

Unabhängige Mobilität – aber sicher!

Integration er-fahren



Ein Praxis-Rad(t)geber zur Durchführung von Radfahrkursen für Frauen verschiedenster Kulturen

Inhalt

Vorwort	2
1. Migration, Integration, Partizipation oder: Warum Frauen verschiedenster Kulturen Rad fahren lernen	4
2. Ein Radfahrkurs und seine Verantwortung	5
3. Ein Radfahrkurs: Aufbau, Planung, Durchführung	5
4. Keine Zauberei, sondern Physik: Rad fahren	24
5. Schlussworte	33
6. Literatur- und Internettipps	34
7. Anhänge	35

Vorwort

Radfahrkurse für Erwachsene sind nichts Neues. Seit nunmehr 20 Jahren gibt es sie, nicht nur in Deutschland, sondern in der ganzen Welt! Wozu dann überhaupt noch ein Rad(t)-geber für Radfahrkurse? Das Radfahren lernen ist doch »etwas«, das man eigentlich ganz selbstverständlich erlernt, oder? Und schließlich: Wozu die Spezifizierung auf eine Zielgruppe, nämlich in diesem Fall auf Frauen mit Migrationshintergrund?

Das vorliegende Handbuch wurde mit Mitteln des Bundesverkehrsministeri-

ums (BMVBS) im Rahmen des Nationalen Radverkehrsplans (NRVP) gefördert. Das Radfahrprojekt mit o.g. Titel spricht dabei gezielt Frauen mit Migrationshintergrund vieler Kulturen in Hamburg an.

Organisation und Koordination führte die Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e.V. (TGH) durch sowie zahlreiche Trainerinnen und NGO's die das Projekt ehrenamtlich unterstützten.

Entscheidend für die Förderung durch das BMVBS war die gesamte Konzep-

tion des Projekts wie u.a. die Kombination aus praktischem Radfahrkurs, der Vermittlung von theoretischer Verkehrskunde, grundlegender Zweiradtechnik und Fahrradpatenschaften als Element der gesellschaftlichen Integration.

Wenngleich ein Angebot an Radfahrkursen in Deutschland fast schon »normal« ist, so liegen nur wenige Erkenntnisse vor, wie die Kursteilnehmerinnen nach den Kursen im Verkehrsalltag klar kommen, wie sie das Rad überhaupt nutzen und welche Gründe dazu führen, warum sie es für den einen, aber nicht für den anderen alltäglichen Zweck gebrauchen. In den Niederlanden gibt es bereits Forschungen zum Thema »Radfahren und Migration«, aber hierzulande erfassen wir derzeit das Thema nicht systematisch.

Der Rad(t)-geber soll potentielle Trainerinnen unterstützen und ermutigen, das vorliegende Lernkonzept aufzugreifen und das Material zur Ver-

kehrskunde im Rahmen von Radfahrkursen einzusetzen. Das Handbuch enthält:

- Allgemeine Informationen rund um das Thema Radfahrkurs,
- Material für die praktische Organisation und Durchführung von Radfahrkursen,
- Übungsbeispiele zum Erlernen des Radfahrens,
- Theoretisches Lernmaterial zum Thema Verkehrskunde.

Wir freuen uns deshalb über Anregungen, Tipps sowie sachliche Anmerkungen. In diesem Sinne wünschen wir allen Beteiligten viel Spaß bei der Durchführung von Radfahrkursen.

**Team Fahrrad- und
Mobilitätskonzepte**

1. Migration, Integration, Partizipation oder: Warum Frauen verschiedenster Kulturen Rad fahren lernen

Rad fahren als eine Form der Alltagsmobilität erfährt gerade Rückenwind. Die Zahl der Menschen in unserer Gesellschaft nimmt zu, die das Radfahren chic, stylish und praktisch im Konzept der Stadt der kurzen Wege findet.

Das Fahrrad vereinfacht enorm den komplexen Alltag, denn es lässt sich überall schnell, einfach und direkt vor der Tür abstellen und verbraucht wenig Platz. Technisch ist es ein überschaubares Artefakt und Plattfüsse und Co. können mit nur wenig Know-How und Übung selbst repariert werden. Es ist schön, wenn möglichst viele Menschen daran partizipieren.

Mobilitäts-(lern-)räume schaffen ...

Rad fahren bedeutet emanzipatorische Freiheit und gegenüber dem zu Fuß gehen ist eine deutlich schnellere Raumerweiterung möglich. Radfahren im öffentlichen Raum bedeu-

tet aber auch, dass man sich selbstbewusst gegenüber dem motorisiertem Individualverkehr zeigt. Daher ist das Lernen der Tätigkeit als technischer Vorgang die eine Seite, sich aber anschließend im System »Verkehr« auf der Fahrbahn selbstbewusst zu bewegen, die andere Seite der Medaille. Hierzu bedarf es weit mehr als nur geradeaus fahren zu können. Weiterhin werden Wissen und Kenntnis von Verkehrsregeln und -verhalten benötigt, und es braucht eine bestimmte (Fahrrad-)Körpersprache, damit Partizipation selbstbewusst gelingt.

Wenn Erwachsene im Allgemeinen und Frauen mit Migrationshintergrund im Besonderen das Radfahren erlernen, ist es umso wichtiger, dass es in einem »geschützten« Raum stattfindet. Es bedarf zunächst eines eigenen Lernraumes, damit anschließend die gleichberechtigte Teilhabe

an Mobilität gelingt. Denn Radfahren ist etwas, das man in der Kindheit lernt, und es gehört Mut dazu, sich als Erwachsener in der Öffentlichkeit zu zeigen.

2. Ein Radfahrkurs und seine Verantwortung

Den Machern/Innen war im Rahmen ihres Projektes wichtig, dass wir als Mehrheitsgesellschaft eine Verantwortung dafür übernehmen, was nach dem gerade Erlernten erfolgt. Denn unser Verkehrsalltag ist enorm komplex.

Es ist ratsam, dass Einsteigerinnen

- **sich Grundkenntnisse in Verkehrskunde erarbeiten**
- **Begrifflichkeiten sprachlich beherrschen**
- **lernen vorausschauend und selbstbewusst zu fahren**

Letztlich ist für die Durchführung eines Kurses wichtig, dass die einzelnen Lernschritte einer Person im Blickfeld sind und der Lernprozess vom Roller- zum Radfahren bis hin zur Verkehrskunde Schritt für Schritt vermittelt wird. In dieser Kombination sollte es gelingen zu vermitteln, dass das Fahrrad ein vollwertiges Fahrzeug in unserem System ist.

3. Ein Radfahrkurs: Aufbau, Planung und Durchführung

Die Wissensgesellschaft ermöglicht lebenslanges Lernen und bietet eine enorme Vielfalt. Radfahrkurse für Erwachsene zählen dazu und die Herausforderung besteht darin, die jeweiligen Stärken des Einzelnen zu erkennen, den Menschen stets mit

Respekt zu begegnen und zu erreichen, dass mit Spaß und Freude gelernt wird. Es sollte auf individuelle

Bedürfnisse eingegangen werden und rechtzeitig »Blockaden« bei den Teilnehmerinnen erkannt werden. Der kulturelle Hintergrund und die persönliche Biographie, die jeweils hinter der Person steht, sind relevant, wenn es um die gleichzeitige Vermittlung von »Körper- und Kopfwissen« geht. Radfahrkurse haben immer eine sehr eigene, aber dafür

sehr sympathische Eigendynamik. Es scheint, als wäre sie jedes Mal gleich, aber tatsächlich ist es jedes Mal wieder anders. Sei es, dass sehr viele unterschiedliche Kulturen aufeinander treffen oder, dass man die »Naturtalente« dabei beobachten kann, wie sie innerhalb von wenigen Tagen bereits Rad fahren, andere jedoch noch mit dem punktgenauen Bremsen kämpfen.

Damit alle viel Freude an der Durchführung eines Kurses haben, sollten folgende Hinweise beachtet werden.

Planungen im Vorwege

Folgende Punkte sollten beachtet und sehr rechtzeitig organisiert werden:

- Geeigneten Lernort für Theorie und Praxis suchen (bspw. Schulhöfe, die über ausreichend Blickschutz und nach Möglichkeit Wetterschutz verfügen).

- Kooperation mit fahrradnahen Institutionen und Vereinen vor Ort suchen (Fahrradselbsthilfewerkstätten Beschäftigungsträger, die eine Fahrradwerkstatt führen, Frauennahe Organisationen, Fahrradvereine etc.).
- Lernräder und -roller organisieren (bspw. alte Mini-/Klappräder aus den 1970ern).
- Teilnehmerinnen sehr rechtzeitig akquirieren und ggf. Kinderbetreuung organisieren.
- Zeiten für Kurs abfragen: Vormittags oder lieber nachmittags?
- Zusatzmaterial wie (Verkehrs-)Hütchen, halbierte Tennisbälle, Wimpel etc., um das Kurvenfahren und punktgenaues Bremsen zu üben (siehe Fotos in diesem Buch).
- Anmeldeformular mit Formalitäten- und Bedingungen vorbereiten (Beispielvorlage siehe Anhang).
- Liste mit praktischen Dingen anfertigen, was die Teilnehmerinnen für den Kurs benötigen (flache Schuhe mit rutschfester Sohle, ggf. Regenjacke, Wasserflasche etc.).

- Eine Belohnung vorbereiten (Radtour mit Cafebesuch/Picknick mit gemeinsamem interkulturellem Gebäck/ Essen etc.).

Sind die o.g. und weitere Punkte sowie ortsspezifische Eigenarten beachtet, kann es losgehen.

Theorie und Praxis

Wissens- und Bildungsvermögen im Bereich Mobilität zu stärken ist eine relevante Aufgabe im Zuge postfossiler Mobilität. Die Vermittlung von Verkehrskunde geschieht mit dem Ziel, Verkehrsregeln und Zeichen zu (er-)kennen. Der »Surplus« für die Teilnehmerinnen entsteht nicht nur dadurch, dass sie am Ende eine bestimmte Fachsprache beherrschen, sondern auch über ein spezifisches Wissen verfügen. Ein Ziel der Wissensvermittlung ist auch, wie sicheres, defensives Fahren mit dem Rad im Alltag für Anfängerinnen gelingt.

Es hat sich gezeigt, dass eine strikte Trennung von Theorie und Praxisteil

während eines Kurses nicht vorteilhaft ist. Vielmehr macht es der Mix, denn die Kombination aus beidem verschafft Abwechslung, und nach praktischen Übungen kann man auch wieder Theorieinhalte aufnehmen. Gelegentlich gibt es auf Schulhöfen aufgemalte Fahrbahnflächen, die sich dazu eignen, vorab Gelerntes zu üben, bevor es ins »richtige Leben« geht.

Der theoretische Teil: Die Lernkarten

Das beigefügte Lernmaterial zeigt verschiedene Verkehrssituationen auf, an Hand derer einerseits das Sprachvermögen erweitert wird und andererseits (stadt- und ortsspezifische!) Situationen im Verkehr nachgebildet sind. Die Kombination der Themen aus (Fahrrad-)Alltagssituationen und Fachsprache (Karten 1, 2 und 15) und Verkehrssicherheitsfragen (Karten 3 bis 14) sollen das Thema abrunden.

Im Zentrum steht die Vermittlung von defensivem Fahren im Straßenverkehr. Als Anfängerin ist es das Non-

plus-Ultra! Auch wenn man sich – im Sinne der Straßenverkehrsordnung – im Recht befindet, so gilt im Zweifelsfall: Immer bremsen, immer Rücksicht nehmen und immer anhalten (stoppen), wenn Gefahr droht. Das bedeutet nicht, dass der Auf- und Umstieg auf das Rad nicht selbstbewusst gelingt. Dies sollte gegenüber den Teilnehmerinnen auch deutlich gemacht werden: Radfahrerinnen sind gleichberechtigte Verkehrsteilnehmerinnen und das Fahrrad ist ein vollwertiges Verkehrsmittel!

Die Vorderseite der Karten

Die Lernkarten bilden unterschiedliche Verkehrssituationen ab und zeigen, wie richtiges Verhalten gelingt. Die Abgrenzung dazu bildet jedes Mal eine Situation, die ein falsches Verhalten aufzeigt, wobei versucht wurde, einige Karten auch mit etwas Humor auszustatten (Karte 8, 10). Die grafische Gestaltung auf der rechten Seite der Karte unterstützt die richtig dargestellte Verkehrssituation. Im Allge-

meinen eignet sich die »Bildsprache«, um Sprachbarrieren zu überwinden.

Die Rückseite der Karten

Auf der Rückseite der Karten befindet sich jeweils eine Arbeitsanweisung. Damit soll die Verkehrssituation auf der Vorderseite rekapituliert werden. Das Wiederholen verinnerlicht nochmals die Situation und trägt zusätzlich zur Wortschatzbildung bei.

Der praktische Teil: Der Roller als Lernbasis

Zu Beginn eines jeden Kurses sollten idealerweise Übungen mit dem (Erwachsenen-)Roller gemacht werden (siehe Fotos). Übungen mit dem Roller führen auf spielerische Art und Weise in das Fahrverhalten eines Fahrzeugs ein. Man bekommt ein Gefühl für das Gleichgewicht. Es ist das ideale Medium, um das Bremsen und das Kurvenfahren »bodennah« zu üben. Der Ein- und Umstieg auf das Lernrad fällt dann leichter, da bereits erste Erfahrungen zu Geschwindigkeit und Fahrverhalten eines Fahrzeugs gemacht wurden. Das Einstiegsmodul »Roller fahren« ist somit hinsichtlich der Förderung der Koordinationsfähigkeit des Gleichgewichtes sehr wichtig und macht darüber hinaus viel Spaß.

Erst nach den Übungen mit dem Erwachsenenroller sollte man mit den ersten Übungen auf dem Rad beginnen. Hier bieten sich die alten, aus den 1970 Jahren sogenannten »Klapp«-

oder »Miniräder« an, denn genauso wie Roller verfügen sie über kleinere Laufräder (20 Zoll) und die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass die Füße sofort auf dem Boden sind. Zu Beginn lässt sich der Sattel tief herunterstellen, sodass das Rad die Funktion eines Laufrades erfüllt, ähnlich wie man es von den Laufrädern für Kinder kennt. Das erinnert auch an die Anfänge des Drais'schen Laufradfahrens.

Das alte »Mini«- oder »Klapprad« der 70er Jahre sollte ebenfalls möglichst frühzeitig über Fahrradselbsthilfen und/oder Spendenaufrufe organisiert werden. So recycelt man nicht nur »Altes«, sondern bindet zusätzliche Akteure in den Kreislauf »Radfahrerschule« ein und schafft so zusätzlich ein nützliches Netzwerk rund um das Thema »Radfahrkurs«.

In unserem Fall konnte dies für weitere Aktionen sogar positiv genutzt werden und wirkte positiv auf die Öffentlichkeitsarbeit.

Die Übungen

Die folgenden Bilder zeigen beispielhaft nur einige Übungen mit dem Lernroller. Generell gilt, dass einige der Rollerübungen auch für Übungen mit dem (Klapp-)Rad geeignet sind. Die Reihenfolge der Rollerübungen zeigt zunehmende Schwierigkeitsgrade.

1. Geradeaus fahren

Aufgabe und Ziel:

Geradeaus fahren, auf dem Roller mit beiden Beinen stehen, Balance halten, Beine abwechseln, unterschiedliche Geschwindigkeiten, mit größeren und kleineren Schritten Schwung holen, weil dadurch u.a. eine Körpverlagerung folgt.



2. Beine wechseln

Aufgabe und Ziel:

Koordination üben. Verlagerung des Fahrzeugs von rechts nach links kennenlernen.



3. Schrittgrößen und Schwung variieren...

Aufgabe und Ziel:

Schrittgröße variieren, Erzeugung unterschiedlicher Geschwindigkeiten, Veränderung der Schrittgröße (resp. Körper) und Schwung beeinflussen Fahrzeug und somit Fahrverhalten.



... (Ober-)Körperverlagerung durch Geschwindigkeitsauf-/abnahme.



4. In die Hocke gehen

Aufgabe und Ziel: Fahrzeugverhalten erleben, »quasi« Sitzen/Aufstehen üben, Balancieren üben bei geringer Geschwindigkeit.



5. Kurven und Slalom fahren

Aufgabe und Ziel: Kurven und Slalom fahren, unterschiedliche Radien fahren, Gegenstände weiter/enger aufstellen, unterschiedliche Geschwindigkeiten testen, Option: Bein wechseln.





Kurvenradien fahren, rechts und links herum fahren: »statisch« (geringere Geschwindigkeit) und »dynamisch« (höhere Geschwindigkeit).



6. Kontrolliertes und punktgenaues Bremsen

Aufgabe und Ziel: Dosierte und punktgenaues Bremsen üben bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Bremshebel jeweils unterschiedlich und gleichzeitig betätigen, am Ende soll der Fuß auf dem Boden stehen und das Fahrzeug vor der Linie halten.



Reaktion der unterschiedlichen Bremsleistung erfahren.



7. Auf dem Roller im Stand stehen

Aufgabe und Ziel: Koordinations- und Balanceübung im Stand, das Fahrzeug ausbalancieren, Handbremsen ziehen, ab- und aufsteigen, mit beiden Beinen auf dem Rollerbrett stehen, (Stand-)Seite wechseln.





8. Handzeichen rechts und links im Fahren geben

Aufgabe und Ziel: Lenker mit einer Hand führen, geringe Geschwindigkeit, balancieren lernen, beide Beine auf dem Rollerbrett, rechte und linke Fahrrichtung anzeigen.



9. Einen Gegenstand im Fahren aufnehmen

Aufgabe und Ziel: Lernen den Lenker mit einer Hand zu führen, Koordination von Lenken bei gleichzeitiger Aufnahme eines Gegenstandes während der Fahrt.



10. »Vorausschauend« Fahren – Fahrstabilität erlangen

Aufgabe und Ziel: Geradeaus in die »Ferne« gucken. Es soll erreicht werden, dass die Teilnehmerinnen nicht unmittelbar den Fußboden vor dem Roller fixieren. Geradeaus gucken oder den Horizont fixieren: Dies verursacht Fahrstabilität und bereitet auf das »vorausschauende« Fahren mit dem Rad im doppeltem Sinne vor.



4. Keine Zauberei, sondern reine Physik: Rad fahren

Wenn man um die physikalische Logik des Fahrens mit dem Rad weiß, erklärt sich, warum Menschen, die es gerade gelernt haben, noch »schlingern«. Daher ist es auch vorteilhaft, wenn zunächst der Roller den Gleichgewichtssinn schult. Der Vorgang des Geradeausfahrens oder des Nicht-Kippens ist keine Zauberei, sondern lässt sich physikalisch erklären.

Der kaum wahrnehmbare Wechsel von (kleinen) Rechts- und Linkskurven sorgt dafür, dass letztendlich ein einspuriges Fahrzeug (z. B. Roller oder Fahrrad) insgesamt geradeaus fährt. Die Stabilisation beim Radfahren oder das Verringern der Kippbewegung wird durch das Fahren höherer Geschwindigkeiten erreicht. Je schneller sich die Laufräder drehen (Kreiselkräfte), desto leichter ist eine Geradeausfahrt möglich, denn die Laufräder stabilisieren sich bei höheren Geschwindigkeiten zusätzlich.

Das Anfahren mit dem Rad in der Praxis

Das Anfahren mit dem Rad ist eine große Herausforderung. Es ist schwierig, weil hier das theoretische Prinzip der mechanischen Physik zum praktischen Einsatz kommt oder kurzum: Das Anfahren ist schwer, weil man noch keine Geschwindigkeit hat. Es gilt, das Kippmoment zu überwinden. In der Praxis sollte das Anfahren mit dem Rad zuerst aus dem Stand und nicht aus dem Sitzen heraus gelernt werden. Zum einen ist hier der Wiederholungseffekt durch die Rollerübungen (Schwung geben und geradeaus fahren, aus dem Stand losfahren) bereits bekannt, und zum anderen wird das Kippmoment »leichter« überwunden, denn es steht mehr Beinkraft zur schnelleren Beschleunigung zur Verfügung. Um sich diesem Prozess zu nähern, eignen sich exemplarisch folgende Übungen (siehe unten). Weitere Übungen, wie Bremsen

üben, Handzeichen geben und Kurven fahren lassen sich von den bereits bekannten Rollerübungen übertragen.

Das Lernrad

Um Fahrrad fahren zu lernen, eignen sich Fahrräder mit kleinen Rahmenhöhen, tiefen Durchstiegen, verstellbaren Sattelstützen mit Schnellspannern und ein Paar Klapppedalen (siehe Foto nebenan). Die Sattelhöhe sollte am Anfang noch niedrig eingestellt sein, damit die Teilnehmerinnen das Gefühl haben, dass sie immer »schnell« am Boden sind. Dennoch sollte die Sattelhöhe auch an die jeweiligen Körpergrößen angepasst werden, denn ist ein Sattel viel zu niedrig eingestellt, ist ergonomisches pedalisieren und somit Schwung holen oder Geschwindigkeit aufnehmen, um Stabilität zu erlangen, nur sehr schwer möglich und verlängert den Lernprozess unnötig. Sattelhöhen sollten



Das Rad mit Klapppedal und verstellbarer Sattelstütze mit Schnellspanner

nach und nach höher gestellt werden in Abhängigkeit von individuellem Fortschritt, Selbsteinschätzung und Können. Daher ist ein Schnellspanner an der Sattelstütze auch von großem Vorteil, denn er erspart dem/der Trainer/In viel »Schrauberei« während des Kurses. Eine idealtypische Sattelhöhe ist dann einzustellen, wenn die Teilnehmerinnen Radfahren können. Sie ermittelt sich wie folgt: Auf dem Sattel

mit durchgestrecktem/leicht gebeugtem Knie sitzen und die Hacke auf ein Pedal stellen (siehe Foto rechts).

Einige Übungsbeispiele

Zu Beginn lernen die Teilnehmerinnen das Rad und dessen Fahreigenschaften ganz ohne Pedale kennen oder je nach individuellem Fortschritt mit einer angeschraubten Pedale. Sie sollen – ähnlich den Rollerübungen – lernen, wie man das Fahrzeug stabilisiert, ausbalanciert, rollt, Kurven fährt usw. Damit man die Pedalen nicht immer wieder an- und abschrauben muss, ist eine Investition in Klapppedale sinnvoll, sie lassen sich bei Fachhändlern bestellen.

Es hat sich als Vorteil erwiesen, dass man zunächst lernt, den Fuß auf eine Pedale zu setzen, die andere Pedale einklappt und den Sattel nach hinten stellt (vgl. Fotos Übung 2), um das Balancieren im Stand zu üben. Erst dann sollte der Sattel nach einer Weile wieder herumgedreht werden, damit bspw. das Hinsetzen geübt wer-



den kann. Das Rollen und Balancieren der Maschine im Stand erfolgt vorbeireitend, um das Anfahren zu üben (s. Fotos Übung 3). Beherrschen die Teilnehmerinnen am Ende das Rad fahren, können sie größere Fahrräder mit größeren Laufraddurchmessern (bspw. 26"/28") testen.

Übung 1

Aufgabe und Ziel: Rad im Stand rollen, Schwung holen, Klapppedal auf einer Seite einklappen, auf der anderen Seite Fuß auf Pedale.



Übung 2

Aufgabe und Ziel: Sattel nach hinten drehen, um das Hinsetzen zu vermeiden. Balancieren und rollen üben, Bein wechseln, Übung ist Vorstufe zum Anfahren mit anschließendem Hinsetzen.

Sattel nach hinten drehen, Schwung holen, rollen...



Übung 3

Aufgabe und Ziel: Den unteren Beinbereich auf einer Pedale ablegen, anderes Bein auf die andere Pedale stellen, mit dem Rad rollen, immer wieder Schwung geben, nicht hinsetzen (Option: Fortgeschrittene hinsetzen), leicht in die Hocke gehen.

Bein an unterschiedlichen Stellen auf dem Pedal ablegen (je nach persönlichen Fähigkeiten).



Hinsetzen üben, eine Pedale einklappen, Schwung holen...



...hinsetzen, rollen.



Übung 4

Aufgabe und Ziel: Anfahren üben aus dem Stand heraus, Bremse ziehen, loslassen, balancieren, hinsetzen...



...zweiten Fuß auf das zweite Pedal, pedalisieren.



5. Zum Schluss

Mit Frauen verschiedenster Kulturen zu arbeiten ist immer ein positives Ereignis und eine ungemeine Bereicherung. Dabei entdeckt man nicht nur sich selbst neu, sondern hinterfragt auch seine eigenen kulturellen Zuschreibungen.

Es ist schön zu sehen, wie die Frauen während des Kurses über sich selbst »hinaus wachsen«, an Selbstvertrauen gewinnen und entdecken, was mit eigener Muskelkraft möglich ist. Es bereitet Freude zu erleben, dass das Radfahren als eine neue und vor allem Spaß bringende Tätigkeit entdeckt wird und eine zunehmend akzeptierte Alternative im Alltag darstellen kann.

Bei allem Positiven, das mit so einem Kurs verbunden ist, darf man nicht vergessen, dass das Radfahren an sich in unserer Gesellschaft immer noch ein Schattendasein fristet. Es ist zwar gegenwärtig ein gewisser Schwung in

der Debatte zu verzeichnen, dennoch muss die Radfahrerlobby dicke Bretter bohren, damit diese zukunftsweisende Mobilität noch mehr an Boden gewinnt. Das Lernmaterial und das damit einhergehende Konzept verfolgt das Ziel, dass die Frauen sicher durch den Verkehrsalltag kommen.

Wir freuen uns deshalb über Anregungen, Tipps sowie sachliche Anmerkungen (Adresse im Impressum).

In diesem Sinne wünschen wir allen Beteiligten viel Spaß bei der Durchführung von Radfahrkursen!

6. Weiterführende Literatur zum Thema Frauen, Migration und Mobilität:

Die folgenden Literaturhinweise geben Einblicke und Informationen rund um den o.g. Topos. Dabei handelt es sich um Hintergrundinformationen zum Thema.

Bleckmann, Dörte (1998): Wehe, wenn sie losgelassen! Über die Anfänge des Frauenradfahrens in Deutschland. Gera-Leipzig.

Kettler, Dietmar (2007): Recht für Radfahrer. Ein Rechtsberater. Berlin.

Maierhof, Gudrun; Schröder, Katinka (1992): Sie radeln wie ein Mann, Madame. Dortmund.

Oesterich, Heide (2004): Der Kopftuch-Streit. Das Abendland und ein Quadratmeter Islam. Frankfurt am Main.

Riegel, Christine (2004): Im Kampf um Zugehörigkeit und Anerkennung. Orientierungen und Handlungsformen von jungen Migrantinnen. Eine sozio-

biografische Untersuchung. Frankfurt/Main und London.

Sahinöz, Cemil (2010): Leben und Arbeiten mit türkischen und muslimischen Familien. Reutlingen.

Schöpe-Kahlen, Annette (2005): »Es ist ein Reifungsprozess. Den hat man sicher, egal, wo man lebt.«
Wie Migrantinnen ihren Integrationsprozess erleben, verarbeiten und bewerten. Bern. Stuttgart. Berlin.

Selby, Bettina (1988):
Ah Agala! Eine Frau erfährt Afrika. Mit dem Fahrrad durch die Wüste. London.

www.tgh.de

www.adfc.de (Radfahrerschulen)

8. Anhang:

Beispielentwurf für ein Anmeldeformular

Sie haben sich für einen Radfahrkurs entschieden, was uns sehr freut. Sie werden in 4 Wochen (2x/Woche am Nachmittag von 16 – 18 Uhr) Rad fahren lernen. Und wir bieten sogar eine Kinderbetreuung an.

Bitte ziehen Sie zweckmäßige Kleidung an und bitte bringen Sie mit: flache Schuhe mit rutschfester Sohle, Hose, keinen sehr langen Mantel (besser Jacke oder kurzen knielangen Mantel), Flasche Wasser/Müsliriegel.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Radfahrtschule vom _____ bis _____ an. Die Pfandgebühr von Euro 25.– für die Nutzung des Lernrades zahle ich zu Beginn des Kurses und erhalte den Betrag nach Beendigung des Kurses zurück.

Ich bringe mein Kind/meine Kinder mit:

Ja Nein Anzahl _____ Alter _____

Ich will Rad fahren lernen, weil ich mit dem Rad (Mehrfachnennung möglich):

- Einkaufen will
- Zur Arbeit fahren will
- Meine Freizeit gestalten will

Datum

Unterschrift

Beispielentwurf Zertifikat

Teilnahmebestätigung über die Erfolgreiche Teilnahme am Radfahrkurs »Unabhängige Mobilität – aber sicher! Integration er-fahren«

Frau _____

hat in 20 Vollzeit-Unterrichtsstunden die Grundlagen des Radfahrens erfolgreich gelernt.

Inhalte des Seminars:

- Gleichgewichtsübungen mit dem Roller
- Bremsübungen mit Roller und Fahrrad
- Kurven fahren lernen mit Roller und Fahrrad
- theoretische Grundlagen zur Fahrradphysik
- Alltagsthemen, Einkaufen mit dem Rad etc.
- Verkehrskundliche Fragestellungen in Theorie und Praxis

_____ Seminarleitung

_____ Ort

Impressum

Fotos und Text:

C. Hipp, H. Bunte; © 2012

Informationen:

buntheradfahrschule@gmx.de

Weiterführende Informationen zum Thema Verkehr und Mobilität unter:

www.bmvbs.de

www.nationaler-radverkehrsplan.de

Gefördert mit Mitteln des BMVBS,
(Bundesministerium für Verkehr,
Bau und Stadtentwicklung).



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung