiten und dritten Klassen im mobilen Radfahrtraining auf unserem Schulhof. Dafür stehen uns schuleigene Fahrräder zur Verfügung.

Das Radfahrtraining umfasst zuerst Übungen, die das Gleichgewichtsgefühl in der Bewegung mit Treten und Lenken schulen, z.B. Fahren im Stehen, Durchrollen einer schmalen Gasse (mit Füßen auf dem Gepäckträger oder einhändig), Fahren auf einer Linie, Schneller Handwechsel auf Zuruf, Slalom fahren, Bremsen an einer Haltelinie, Anhalten und Absteigen, Einfahren in den fließenden Verkehr oder Slalom fahren.

Später erhöht sich der Schwierigkeitsgrad hinsichtlich der Koordinationsfähigkeit der Schüler. Es werden zunehmend höhere Anforderungen an das reaktive Verhalten und deren Einflüsse auf die Sinneskanäle gestellt, z.B.: Acht fahren (einhändig, beidhändig), Handwechsel, Abklatschen, Unterfahren einer Barriere (beidhändig, einhändig), Anhalten (mit Rücktritt, mit Vorderradbremse, beide Bremsen gleichzeitig), Parallelfahren (später mit an der Hand halten), Gegenverkehr, Umstoßen eines Gegenstandes mit linkem oder rechtem Fuß, Umblick auf Zuruf (beidhändig, einhändig), Einhändiges Durchfahren einer Gasse mit Umblick auf Zuruf, etc.

