



Fahrradsicherheit für Geflüchtete und Zugewanderte

Ein Leitfaden zur Durchführung
spezieller Fahrradtrainings

VISION ZERO.
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Impressum

Herausgegeben von:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.
German Road Safety Council
Auguststr. 29
53229 Bonn

Konzeption und Text:

Ulrich Thomson, Uetze

Fachliche Beratung:

Dr. Hartmut Kerwien, Herford
Rudolf Bergen, Deutscher Verkehrssicherheitsrat Bonn
Marc-Philipp Waschke, Deutscher Verkehrssicherheitsrat Berlin

Alle Rechte vorbehalten. Das Herunterladen und die Nutzung des Leitfadens sind gestattet. Verkauf oder Veränderungen – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.
Bonn 2016

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Inhalte und allgemeine Ziele	6
Planungsaspekte und Modulsystem	8
Training im Überblick	10
Seminarmodule Theorie	
Modul 1: Einführung Theorie	11
Modul 2: Verhalten, Regeln und Schilder im deutschen Straßenverkehr	13
Modul 3: Ausstattung des Fahrrades nach StVZO und Fahrradhelm	22
Modul 4: Verkehrsquiz als Lernerfolgskontrolle	26
Seminarmodule Praxis	
Modul 5: Einführung Praxis	28
Modul 6: Bedienungselemente des Fahrrades, Auf- und Absteigen	30
Modul 7: Anfahren und Anhalten, Kurvenfahren	39
Modul 8: Erprobungsfahrt im Realverkehr	46
Übersicht Arbeitsblätter	49
Bildquellennachweis	50

Einleitung

In Deutschland besitzen gut 81 % aller Haushalte mindestens ein Fahrrad. Auf 100 Haushalte kommen 188 Fahrräder. Das sind insgesamt rund 68 Millionen Drahtesel in den privaten Haushalten (Zahlen für 2014, Quelle: Statistisches Bundesamt). Nach wie vor existieren in der Bundesrepublik somit mehr Fahrräder als Kraftfahrzeuge. Dies zeigt, dass das Rad ein sehr beliebtes Verkehrsmittel in Deutschland ist.

Die tatsächliche Nutzung ist regional sehr unterschiedlich und hängt von den jeweiligen Gegebenheiten ab. In einem ländlichen Bereich in den Bergen nutzen naturgemäß weniger Menschen das Fahrrad als in typischen Radfahr- und Studentenstädten mit überwiegend ebenen und gut ausgebauten Radwegen.

In der kommunalen Verkehrsplanung findet das Verkehrsmittel Fahrrad daher zunehmend Berücksichtigung. Radwege in Städten und vermehrt auch zwischen Ortschaften im ländlichen Bereich werden neu angelegt oder ausgebaut, ebenso wie Radfahrstreifen in den Innenstädten.



Abb. 1 Das Rad ist ein sehr beliebtes Verkehrsmittel.

Vieles spricht für die Nutzung eines Fahrrades nicht nur als Sport- und Freizeitgerät, sondern auch als Verkehrsmittel. Radfahren ist umweltfreundlich und somit auch ein menschenfreundliches Verkehrsmittel. Es ist aufgrund niedriger Betriebskosten wirtschaftlich und kostengünstig. Körperliche Bewegung beugt Herz-Kreislauferkrankungen wirksam vor. Radfahren trägt zur körperlichen Fitness bei und hilft beim Abbau von Stress.

Für Geflüchtete und Zugewanderte kann Radfahren eine kostengünstige Möglichkeit sein, alltägliche Wege zurückzulegen, dient aber auch dazu, den persönlichen Aktionsradius in einer oftmals eintönigen und zermürenden Wartephase bezüglich ihrer Anerkennung, ihres weiteren Verbleibs etc. zu erweitern. Radfahren ist weiterhin eine Möglichkeit, alleine oder mit anderen Freude an der Bewegung zu erleben sowie Stress abzubauen.

Man kann davon ausgehen, dass viele Geflüchtete in ihrem Heimatland aus den unterschiedlichsten Gründen keine Gelegenheit gehabt haben, Fahrerfahrungen mit dem Fahrrad zu sammeln oder das Radfahren überhaupt zu erlernen.

Viele Verkehrsregeln in Deutschland sind für zugewanderte Menschen neu. Aber auch Situationen im Straßenverkehr gestalten sich anders als im Herkunftsland. Sowohl Zugewanderte als auch alle anderen am Verkehr Teilnehmenden können somit in gefährliche Situationen geraten. Aufgrund der mangelnden passiven Sicherheit unterliegen besonders Radfahrerinnen und Radfahrer einem vergleichsweise hohen Verletzungsrisiko.

Die Hinführung zu einem sicheren Verhalten im Straßenverkehr ist daher auch unter Aspekten der staatlichen Fürsorge ein gesellschaftliches Gebot und ein wichtiger Bestandteil von Integration.

Dieses Ziel ist jedoch nur zu erreichen, wenn berücksichtigt wird, dass die Menschen aus unterschiedlichsten Herkunftsländern mit ebenso unterschiedlichen soziokulturellen und religiösen Hintergründen nach Deutschland migrieren. Dies hat Einfluss u.a. auf die didaktische Vorgehensweise und die Auswahl von Trainerinnen und Trainern.

Dieser Leitfaden soll mit seinen konkreten Vorschlägen zur Seminarkonzeption helfen, geflüchteten und zugewanderten Menschen einen sicheren Einstieg in den Straßenverkehr in Deutschland zu ermöglichen. Die grundlegenden theoretischen und fahrpraktischen Module zielen darauf ab, sich eigenständig und sicher auf dem Fahrrad zu bewegen.

Inhalte und allgemeine Ziele

Maßnahmen, die im Rahmen dieses Leitfadens durchgeführt werden, sollen die Verkehrssicherheit von erwachsenen Radfahrerinnen und Radfahrern erhöhen. Das Miteinander aller Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer soll verbessert und die Bereitschaft zu Toleranz und Gelassenheit im Umgang miteinander erhöht werden. Hierzu werden modulare und miteinander verknüpfbare Theorie- und Praxisbausteine angeboten.

Die Programmkonzeption betrachtet Radfahrende ganzheitlich, also als Menschen mit vielfältigen Erfahrungen, Bedürfnissen und Fähigkeiten. Die angewendeten Methoden müssen den Ansprüchen moderner Erwachsenenbildung genügen und teilnehmerorientiert, abwechslungsreich sowie unterhaltsam sein.

Insbesondere müssen alle hier behandelten Themen und Maßnahmen an die Zielgruppe der Geflüchteten angepasst sein. Für die Nutzung des Leitfadens bedeutet dies neben der Notwendigkeit von Fachkompetenz ein hohes Maß an Verständnis und Einfühlungsvermögen. So kann es sein, dass viele Geflüchtete durch die Erlebnisse in ihrem Heimatland sowie durch die Beschwerden und Risiken der Flucht stark traumatisiert sind. Viele haben den Verlust von Familienangehörigen und Freunden zu beklagen oder wissen nichts über deren Verbleib.

Weiterhin sind eventuell kulturelle, religiöse und sprachliche Barrieren zu überwinden. Ohne die Unterstützung durch eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher kann es sein, dass für die Durchführung des Trainings Englisch genutzt werden muss. Teilweise haben Geflüchtete einfache bis gute englische Sprachkenntnisse.

Da es im Englischen zum Themenbereich Straßenverkehr und Fahrrad eine Vielzahl von Fachvokabeln gibt, werden diese am Ende der Beschreibung der einzelnen Module aufgeführt. Ausreichende Sprachkenntnisse für den Alltagsgebrauch und die Kenntnis der grundlegenden Vokabeln werden vorausgesetzt.

Trotz einer guten sprachlichen Verständigung kann es in der Praxis dennoch leicht zu Missverständnissen kommen, wenn nicht gleichzeitig kulturelle und religiöse Hintergründe berücksichtigt werden.

Deshalb hier einige allgemeine Hinweise, die grundsätzlich für die Durchführung von Maßnahmen gelten:

- Seien Sie immer höflich und respektvoll.
- Vermeiden Sie z.B. religiöse oder politische Themen und konzentrieren Sie sich auf die Inhalte zum Thema Radfahren.
- Vermeiden Sie große Nähe und körperlichen Kontakt (insbesondere zum anderen Geschlecht).

Zusätzlich sollten Sie sich bei Angeboten für Geflüchtete vor Augen halten, dass Sie die sozialen Verhaltensnormen Ihrer Teilnehmenden möglicherweise nicht kennen und sehr schnell in ein „Fettnäpfchen“ treten können.

**Folgende Leitfragen können helfen,
sich entsprechend weiter vorzubereiten:**

- Kommen die Teilnehmenden aus unterschiedlichen Ländern und welchen?
- Ist eine Zusammensetzung unterschiedlicher Glaubensrichtungen (z.B. Muslime, Christen, Jesiden etc.) denkbar?
- Ist eine Zusammensetzung unterschiedlicher muslimischer Glaubensrichtungen denkbar (Sunniten, Alawiten, Schiiten etc.)?
- Habe ich bestimmte Pausenzeiten einzuplanen und zu beachten?
- Ist es wirklich ratsam, dass ein Mann Frauengruppen betreut?
- Ist es wirklich ratsam, dass eine Frau Männergruppen betreut?
- Was darf ich als männlicher Kursleitende auf keinen Fall?
- Was kann als weibliche Kursleitende auf mich zukommen?

Diese Anwenderbroschüre richtet sich an alle Menschen, die sich in irgendeiner Form mit dem Radfahren beschäftigen und die Möglichkeit haben, Seminare, Veranstaltungen, Aktionen oder Gespräche zu initiieren oder durchzuführen.

Dies können insbesondere sein:

- Moderatorinnen und Moderatoren von Verkehrssicherheitsprogrammen
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Organisationen und Verbänden in der Verkehrssicherheitsarbeit, wie z.B. Verkehrswachten, Automobilclubs
- Angehörige von Vereinen, Fahrradinitiativen sowie Verkehrs- und Umweltgruppen, wie z.B. ADFC, VCD
- Mitarbeitende von Kommunen, Verwaltungen, Polizei, Volkshochschulen, Kirchengemeinden, etc., die regelmäßig oder sporadisch mit dem Thema Straßenverkehr befasst sind
- Lehrkräfte aller Schultypen, die sich in diesem Bereich engagieren möchten

Planungsaspekte und Modulsystem

Die Planungsentscheidungen für eine konkrete Veranstaltung werden neben den eigenen Vorstellungen und Zielsetzungen wesentlich durch die gegebenen Rahmenbedingungen bestimmt.

Folgende Fragen sind für Ihre Planung zu klären:

Planungsaspekt: Zielgruppe

- Soll es sich um eine offene Veranstaltung oder um eine Veranstaltung für eine geschlossene Gruppe handeln?
- Müssen für die Auswahl von fahrpraktischen Modulen körperliche Fitness und Fahrfertigkeiten beachtet werden?
- Sind Teilnehmende dabei, die das Radfahren gar nicht beherrschen oder nicht praktizieren?
- Welches Interesse haben die Teilnehmenden voraussichtlich an der Veranstaltung?
- Mit welchen Inhalten und Methoden sind die Teilnehmenden schon vertraut?
- Welche sprachlichen und kulturellen Barrieren sind zu erwarten?

Planungsaspekt: Kursleitung

- Soll Sie die Gruppe während der gesamten Veranstaltungsreihe begleiten oder ist ein Wechsel vorgesehen?
- Wie viele weitere Trainerinnen und Trainer stehen zur Verfügung, falls mehrere Gruppen betreut werden sollen?
- Welche Erfahrung haben Sie mit Radfahrthemen, Verkehrssicherheitsarbeit und Erwachsenenbildung bislang gesammelt??
- Sprechen Sie eine Sprache (im wörtlichen und im übertragenen Sinne), die von der Zielgruppe verstanden wird?
- Sind Dolmetscherinnen und Dolmetscher erforderlich und wie können sie ggf. bezahlt werden?
- Fahren Sie selbst aktiv mit dem Fahrrad und kann somit glaubwürdig die Themen vermitteln?
- Wie bereiten Sie sich auf die Aufgabe vor (Lektüre der entsprechenden Passagen im Leitfaden, Planung vor Ort)?

Planungsaspekt: Organisation

- Welche räumlichen Bedingungen (Raum und/oder Übungsplatz) sind gegeben?
- Mit wie vielen Personen ist zu rechnen?
- Wie viel Zeit steht zur Verfügung?
- Welchen Einfluss haben sprachliche Probleme auf den Zeitumfang der Module?
- Welcher Termin ist geplant und passt dieser jahreszeitlich zum Thema Radfahren?
- Bringen die Teilnehmenden eigene Fahrräder mit?
- Verfügen die Personen über eigene Fahrradhelme?

Planungsaspekt: Methodik

- Ist die vorgesehene Methode der Zielgruppe angemessen?
- Ist die vorgesehene Methode dem Inhalt angemessen (Praxis-Themen brauchen Praxis-Methoden) und ist sie zielführend?
- Ist die vorgesehene Methode für den Zeit-, Platz- und Organisationsrahmen geeignet?
- Haben Sie Erfahrung mit der vorgesehenen Methode?
- Steht die Methode in einem abwechslungsreichen Kontrast zu anderen Methoden?

Die nachfolgend beschriebenen Seminarmodule und deren Auswahl bestimmen die Struktur der Veranstaltung. Es handelt sich hierbei um Vorschläge für eine sinnvolle Umsetzung des Themas. Sie sind unter Berücksichtigung der oben aufgeführten Planungsaspekte gehalten, die vorgeschlagenen Inhalte an Ihre Zielgruppe und die Rahmenbedingungen anzupassen. Einige Module besitzen einen Grad von Selbständigkeit, der es gestattet, das Element unabhängig von anderen einzusetzen. Das Herauslösen eines Einzelelements aus dem Gesamtzusammenhang kann jedoch zur Folge haben, dass andere wichtige Sicherheitsthemen unberücksichtigt bleiben.

Darüber hinaus lassen sich die Module dieser Anwenderbroschüre mit den ebenso gegliederten Theorie- und Praxismodulen des Handbuchs „Sicherheit für den Radverkehr“ kombinieren. Voraussetzung ist hier allerdings eine weitgehend normale sprachliche Verständigung und das Beherrschen des Radfahrens über die elementaren Fertigkeiten hinaus.

Die Beschreibung der Module ist einheitlich und besteht aus

- ☒ einer Zeitübersicht
- ☒ einer Liste des benötigten Equipments oder Materials
- ☒ einer kurzen Beschreibung des Themas und der Umsetzung
- ☒ einer konkreten Beschreibung dessen, was Sie als durchführende Person zu tun haben
- ☒ bei den fahrpraktischen Modulen eine konkrete Beschreibung der Instruktion
- ☒ einer Definition der Lernziele
- ☒ einigen vorgeschlagenen Moderationsfragen
- ☒ einer Zusammenfassung des Moderatorenverhaltens und
- ☒ einem kurzen englischen Fachvokabular.

Seminarraum und Außengelände:

Die Seminarmodule zur Theorie erfordern einen geeigneten Seminarraum, die Seminarmodule zur Praxis ein geeignetes Außengelände. Zur Ausstattung des Seminarraums und zum Equipment für die Durchführung der praktischen Übungen finden sich genaue Angaben in der jeweiligen Beschreibung des Moduls. Beim Seminarraum achten Sie generell auf eine geeignete Sitzordnung, z.B. in U-Form. Vermeiden Sie alles, was den Charakter von Frontalunterricht vermitteln könnte.

Gruppengröße:

Bei allen Seminarmodulen wird von einer Gruppengröße von 6-8 Personen ausgegangen. Wird diese Vorgabe nennenswert überschritten, so ist der Zeitrahmen nicht mehr einzuhalten und es ist davon auszugehen, dass die formulierten Lernziele nicht in vollem Umfang erreicht werden können. Der Zeitrahmen der Module ist bewusst nicht exakt angegeben, da sprachliche Verständigungsprobleme und ggf. der Einsatz von Dolmetscherinnen oder Dolmetschern zu sehr starken Verzögerungen führen können.

Moderation:

Wenden Sie während des Kurses die Moderationsmethode an. Das Moderieren kennzeichnet die Haltung, die Sie einer Gruppe von eigenständigen und interessierten Individuen gegenüber einnehmen sollten. Zur Moderationsmethode, zur Gesprächsführung in Gruppen und zu Techniken der Visualisierung gibt es einige lohnenswerte Fachbücher.

Das Training im Überblick

Seminarmodule Theorie

Modul 1: Einführung Theorie	15-20 Min.
Modul 2: Verhalten, Regeln und Schilder im deutschen Straßenverkehr	45-60 Min.
Modul 3: Ausstattung des Fahrrades nach StVZO und Fahrradhelm	45-60 Min.
Modul 4: Verkehrsquiz als Lernerfolgskontrolle	30-45 Min.

Seminarmodule Praxis

Modul 5: Einführung Praxis	05-10 Min.
Modul 6: Bedienungselemente des Fahrrades, Auf- und Absteigen	60-75 Min.
Modul 7: Anfahren und Anhalten, Kurvenfahren	60-75 Min.
Modul 8: Erprobungsfahrt im Realverkehr	45-60 Min.

Gesamt:	305-405 Min.
---------	--------------

Hilfreiche Materialien

Als geeignete Materialien empfehlen wir die mehrsprachigen Broschüren **„Unterwegs in Deutschland“** und **„Fahrrad fahren in Deutschland“**. Diese können kostenlos per Mail an germanroadsafety@dvr.de bestellt oder auf der Webseite www.germanroadsafety.de als PDF heruntergeladen werden.

Besonders hilfreich ist zudem die kostenlose Smartphone-App des DVR **„German Road Safety“**. Die App verfügt über zahlreiche Videos sowie Sprachausgabe und kann auf Deutsch, Englisch und Arabisch genutzt werden. „German Road Safety“ ist für Android und Apple iOS verfügbar und kann in den App-Stores kostenlos heruntergeladen werden. Weitere Sprachen sind geplant. Die einzelnen Videos lassen sich auch im Unterricht gut einsetzen.

Informationen hierzu finden Sie ebenfalls unter www.germanroadsafety.de.

Außerdem verweisen wir in diesem Leitfaden an mehreren Stellen auf das Programm **„Sicherheit für den Radverkehr“** und das entsprechende Handbuch, das sich für eine vertiefende Beschäftigung mit den Themen dieses Leitfadens empfiehlt.

Informationen dazu finden Sie auf der Webseite <http://www.deinewege.info/seminare/radverkehr.htm>

Für Anfragen zum Handbuch und dem Programm **„Sicherheit für den Radverkehr“** steht Ihnen im DVR Jutta Witkowski zur Verfügung:

Jutta Witkowski
Sachgebietsleiterin
Unfallprävention – Wege und Dienstwege
Telefon: 0228 - 400 014 5
E-Mail: JWitkowski@dvr.de



Seminarmodule Theorie

Modul 1: Einführung Theorie

Material und Equipment

- ✓ Teilnahmeliste
- ✓ 1 Flipchart (optional)
- ✓ Moderationskarten
- ✓ Moderationsmarker
- ✓ Kugelschreiber

Zeitraumen:

15-20 Minuten

Eine explizite Einführung kommt bei jedem Seminar in Frage, das sich mindestens über einen halben Tag erstreckt und somit über die punktuelle Durchführung eines einzelnen Moduls aus dieser Broschüre hinausgeht. Doch auch in diesem Fall ist eine ganz kurze Einführung erforderlich.

Die Einführung, die Einstimmung in eine Veranstaltung oder ein Seminar ist deshalb von großer Bedeutung, weil bereits in diesen ersten Minuten ein Klima in der Gruppe entsteht, das für den Fortgang der Veranstaltung prägend sein kann. Die Einführung dient weiterhin dazu, der Gruppe einen Überblick über den Zeitrahmen und die Inhalte der Veranstaltung oder Veranstaltungsreihe zu geben. Sie selbst haben Gelegenheit, den Kenntnisstand der Teilnehmer/innen zum Thema und die Erwartungen der Einzelnen zu erfahren und dies in Ihrem Konzept und bei der weiteren Vorgehensweise zu berücksichtigen.

Durchführung/Methodik:

Sie haben den Seminarraum gründlich vorbereitet und alle erforderlichen Materialien rechtzeitig bereitgelegt. Auf den Tischen liegen bereits Namensschilder oder hierfür geknickte Moderationskarten nebst dicken Moderationsstiften. So vorbereitet haben Sie die Möglichkeit, jeden eintreffenden Teilnehmenden persönlich zu begrüßen.

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sich einen Platz zu suchen
- sich in der Teilnahmeliste einzutragen
- sich (soweit vorhanden) schon einmal an den Getränken zu bedienen
- das Namensschild zu schreiben.

Zu Beginn des Seminars stellen Sie sich kurz vor und erläutern hierbei auch Ihre berufliche Qualifikation, Ihre Erfahrungen in der Verkehrssicherheitsarbeit und insbesondere Ihren Bezug zum Radfahren. Verweisen Sie auf den DVR und die Deutsche Verkehrswacht als kompetente Ansprechpartner zur Verkehrssicherheitsarbeit.

Geben Sie einen Überblick über den zeitlichen Ablauf des Seminars mit den ausgewählten Modulen einschließlich der evtl. Pausenregelung. Erläutern Sie kurz die Seminarinhalte und verdeutlichen Sie, dass im Seminar alle gemeinsam konstruktiv an diesem Thema arbeiten sollen.

Klären Sie, ob die Ansprache untereinander mit „Du“ oder „Sie“ erfolgen soll. Aufgrund sprachlicher Schwierigkeiten erweist sich das Duzen oftmals als unkomplizierter.

Bitten Sie nun die Teilnehmenden, sich kurz vorzustellen. Dabei ist es sinnvoll, eine Struktur der Vorstellungsrunde auf das Flipchart, eine Tafel oder ein vorbereitetes Plakat zu schreiben, z.B.:

- Name
- Erfahrungen mit dem Radfahren
- Bisherige Erlebnisse im deutschen Straßenverkehr
- Erwartungen an das Seminar

Fragen Sie bei Teilnehmeräußerungen nach und bitten besonders bei geschilderten Erlebnissen und den geäußerten Erwartungen ggf. um Konkretisierung. Die Erwartungen werden von Ihnen z.B. auf gelben Moderationskarten notiert. Benutzen Sie für jede Erwartung eine Karte (auch wenn Erwartungen doppelt genannt werden) und hängen sie diese unter die vorbereitete Überschriftleiste oder Wolke „Erwartungen“ oder „Was ich hier tun möchte...“. Sagen Sie dann der Gruppe, dass die geäußerten Erwartungen für Sie und die Veranstaltung wichtig sind und am Ende (nach Durchführung der ausgewählten Module) gemeinsam überprüft werden soll, inwiefern sie sich erfüllt haben.

Schließlich fassen Sie die Erwartungen nochmals kurz zusammen und visualisieren in Stichworten die Zielsetzungen des Seminars. Stellen Sie dabei ggf. die Deckungsgleichheit von Erwartungen und Seminarzielen heraus, z.B.

- Verkehrsregeln kennenlernen
- Radfahren erlernen/verbessern
- persönliches Risiko senken
- Unfälle vermeiden.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- sich beim Eintreffen im Seminarraum wohlfühlen
- sich untereinander und den Kursleitenden kennen lernen
- einen Überblick über den Ablauf und die Inhalte des Seminars/der Seminarreihe bekommen
- den Kursleitenden und den DVR als einen kompetenten Partner für die Verkehrssicherheitsarbeit erleben
- ihre Erwartungen an das Seminar formulieren.

Mögliche Leitfragen:

- ❗ Welche Erfahrungen haben Sie bereits im deutschen Straßenverkehr gemacht?
- ❗ Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- ❗ Wie steht es um Ihre Radfahr-Fertigkeiten?
- ❗ Wie häufig sind Sie in Ihrer Heimat mit dem Fahrrad gefahren?
- ❗ Wo, wann und wie am liebsten fahren Sie Fahrrad?
- ❗ Welche Erwartungen haben Sie an dieses Seminar/Training?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ✅ bereitet den Seminarraum und die erforderlichen Materialien rechtzeitig vor
- ✅ sorgt für ein angenehmes Klima beim Eintreffen der Teilnehmenden
- ✅ gibt einen Überblick über Zeitrahmen, Ablauf und Inhalte des Seminars
- ✅ lässt jeden Teilnehmenden zu Wort kommen
- ✅ fragt bei den geschilderten Erlebnissen und den geäußerten Erwartungen nach
- ✅ verdeutlicht, dass im Seminar eine gemeinsame Arbeit am Thema gefragt ist.

Kleines englisches Fachvokabular:

Vorstellungsrunde	introduction round
Namensschild	nameplate, namecard
Erwartungen	expectations
(Fahr)Fertigkeiten	(driving)skills

Modul 2: Verhalten, Regeln und Schilder im deutschen Straßenverkehr

Material und Equipment

- ✓ 1 Flipchart (optional)
- ✓ Moderationsmarker
- ✓ Arbeitsblätter 1-6
- ✓ Kugelschreiber

Zeitraumen:

45-60 Minuten

Geflüchtete und Zugewanderte wissen in der Regel nur sehr wenig über deutsche Verkehrsregeln und kennen die entsprechenden Verkehrsschilder nicht. Sie wissen eventuell nicht, wie sie sich auf Radwegen, Straßen, an Ampeln, Kreuzungen, Kreisverkehren, Bahnübergängen und Haltestellen verhalten sollen. Haben sie in Ihrer Heimat eher im ländlichen Bereich gelebt, sind sie möglicherweise auch nicht an die Fülle von Informationen gewohnt, die in einer größeren Stadt durch Verkehrsteilnehmende, Schilder und Ampeln auf sie einströmt. Kommen sie aus einer Stadt, sind eventuell viele Regelungen vergleichbar – doch die Beschilderung ist eine andere. Bei diesen Theorie-Modulen sind Ihr Fingerspitzengefühl, Ihr Einfühlungsvermögen bezüglich der besonderen Zielgruppe und besonders Ihr sprachliches Improvisationstalent gefragt, doch im Mittelpunkt steht die Wissensvermittlung.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

1

Durchführung/Methodik:

Knüpfen Sie an die in der Einführung geschilderten Erfahrungen der Teilnehmenden im deutschen Straßenverkehr an. War bei den evtl. geschilderten Missverständnissen oder kritischen Situationen eine Unkenntnis von Verkehrsregeln mit ursächlich?

Verdeutlichen Sie wie wichtig es ist, die hier geltenden Verkehrsvorschriften zu kennen – vor allem zur eigenen Sicherheit.

Weisen Sie auch darauf hin, dass es national unterschiedlich sein kann, wie im Straßenverkehr allgemein agiert wird. Während in manchen Ländern Begegnungssituationen im Straßenverkehr eher mittels Interaktionen, Absprachen und stummen „Verhandlungen“ geklärt werden, herrscht in Deutschland eher eine Orientierung an klaren Regeln. Es ist also damit zu rechnen, dass derjenige der Vorfahrt hat, sich diese auch nimmt.

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 1, welches nicht aktiv bearbeitet werden soll, sondern nur zur Information dient. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie alle Arbeitsblätter als Gedankenstütze behalten und sich mit den ausgelegten Kugelschreibern gern Notizen

machen können. Die Arbeitsblätter sollten stets in Farbe ausgedruckt oder kopiert werden, da sonst wesentliche Informationen wie die Farbe der Verkehrszeichen fehlen würden.

Sinnvoll wäre es, das Arbeitsblatt zusätzlich für die gesamte Gruppe zu visualisieren, indem Sie hiervon eine Flip-Chart vorbereiten (eventuell Overhead-Folie fertigen) oder die PDF-Datei über Laptop und Beamer projizieren. Dann bietet es sich an, auch die Versionen mit der Lösung der Multiple-Choice-Fragen zu zeigen.

Erklären Sie die Bezeichnungen der Straßenschilder stets noch zusätzlich in einfachen Worten. So ist z.B. die Aussage „Vorfahrt gewähren“ für einige sicherlich nicht leicht zu verstehen. Es ist für die Arbeitsblätter bewusst auf stark vereinfachende Bezeichnungen verzichtet worden, weil das Schild nun einmal so heißt und es andernfalls zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten kommen könnte. Es liegt nun an Ihnen, hier z.B. zusätzliche Erklärungen wie „warten“, „der andere Verkehr hat Vorfahrt“, „Vorfahrt beachten“ zu geben.

Es wird in der Regel nicht nötig sein, zu erwähnen, dass in Deutschland Rechtsverkehr herrscht. Sprechen Sie es dennoch kurz an. Erwähnenswert ist in jedem Fall, dass dies ebenso für Radfahrende gilt und diese auch auf Nebenstraßen nicht eine beliebige Straßenseite wählen dürfen.

Erläutern Sie nun Zeichen 102 „Kreuzung oder Einmündung mit Vorfahrt von rechts“. Erklären Sie der Gruppe, dass rot-weiße dreieckige Schilder mit Spitze nach oben zeigend stets Gefahrenhinweise sind.

Die Vorschriftzeichen 205 „Vorfahrt gewähren“ und 206 „Halt! Vorfahrt gewähren“ sind besonders wichtig, da bei deren Vorhandensein stets andere Fahrzeuge Vorfahrt haben.

Genau anders herum verhält es sich mit den Schildern 306 „Vorfahrtstraße“ und 301 „Vorfahrt“. Hier haben wir Vorfahrt vor anderen Fahrzeugen. Erläutern Sie, dass Zeichen 301 die Vorfahrt nur für die nächste Kreuzung oder Einmündung kennzeichnet. Bitten Sie die Teilnehmer, sich diese Zeichen in jedem Fall gut einzuprägen, da sie auch für Radfahrende von großer Wichtigkeit im Alltag sind.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

2

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 2, welches ebenfalls noch nicht aktiv bearbeitet wird.

Erklären Sie die Ampelphasen und verdeutlichen Sie, dass Ampeln nicht als Empfehlungen betrachtet werden dürfen, sondern eine bindende Verkehrsvorschrift darstellen und ein Verstoß entsprechend geahndet würde.

Erläutern Sie, dass die „Ampelmännchen“ regional leicht unterschiedlich aussehen können und es Fußgängerampeln gibt, an denen Fußgängerinnen und Fußgänger ihre Grünphase mittels Knopfdruck am Ampelmast anfordern müssen. Es gibt auch kombinierte Ampeln für zu Fuß Gehende und Radfahrende zusammen, sowie eigene Ampeln nur für Radfahrende.

Machen Sie deutlich, dass folgenschwere Fahrradunfälle häufig bei Abbiegemanövern entstehen. Radfahrende werden leicht beim Abbiegen anderer Fahrzeuge übersehen. Daher sollten Radfahrende in solchen Situationen stets besonders vorsichtig sein, nicht auf ihr Recht bestehen und lieber hinter den Fahrzeugen warten, auch, wenn ein Radweg vorhanden ist. Besondere Vorsicht ist bei Lkw geboten, da Radfahrende durch den eher großen „Toten Winkel“ besonders leicht übersehen werden können und der Lkw beim Abbiegen eine engere Spur beschreibt.

Bei Zeichen 242 „Beginn eines Fußgängerbereichs“ ist es Vorschrift, dass Radfahrende absteigen und schieben. Nur dann werden sie rechtlich als zu Fuß Gehende behandelt.

Wird das Zeichen 242 mit dem Zusatz „Radfahrer frei“ ergänzt, so haben zu Fuß Gehende dennoch Vorrang und dürfen nicht behindert werden. Es ist Schrittgeschwindigkeit zu fahren.



Generell sollten Radfahrende bei jedem Abbiegevorgang noch einmal zurückschauen (Schulterblick) und ihre Fahrtrichtung durch Handzeichen anzeigen. Weisen Sie sicherheitshalber noch darauf hin, dass beim Linksabbiegen auch auf den entgegenkommenden Verkehr zu achten ist.

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 3. (Nur ein Aufgabenblatt pro Zweiergruppe; ein zweites reichen Sie später nach mit der Bitte, darauf das korrekte Ergebnis zu übertragen.) Ab jetzt sollen die Teilnehmenden sich mit den Arbeitsblättern in Partnerarbeit beschäftigen. Die Findung der Teams kann sich durch die Sitzordnung ergeben oder durch den Grad von Sympathie und Bekanntheit. Bei starken sprachlichen Problemen bietet es sich jedoch an, die Teams so zu wählen, dass sich die Gruppenmitglieder untereinander helfen können. Versuchen Sie dies entsprechend zu steuern.

Die Arbeitsblätter folgen nun einem Multiple-Choice-Verfahren bei dem jeweils nur eine Antwort richtig ist. Die Teilnehmenden sollen sich jedes Verkehrszeichen einzeln vornehmen und sich auf eine Lösung einigen. Geben Sie ihnen hierfür (je nach sprachlichen Problemen und evtl. Übersetzungshilfe) jeweils 2-3 Minuten Zeit. Fragen Sie dann die Lösungen der einzelnen Zweier-Teams ab. Die Antwortmöglichkeiten sind bewusst nicht mit einer zusätzlichen Nummerierung versehen, da das Wiederholen der richtigen Antwort schon ein erster Schritt zur Einprägung sein kann.

Nennen Sie nur jeweils die richtige Antwort zu Zeichen 237, 241 und 240.



Machen Sie deutlich, dass so ausgeschilderte Wege für Radfahrende benutzungspflichtig sind. Es ist für sie nicht erlaubt, mit den Autos gemeinsam auf der Fahrbahn zu fahren. Lediglich wenn der Radweg akut nicht benutzbar ist (zugeparkt, Sperrmüllabfuhr, Schnee- und Eisglätte) darf die Fahrbahn benutzt werden. Sobald die Behinderung auf dem Radweg nicht mehr vorhanden ist, muss wieder auf diesen zurückgekehrt werden. Radwege ohne blaues Schild sind jedoch nicht benutzungspflichtig. Hier kann der Radfahrende entscheiden, ob er den Radweg oder die Fahrbahn wählt.



Bei Zeichen 241 „Getrennter Rad- und Fußweg“ ist noch zu erläutern, dass Radfahrende auf der ihnen zugewiesenen Seite fahren müssen. Dies gilt auch beim evtl. Überholen anderer Radfahrerinnen und Radfahrer.



Bei Zeichen 240 „Gemeinsamer Fuß- und Radweg“ ist wichtig, dass zu Fuß Gehende und Radfahrende sich diesen zwar einvernehmlich teilen sollen, auf die zu Fuß gehenden Personen jedoch besondere Rücksicht zu nehmen ist. Der Radfahrende hat sich ggf. an die Fußgängergeschwindigkeit anzupassen.

Nun ist noch die Frage der korrekten Radweg-Seite zu klären. Normalerweise werden Radwege auf der rechten Seite in Fahrtrichtung des Kraftverkehrs benutzt. Es gibt jedoch sogenannte linke Radwege, auf denen entgegen der Fahrtrichtung gefahren wird und auch gefahren werden muss. Gegenläufige Farbmarkierungen auf dem Weg können hier ein Hinweis sein, bindend ist jedoch das blaue Schild. Die einfache Merkregel ist: Wenn Sie das blaue Schild 237, 240 oder 241 entlang Ihrer Fahrt

sehen können, sind Sie auf der richtigen Seite. Sehen Sie nur die silberne Rückseite des blauen Schildes, das für die Ihnen entgegenkommenden Radfahrenden gilt, so sind Sie falsch. Weiterhin ist auf einem linken Radweg zu beachten, dass aus Einmündungen kommende Autofahrende oftmals nicht mit Radfahrenden von der „verkehrten“ Seite rechnen, selbst dann wenn ihnen dies noch mit dem Zusatzzeichen „Radfahrer kreuzen von links und rechts“ angezeigt wird.

Erläutern Sie kurz die Zeichen 254 „Verbot für Radverkehr“ und 138 „Radverkehr“.



Zeichen 254 „Verbot für Radverkehr“



Zeichen 138 „Radverkehr“

Ersteres ist an Radfahrende selbst adressiert und steht oft an stark befahrenen Straßen, die für Radfahrende zu gefährlich wären. Das andere ist ein Gefahrzeichen. Adressaten sind hier für gewöhnlich Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer, die vor dem Auftreten von Radfahrenden gewarnt werden sollen.



Zeichen 239 „Gehweg“



Zusatz „Radfahrer frei“

Als letztes erklären Sie Zeichen 239 „Gehweg“, der allein zu Fuß Gehenden vorbehalten ist.

Ist der Gehweg wie hier abgebildet mit dem Zusatzschild „Radfahrer frei“ gekennzeichnet, dürfen (nicht müssen) Radfahrende ihn benutzen, müssen dabei ganz besondere Rücksicht auf zu Fuß Gehende nehmen und sich deren Tempo (Schrittgeschwindigkeit) anpassen. Ohne dieses Zusatzschild dürfen Radfahrenden nicht auf dem Gehweg fahren. Dies gilt auch dann, wenn es sich um einen Gehweg handelt, der nicht mit Zeichen 239 gekennzeichnet ist. Es ist dann die Fahrbahn zu benutzen.

Kinder bis zum Alter von 8 Jahren dürfen die Fahrbahn nicht benutzen. Sie können auf dem Gehweg oder einem baulich von der Fahrbahn abgetrennten Radweg fahren. Kinder zwischen 8 und 10 Jahren können auf der Fahrbahn fahren, dürfen aber auch den Gehweg oder einen baulich von der Fahrbahn abgetrennten Radweg benutzen.

Eine geeignete Aufsichtsperson (z.B. ein Elternteil) darf ein Kind bis 8 Jahre, das auf dem Gehweg fährt, dort mit dem Fahrrad begleiten.

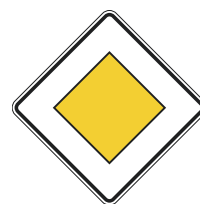
INFOS ZU ARBEITSBLATT

4

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 4. Diese Zeichen gelten für Radfahrende ebenso wie für Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer.

Erläutern Sie die besonders wichtigen Verkehrszeichen 306 „Vorfahrtstraße“, 205 „Vorfahrt gewähren“, 250 „Verbot für Fahrzeuge aller Art“ und 206 „Halt! Vorfahrt gewähren“.

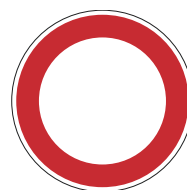
Erklären Sie, dass bei Zeichen 250 das Schieben des Fahrrades erlaubt ist. Stellen Sie weiterhin klar, dass bei Schild 206 ein Stopp zwingend erforderlich ist und dieses Schild nicht ohne Grund an besonders kritischen und unübersichtlichen Stellen steht.



Zeichen 306 „Vorfahrtstraße“



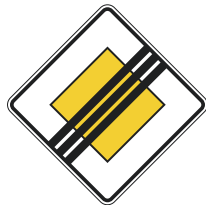
Zeichen 205 „Vorfahrt gewähren“



Zeichen 250 „Verbot für Fahrzeuge aller Art“



Zeichen 206 „Halt!“



Schild 301 „Vorfahrt“ gilt stets nur für die nächste Kreuzung oder Einmündung und Zeichen 307 „Ende der Vorfahrtstraße“ ist selbsterklärend.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

5

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 5. Auch hier geht es noch einmal um wichtige allgemeine Verkehrszeichen, die für Radfahrende eine große Bedeutung haben.



Erläutern Sie nach Abfrage der Ergebnisse aus der Partnerarbeit das Zeichen 267 „Verbot der Einfahrt“.

Dieses unterscheidet sich in der Konsequenz nicht von Zeichen 250, da auch hier nicht hineingefahren werden darf. In diesem Falle jedoch ist damit zu rechnen, dass andere Fahrzeuge aus dieser Straße herauskommen, da es sich z.B. um eine Einbahnstraße handelt.



Verkehrszeichen 350 „Fußgängerüberweg“ kennzeichnet den bei uns so genannten Zebrastreifen.

Hier hat der auf der Straße befindliche Verkehr die Geschwindigkeit zu drosseln und anzuhalten, wenn zu Fuß Gehende die Straße überqueren wollen. Dies gilt ebenso für Radfahrende. Es darf auch nicht in diesem Bereich überholt werden. Radfahrende dürfen den Zebrastreifen nicht nutzen, sie können hierfür absteigen und schieben und gelten rechtlich als zu Fuß gehende Personen. Der Fahrzeugverkehr ist dann wartepflichtig.

Weisen Sie sicherheitshalber noch darauf hin, dass erst losgegangen werden soll, wenn das Fahrzeug komplett stehengeblieben ist.



Das Zeichen 259 „Verbot für Fußgänger“ dagegen verbietet Fußgängerinnen und Fußgängern die Benutzung dieses Weges oder dieser Fahrstraße.

Dies ist in der Regel der Fall bei gefährlichen Straßenüberquerungen bei starkem Verkehrsaufkommen oder z.B. bei engen Brücken oder Unterführungen ohne Gehweg.



Bei Zeichen 330.1 „Autobahn“ werden Sie möglicherweise meinen, das Thema Autobahn sei für Radfahrende nicht von Belang.

Tatsächlich jedoch ist es schon vorgekommen, dass Autobahnen in Unkenntnis der Schilder mit dem Fahrrad oder zu Fuß genutzt wurden. Machen Sie daher deutlich, dass alle Wege mit dem Autobahnsymbol tabu sind.



Bei Zeichen 101 „Gefahrstelle“ handelt es sich um ein allgemeines Gefahrzeichen, das mit einem Zusatzschild näher spezifiziert sein kann, es aber nicht muss.

Verdeutlichen Sie, dass man in einem solchen Fall besonders vorsichtig sein sollte, speziell auch dann, wenn die Bedeutung des Zusatztextes nicht verstanden wird.



Zuletzt haben wir noch einmal das Zeichen 267 „Verbot der Einfahrt“, hier jedoch mit dem Zusatz „Radfahrer frei“.

Dieses finden wir häufig am entgegengesetzten Ende von Einbahnstraßen, die von Radfahrenden dennoch in der anderen Richtung genutzt werden dürfen. Dann jedoch sollte dies mit besonderer Vorsicht und stets rechts geschehen, da manche Autofahrende beim Befahren einer Einbahnstraße das Schild übersehen haben, das sie auf Radfahrende im Gegenverkehr hinweist und sie daher nicht mit Gegenverkehr rechnen.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

6

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 6. Auch hier geht es noch ein letztes Mal um wichtige allgemeine Verkehrszeichen, die für Radfahrende wichtig sind.



Zeichen 208 „Dem Gegenverkehr Vorfahrt gewähren“ ist oft an Fahrbahnverengungen wie auf oder unter Brücken aufgestellt, aber auch an Baustellen. Erklären Sie, dass wartepflichtig ist, wer dieses Zeichen sieht.



Wenig bekannt sein dürfte das Zusatzzeichen „Abknickende Vorfahrt“ zum Zeichen 306 „Vorfahrtstraße“, das es in verschiedenen Versionen gibt – gedreht entsprechend der Sicht des sich ihm nähernden Verkehrsteilnehmers

Erläutern Sie, dass Fahrzeuge auf der dicken, abknickenden Straße Vorfahrt haben, unabhängig davon wohin sie fahren wollen. Radfahrende müssen per Handzeichen die Fahrtrichtung anzeigen, wenn sie z.B. dem Verlauf der Vorfahrtstraße folgen. Zwi-

schen den wartepflichtigen Einmündungen (dünne Striche) gilt Rechts-vor-Links. Weiterhin kann dieses Zeichen noch durch Zusatzschilder wie „Halt! Vorfahrt gewähren“ ergänzt werden.



Das Zeichen 325.1 „Verkehrsberuhigter Bereich“ ist auch für Radfahrende von Belang.

Es ist besondere Rücksichtnahme auf spielende Kinder und zu Fuß Gehende geboten; notfalls ist anzuhalten. Hier wird Schrittgeschwindigkeit gefordert, was einem Tempo von 5-7 km/h entspricht. Beim Verlassen des verkehrsberuhigten Bereichs (angezeigt mit Schild 325.2) ist man immer wartepflichtig.



Einer ganz anderen Thematik entstammt Zeichen 331 „Kraftfahrstraße“.

Es wird sicherlich nicht einfach sein, allen Radfahrenden den Unterschied zwischen den Schildern „Autobahn“ und „Kraftfahrstraße“ zu erklären, ist aber auch nicht erforderlich. Wichtig ist allein zu wissen, dass hier in keinem Fall mit einem Fahrrad gefahren werden darf.



Gehen Sie zum Schluss kurz auf die Verkehrszeichen 151 „Bahnübergang“ und 136 „Kinder“ ein.



Je nach der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit und dem Interesse sowie Verständigungsniveau in der Gruppe könnten Sie nun noch ergänzen, dass Bahnübergänge beschränkt oder unbeschränkt sein können und zusätzliche Warnbaken die Entfernung bis zum Bahnübergang anzeigen. Wahrscheinlich führt dies jedoch an dieser Stelle zu weit. Das Gefahrzeichen „Kinder“ steht insbesondere an Schulen, Kindergärten, Bushaltestellen und Spielplätzen. Eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine mäßige Geschwindigkeit sind hier auch für Radfahrende verpflichtend.

Bei den Arbeitsblättern 1-6 handelt es sich um eine Übersicht der wichtigsten und grundlegendsten Regeln und Schilder für Radfahrende. Wenn Sie die Notwendigkeit einer Ergänzung sehen, z.B. weil es in der Nähe Örtlichkeiten und Straßen mit besonderer Ausschilderung und/oder schwieriger Vorfahrtsregelung gibt, so sprechen Sie dies an. Vielleicht haben die Teilnehmenden auch konkrete Fragen zu anderen Verkehrsschildern oder Verkehrsregelungen. Visualisieren Sie die entsprechenden Schilder und Situationen über Flipchart, Overhead-Projektor oder Beamer. Vielleicht haben Sie Zugriff auf magnetische Verkehrszeichen und Fahrzeuge, die an einem metallenen Whiteboard auf selbst gezeichneten Skizzen und Kreuzungen platziert werden können. Für mobile Endgeräte stehen weiterhin Apps zur Verfügung, mit denen man eine Magnettafel mit verschiedenen Fahrzeugen und Schildern virtuell erstellen kann. Besonders empfehlenswert ist zudem die kostenlose Smartphone-App des DVR mit dem Titel "German Road Safety". Die App verfügt über zahlreiche Videos sowie Sprachausgabe und kann auf Deutsch, Englisch und Arabisch genutzt werden. „German Road Safety“



Abb. 02: Smartphone-App „German Road Safety“

ist für Android und Apple iOS verfügbar und kann in den App-Stores kostenlos heruntergeladen werden. Weitere Sprachen sind geplant. Als Webversion ist die App auch unter www.germanroadsafety.de verfügbar. Die integrierten Videos eignen sich auch zum Einsatz im Unterricht. Empfehlen Sie den Teilnehmenden die Installation der App auf Ihren Smartphones bzw. Tablets.



Abb. 03-05: Partner- und Einzelarbeit mit den Arbeitsblättern

Bitten Sie letztlich alle nochmals zu überprüfen, ob sie auf den Arbeitsblättern die richtigen Antworten gekennzeichnet haben. Sie sollen dann die Arbeitsblätter mit nach Hause nehmen, um sie dort am besten zusammen mit ihren Angehörigen nochmals durchzuschauen. Weisen Sie in diesem Zusammenhang auf das noch ausstehende Verkehrsquiz hin, in dessen Verlauf ihre Kenntnisse abgefragt werden.

Geben Sie den Teilnehmenden als „Hausaufgabe“ in ihrem unmittelbaren Verkehrsumfeld nachzuschauen, welche der hier besprochenen Verkehrsschilder vorhanden sind und welche Regelungen dort von Belang sein können.

Soweit das Modul „Ausstattung des Fahrrades nach StVZO und Fahrradhelm“ nicht in unmittelbarem Anschluss durchgeführt wird, bitten Sie die Gruppe das nächste Mal ihre Helme (soweit vorhanden) mitzubringen.

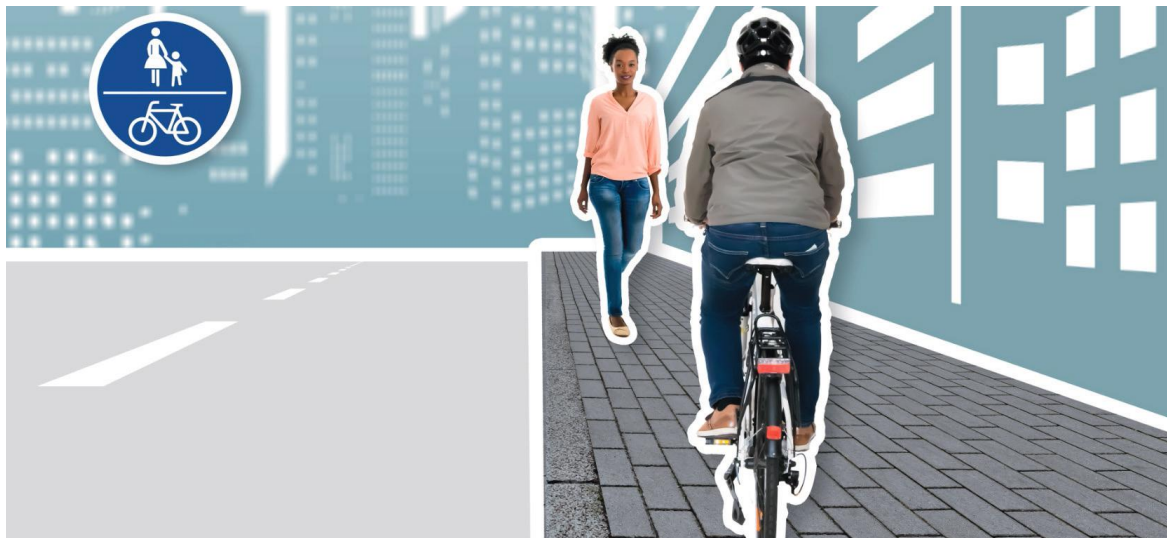


Abb. 06: Visualisierung mittels der Smartphone-App German-Road-Safety

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen...

- über die grundlegenden Verkehrsregeln im deutschen Straßenverkehr informiert werden
- die wichtigsten Verkehrszeichen und ihre Bedeutung kennen
- in der Lage sein, ähnlich erscheinende Verkehrszeichen zuverlässig voneinander zu unterscheiden
- motiviert werden, ihre nähere Umgebung auf die hier besprochenen Regelungen und Schilder zu untersuchen
- erkennen, dass die hier gewonnenen Informationen für sie und ggf. ihre Familien sicherheitsrelevant sind und deren Kenntnis somit unverzichtbar ist
- infolgedessen bereit sein, ihr eigenes Verkehrsverhalten zu reflektieren und ggf. zu ändern.

mögliche Leitfragen:

- ❓ Welche Verkehrsregeln und Verkehrszeichen sind Ihnen bisher verständlich vorgekommen?
- ❓ Welche vergleichbaren Regelungen kennen Sie aus Ihrem Herkunftsland?
- ❓ Welche hiervon abweichenden Regelungen kennen Sie aus Ihrem Herkunftsland?
- ❓ Wo in Ihrer Umgebung sind Ihnen die hier besprochenen Schilder schon einmal aufgefallen?
- ❓ Was könnte passieren, wenn Regelungen und Verkehrsschilder nicht beachten würden?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator...

- ✅ informiert die Teilnehmenden über die wichtigsten deutschen Verkehrsregeln und -zeichen
- ✅ verdeutlicht, dass die Beachtung der Verkehrsregeln und der Ausschilderung entscheidend ist für die Sicherheit und Wahrung der körperlichen Unversehrtheit
- ✅ motiviert die Teilnehmenden, sich in diesem Sinne regelkonform im Straßenverkehr zu verhalten.

Kleines englisches Fachvokabular:

Fahrradweg	cycle way / cycle path
Vorfahrt	right of way
zu Fuß gehende	pedestrians
Fußweg	sidewalk, pavement
Hauptstraße	major road, mainstreet
Vorfahrt gewähren	give way, give yield
Kreuzung	(crossroad), junction
Abzweigung	junction
entgegenkommender Verkehr	oncoming traffic
Verkehrsberuhigter Bereich, (Spielstraße)	trafficcalming zone (Play street)
Rechts vor Links	right has right of way, left yields to right
Ampel	traffic light
Fußgängerzone	pedestrian zone
benutzungspflichtig	duty to use
Keine Einfahrt	no entry, no through road
Gefahrenstelle	danger spot
Toter Winkel	dead angle, blind spot

Modul 3: Ausstattung des Fahrrads nach StVZO und Radhelm

Material und Equipment

- ✓ Flipchart
- ✓ Moderationsmarker
- ✓ Kugelschreiber
- ✓ Arbeitsblätter 7-8

Zeitraumen:

45-60 Minuten

Die Ausstattung des Fahrrads ist vom Typ des Fahrrades abhängig und von seinem Einsatzzweck. Unabhängig davon gibt es jedoch einige Mindestvoraussetzungen – ganz besonders dann, wenn das Fahrrad im öffentlichen Straßenverkehr bewegt wird. Daher sollen in diesem Modul Informationen vermittelt werden über die vorgeschriebene Sicherheitsausstattung eines im Straßenverkehr betriebenen Fahrrades.

Die zweite Thematik dieses Moduls ist der Radhelm. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass in den Herkunftsländern der Teilnehmenden in der Regel kein Radhelm getragen wird. Umso wichtiger ist es, hierzu eine Sensibilisierung zu erreichen.

Machen Sie sich bereits jetzt Gedanken, wie sie es bei der Durchführung der Praxis-Module mit der Frage

des Radhelms handhaben wollen. Haben alle einen Radhelm? Wo bekommt man genügend Radhelme her? Es wird dringend geraten, die Teilnehmenden nur mit Radhelm fahren zu lassen. Die Durchführung eines fahrpraktischen Sicherheitsprogrammes ist ohne Radhelm unglaublich, wenn der eigene Anspruch unterlaufen wird. Zusätzlich handelt es sich hier um Teilnehmende, die das Radfahren vielleicht noch gar nicht oder nur rudimentär beherrschen und ein Radhelm hier daher ganz besonders wichtig ist. Suchen Sie z.B. über die Kooperation mit einem örtlichen Fahrradhändler eine Möglichkeit, Helme vorzuhalten, welche die Teilnehmenden während der Übungen tragen können. Wenn Sie sich handelsübliche Vlies-Hygienehauben besorgen, können die Helme immer wieder bedenkenlos getragen werden.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

Durchführung/Methodik:

Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Eigenschaften und Ausstattungsmerkmale ein verkehrssicheres Fahrrad auszeichnen. Notieren Sie die Beiträge am Flipchart und ergänzen Sie diese ggf. durch Ausstattungsmerkmale gemäß der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO). Wenn Beiträge zum allgemeinen Zustand und Wartungszustand des Fahrrades kommen, so lassen Sie diese zu und schaffen Sie in der Visualisierung eine Unterteilung in „Ausrüstung“ und „Zustand“.

Möglicherweise wird im Zusammenhang mit der Sicherheitsausstattung auch das Vorhandensein eines guten Fahrradschlösses genannt. Lassen Sie auch

diese Beiträge zu, indem Sie kurz darauf eingehen und es ggf. in einer extra Spalte innerhalb der Unterteilung „Ausrüstung“ notieren.

Verteilen Sie nun Arbeitsblatt 7, das vorrangig zur Information dient und mit nach Hause genommen werden soll. Gehen Sie mit der Gruppe die einzelnen Ausstattungsmerkmale durch. Machen Sie deutlich, dass es hier nicht um etwaigen deutschen Formalismus geht, sondern um sicherheitsrelevante Merkmale eines Fahrrades, das im öffentlichen Straßenverkehr bewegt wird. Heben Sie besonders die Funktionsfähigkeit von Bremsen und Klingel sowie Vorhandensein und Funktionsfähigkeit der Beleuchtung

hervor. Machen Sie deutlich, dass ein Fehlen oder ein Defekt wesentlicher Ausstattungsmerkmale zu rechtlichen Konsequenzen führen kann – insbesondere im Falle eines Unfalles.

Denken Sie bitte daran, dass seit 2013 die Dynamo-Pflicht aufgehoben ist. Eine batterie- oder akkubetriebene Klemmbeleuchtung ist ebenfalls zugelassen, soweit sie funktionstüchtig ist und über ein amtliches Prüfzeichen verfügt.

Die Teilnehmenden sollen nun ankreuzen, über welche Ausstattungsmerkmale ihr Fahrrad verfügt.

Sollten die Teilnehmenden ihre Fahrräder dabei haben, können Sie diesen Check auch an Ort und Stelle mit der Gruppe vornehmen. Vermeiden Sie dabei den Eindruck einer Kontrolle. Eklatante und sicherheitsrelevante Mängel sollten Sie jedoch direkt ansprechen und notfalls empfehlen, das Fahrrad in diesem Zustand nicht mehr zu benutzen.

Sollten die Fahrräder nicht dabei sein, so bieten Sie an, unmittelbar zu Beginn der Trainingsmodule einen unverbindlichen Blick auf die Räder zu werfen. Möglicherweise trägt das Besprechen dieser Thematik dazu bei, dass einzelne Teilnehmende motiviert werden, bis zum nächsten Treffen Änderungen und Verbesserungen an ihrer Fahrradausstattung vorzunehmen.

Falls möglich bietet es sich an, ein Fahrrad als Anschauungsobjekt in den Seminarraum zu holen.

Sinnvolles und der Sicherheit sowie dem Alltagsnutzen dienliches Zubehör könnte sein:

- Rückspiegel
- Fahrradkorb
- Zusatzleuchten, die über die Anforderungen der StVZO hinausgehen, aber auch zugelassen sind
- Fahrradanhänger
- Kindersitze.

Es liegt nun an Ihnen, zu beurteilen, ob es Sinn macht noch über evtl. Zusatzausstattung eines Fahrrades zu sprechen. Befinden sich die Fahrräder der Teilnehmenden ohnehin in einem beklagenswerten Zustand, wird dies aufgrund der wohl zumeist eher angespannten wirtschaftlichen Situation nicht angemessen sein. Falls es aus Ihrer Sicht doch Sinn macht und/oder solche Aspekte von der Gruppe selbst angesprochen wurden (z.B. bei der eingangs des Moduls durchgeführten Sammlung am Flipchart) so gehen Sie darauf ein. In diesem Fall sollten Sie auch in der Lage sein, fachkundigen Rat zu geben. Informieren Sie sich ggf. über Ausstattungserweiterungen von Fahrrädern im Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“.

Zum Thema Radhelm fragen Sie die Teilnehmenden, welche Körperregionen ihrer Meinung nach bei Fahrradunfällen bevorzugt verletzt werden.

INFOS ZU ARBEITSBLATT

8

Verteilen Sie hierzu Arbeitsblatt 8. Erläutern Sie, dass die im Straßenverkehr getöteten Radfahrerinnen und Radfahrer zu einem sehr großen Anteil an schweren Schädel-Hirn-Verletzungen gestorben sind.

Fragen Sie die Teilnehmenden nach Gründen, die sie hindern könnten, einen Radhelm zu tragen und lassen Sie diese Gründe kurz diskutieren.

Je nach Gruppenzusammensetzung und der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit können Sie auch das im Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“ beschriebene „Demo Eierhelm“ (S. 81) durchführen oder auf die Seite www.2wheels-4fun.de gehen und den Film „Nie ohne Helm“ zeigen.

Geben Sie Informationen über Konstruktion, Aufbau und Qualitätskriterien eines Radhelms. Nach Möglichkeit zeigen Sie hierzu verschiedene Helmtypen als Muster, die Sie z.B. als Leihgabe von einem örtlichen Fahrradhändler zur Verfügung gestellt bekommen haben. Lassen Sie bei Interesse die Teilnehmenden verschiedene Helme aufprobieren und geben Sie Informationen zu Verschlusssystemen (es gibt nicht nur die rote Taste) und dem korrekten Sitz des Helms sowie der Verschlussriemen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, zeigen Sie einen Helm, der durch einen Sturz beschädigt ist und die helmtragende Person vor Verletzungen überhaupt oder vor schlimmeren Verletzungen bewahrt hat.

Machen Sie weiterhin deutlich, dass auch ein Helm einem Alterungsprozess unterliegt. Sowohl die innere Helmschale, die sogenannte Softshell, wie auch die äußere Hardshell sind nicht alterungsbeständig und verspröden mit der Zeit allein durch die Einwirkung von UV-Strahlen bei Benutzung im Freien. Nach 5-8 Jahren und natürlich nach einem evtl. Sturz sollte der Helm ausgetauscht werden, da sonst die volle Schutzwirkung nicht mehr gegeben ist. Sie sollten dies aus Sicherheitsgründen erwähnen, jedoch bei älteren aber offensichtlich unbeschädigten Helmen der Teilnehmenden über manches hinwegsehen, da es schon begrüßenswert ist, wenn die Zielgruppe überhaupt einen Helm trägt.

Wichtig ist natürlich auch, dass Sie Ihren eigenen Helm dabei haben und dieser den gültigen Normen und den im Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“ empfohlenen Kriterien entspricht. Hier können Sie sich auch durch weitere Fachinformationen zum Thema Radhelm so kundig machen, dass Sie in der Lage sind auf evtl. Nachfragen eine fachkundige Antwort geben zu können.

Nehmen Sie nun – soweit die Teilnehmenden ihren eigenen Helm dabei haben – die individuelle Anpassung der Radhelme vor und verweisen Sie auf die Abbildungen von Arbeitsblatt 8. Erklären Sie, dass ein falsch sitzender Helm nicht nur nicht schützt, sondern im Gegenteil sogar eher schaden könnte. Wenn der Kinnkurt zu locker ist, kann dies zu Strangulationseffekten oder beim Sturz zu einer Verkeilung des Helms auf dem Untergrund und über die ausgeübte Hebelwirkung zu Verletzungen der Halswirbelsäule bis zum Genickbruch führen. Eltern sollten darauf achten, dass Kinder den Radhelm beim Spielen absetzen und besonders beim Klettern auf Spielgeräten oder Bäumen nicht tragen.

Rechnen Sie damit, dass die Anpassung der Helme einige Zeit in Anspruch nimmt. Die gleiche Maßnahme außerhalb des Seminarraums vor Beginn der Fahrübungen bei Wind und Wetter ist jedoch möglicherweise um ein Mehrfaches unkomfortabel.



Abb. 07-08: Anpassung des Fahrradhelms und Erklärung des Verschlusssystems

Verweisen Sie zum Schluss auf das bevorstehende Verkehrsquiz und bitten Sie die Teilnehmenden, sich bis zum Termin die mitgenommenen Arbeitsblätter nochmals anzuschauen.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- die Sicherheitsausstattung eines Fahrrads gemäß StVZO kennen
- in der Lage sein, die Sicherheitsausstattung ihres eigenen Fahrrades zu überprüfen
- sensibilisiert werden, evtl. erforderliche Veränderungen an ihrem Fahrrad vorzunehmen
- sinnvolle Ausstattungsmöglichkeiten für Ihr Fahrrad entsprechend dessen Einsatzzweckes kennen
- zur Anschaffung sinnvoller Zusatzausstattung motiviert werden, soweit dies die Sicherheit und Bequemlichkeit beim Radfahren erhöht
- über die Verletzungshäufigkeit und Verletzungsschwere bei Fahrradunfällen informiert werden
- ihren Umgang mit dem Thema Radhelm reflektieren und ggf. verändern
- über Typen und Qualitätskriterien von Radhelmen informiert werden
- erkennen, dass nur ein korrekt befestigter Helm schützen kann
- motiviert werden, ihren Helm korrekt einzustellen und anschließend so zu belassen.

mögliche Leitfragen:

- ❓ Welche Sicherheitsausstattung sollte ein Fahrrad haben?
- ❓ Was zeichnet ein verkehrssicheres Fahrrad aus?
- ❓ Welche Sicherheitsausrüstung ist gemäß der deutschen StVZO vorgeschrieben?
- ❓ Wie steht es um die vorgeschriebene Sicherheitsausrüstung Ihres eigenen Fahrrades?
- ❓ Welche Zusatzausstattung oder Zubehörteile halten Sie für sinnvoll?
- ❓ Wie kann Zusatzausstattung am Rad Ihre Sicherheit, Bequemlichkeit und Ihren Fahrspaß erhöhen?
- ❓ Welche Körperteile werden bei Fahrradunfällen bevorzugt verletzt?
- ❓ Wie viele getötete Radfahrende hätten durch das Tragen eines Helms wahrscheinlich überlebt?
- ❓ Wie beurteilen Sie das Risiko eines schweren Fahrradunfalles?
- ❓ Wie hoch ist beim Tragen eines Radhelms die Chance, bei einem schweren Fahrradunfall zu überleben?
- ❓ Was könnte Sie hindern, einen Radhelm zu tragen?
- ❓ Wie müsste ein Radhelm beschaffen sein, damit Sie ihn tragen?
- ❓ Was ist bei der Auswahl eines Radhelms zu beachten?
- ❓ Welche Qualitätskriterien gibt es bei Radhelmen?
- ❓ Was ist hinsichtlich der Passform eines Helmes zu beachten?
- ❓ Was ist beim Verschließen des Radhelms zu beachten?

Kleines englisches Fachvokabular:

verkehrssicher	roadworthy, safe
Scheinwerfer	headlamp, Headlight
Klingel	bell, bike bell
Standlicht	parking light
Reifen	tyre
Pedale	pedal
Kette	chain
Lenkstange	handle bar
Rahmen	frame
Rücktrittbremse	back-pedal, coaster break
Verletzte	injured persons
Getötete	fatalities

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ✅ informiert über die Sicherheitsausstattung eines Fahrrades gemäß StVZO
- ✅ informiert über sinnvolle Zusatzausstattung unter den Gesichtspunkten von Sicherheit und Alltagsnutzen
- ✅ motiviert die Teilnehmenden, die Sicherheitsausrüstung ihres Fahrrades zu optimieren
- ✅ informiert über die Bedeutung eines Radhelmes
- ✅ motiviert zum Tragen eines Radhelmes
- ✅ gibt Informationen über die korrekte Passform eines Radhelmes
- ✅ nimmt die individuelle Einstellung des Helmes bei allen Teilnehmenden selbst vor.

Modul 4: Verkehrsquiz als Lernerfolgskontrolle

Material und Equipment

- ✓ Flipchart
- ✓ Moderationsmarker
- ✓ Kugelschreiber
- ✓ Arbeitsblätter 9-14

Zeitraumen:

30-45 Minuten

INFOS ZU DEN ARBEITSBLÄTTERN

9-14

Das Verkehrsquiz ist die zugleich die Fortsetzung und der Abschluss des vorangegangenen Moduls. Sie und alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den bisherigen Lernerfolg zu überprüfen und gleichzeitig zu verbessern.

Durchführung/Methodik:

Machen Sie der Gruppe gegenüber deutlich, dass es wichtig und für Sie interessant ist, inwieweit alle schon die deutschen Verkehrsregeln und Verkehrszeichen kennen. Vermeiden Sie jedoch die Atmosphäre einer Prüfungssituation. Es gibt nichts zu verlieren und auch nichts zu gewinnen – außer eigenen Erkenntnissen.

Verteilen Sie die Arbeitsblätter 9-14 (in Farbe) zusammengeheftet an alle Teilnehmenden einzeln. Erläutern Sie, dass hier Einzelarbeit gefragt ist, man sich hinsichtlich sprachlicher Probleme durchaus untereinander helfen kann und sollte.

Weisen Sie darauf hin, dass bei den Arbeitsblättern 9-12 jeweils nur eine Antwort richtig ist, bei 13-14 jedoch mehrere Antworten korrekt sein könnten.

Erläutern Sie, dass die Kästchen ganz rechts auf dem Arbeitsblatt erst für die spätere Auflösung gedacht sind und erst einmal unbeachtet bleiben können.

Lassen Sie der Gruppe Zeit. Sie sollen sich nicht wie bei einer Fahrschulprüfung vorkommen, sondern das Prozedere als Weiterführung ihres Lernprozesses begreifen. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, Verständnisfragen zu stellen, Fragen zur Übersetzung an die anderen Teilnehmenden oder evtl. an die Dolmetschenden.

Zu den Arbeitsblättern 13 und 14, bitten Sie die Gruppe, sich ganz intensiv und in Ruhe die Bilder zu betrachten, damit sie keine Details übersehen und das jeweilige Bild möglicherweise falsch interpretieren.

Wenn alle mit der Bearbeitung fertig sind, sammeln sie die Arbeitsblätter nicht ein. Die Teilnehmenden sollen sich nun die richtigen Antworten vermerken und als Seminarunterlagen später mit nach Hause nehmen. Zur Lösung der Aufgaben würde es sich anbieten, das jeweilige Lösungsblatt über Overhead-Projektor oder mittels Laptop und Beamer zu zeigen. Gehen Sie die Fragen und die Lösungen hierzu einzeln durch – nicht nur um die korrekte Lösung zu präsentieren, sondern in erster Linie um die Sachverhalte nochmals zu verdeutlichen. Fragen Sie die Teilnehmenden, wieso sie ggf. auf andere Antwortmöglichkeiten gekommen sind. Sorgen Sie für eine Atmosphäre, in der es leicht fällt, nicht zutreffende Antworten preiszugeben. Lassen Sie Fragen zu, auch wenn Sie versucht sein sollten, erst einmal alle Antworten durchzugehen. Hier an dieser Stelle ist die Gruppe noch am jeweiligen Thema – ein (auch geistiges) Zurückblättern ist nicht nur umständlich, sondern auch didaktisch unklug.

Die Teilnehmenden sollen nach Diskussion und Auflösung der einzelnen Fragen in die Kästchen rechts auf dem Arbeitsblatt die Anzahl ihrer richtigen Antworten eintragen. Wenn bei den Arbeitsblättern 13-14 mehrere Antworten richtig waren, dann auch mehrere Punkte. Wenn alle Fragen der Arbeitsblätter 9-14 korrekt beantwortet wären, so ergibt dies 35 richtige Antworten. Nennen Sie diese Zahl, ohne jedoch die Punktzahl von der Gruppe abzufragen. Sagen Sie, dass es eine sehr gute Leistung ist, wenn ein Punktwert von 23 oder mehr erreicht wurde. Wenn nicht, ist es auch nicht schlimm sondern verdeutlicht nur einen weiteren Lernbedarf. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, ihre Kenntnisse unter Zuhilfenahme der Arbeitsblätter weiter zu vertiefen und immer wieder einen Abgleich mit ihrem Verkehrsumfeld vorzunehmen – im Sinne ihrer eigenen Sicherheit.



Abb. 09: Verkehrsquiz

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- die bisher erworbenen Kenntnisse für sich überprüfen
- motiviert werden, diese Kenntnisse ggf. zu verbessern und zu vertiefen
- erkennen, dass hinreichende Regelkenntnisse des deutschen Straßenverkehrs für ihre Sicherheit und die ihrer Angehörigen unerlässlich sind

mögliche Leitfragen:

- ❓ Welche Verständnisfragen haben Sie?
- ❓ Wie sind Sie auf diese Antwort/Lösung gekommen?
- ❓ Welche Erlebnisse führen Sie zu dieser Einschätzung?
- ❓ Welche Regeln und Sachverhalte sollten noch weiter gelernt werden?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ✅ informiert die Teilnehmenden über die Verkehrszeichen und Regeln im deutschen Straßenverkehr
- ✅ sorgt für eine stressfreie und angenehme Atmosphäre, die keine Prüfungsängste aufkommen lässt
- ✅ motiviert, sich weiterhin mit der Thematik zu beschäftigen
- ✅ macht deutlich, dass dies zu ihrer eigenen Sicherheit geschieht.

Kleines englisches Fachvokabular:

keine Prüfung	no examination
Quiz	quiz
Präsentations-Folie	slide
Kästchen	box

Seminarmodule Praxis

Modul 5: Einführung Praxis

Material und Equipment

- ☒ Teilnahmeliste
- ☒ Moderationskarten
- ☒ Moderationsmarker
- ☒ Moderationskreppband

Zeitraumen:

5-10 Minuten

Es wird davon ausgegangen, dass Sie bereits die Theorie-Module ganz oder teilweise durchgeführt haben und der Teilnehmerkreis weitestgehend konstant geblieben ist. Somit haben Sie auch schon das Modul „Einführung Theorie“ durchgeführt und die Teilnehmenden kennen sich untereinander ebenso wie Sie der Gruppe als Kursleiterin oder Kursleiter bekannt sind.

Es wird weiterhin davon ausgegangen, dass Ihnen ein ebener asphaltierter oder gepflasterter Platz zur Verfügung steht von mindestens 10x-30m. Dies kann ein Schulhof sein, ein Parkplatz oder auch ein breiter Zufahrtsweg zu einem Gebäude oder Gelände ohne Verkehr. Sperren Sie den Bereich ggf. mit Trassierband (Absperrband, Flatterband) ab. Achten Sie bei der Wahl des Platzes darauf, dass das Übungsgelände „blicksicher“ ist. Es können sich sonst beobachtende Personen einfinden, was bei diesen Kursen unangenehm und störend sein kann. Darüber hinaus geht es hier um das Erlernen des Radfahrens und bei den allerersten Versuchen in einem neuen Bewegungsablauf stehen viele nicht gern im Mittelpunkt.

Durchführung/Methodik:

Lassen Sie alle Anwesenden auf der Teilnahmeliste (empfohlen mit Haftungsausschluss) unterschreiben. Da Sie sich nun im Freien aufhalten, erfordert diese Variante der Kurseröffnung eine noch gründlichere Vorbereitung. Überlegen Sie sich daher zunächst, wo die Teilnehmenden stehen sollen und wo die Fahrräder abgestellt werden.

Die Möglichkeiten einer Visualisierung sind nun begrenzt und Sie sollten sich dabei auf das Wesentliche beschränken.

Bereiten Sie Namensschilder vor, welche die Teilnehmenden sich an den Oberkörper kleben können. Hierfür gibt es im Handel aufklebbare Namensschilder, die mit einem Moderationsmarker beschriftet werden können. Ebenso gut eignet sich Moderationskreppband von der Rolle. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass sie das Schild erst an ihre Kleidung heften, wenn die Schrift getrocknet ist.

Handelt es sich allerdings um eine Gruppe von Personen, die sich bereits untereinander kennt, so sollten Sie auf die Namensschilder verzichten und von sich selbst die Gedächtnisleistung abfordern, die Namen auswendig zu lernen.

Bei der Aufstellung der Gruppe im Freien achten Sie nach Möglichkeit auch darauf, dass im Zweifelsfalle nicht die Gruppe, sondern Sie in die Sonne blicken müssen; bzw. die Gruppe nicht in der sengenden Sonne steht.

Überprüfen Sie nun, ob bei den Teilnehmenden die Radhelme (soweit vorhanden) korrekt eingestellt sind, falls dies nicht schon im Modul „Ausstattung des Fahrrades nach StVZO und Radhelm“ geschehen ist. Wie in den dortigen Ausführungen zum Thema Helm bereits dargestellt, wird Ihnen dringend empfohlen, die Teilnehmenden nicht ohne Helm fahren zu lassen.

Geben Sie einen kurzen Überblick über die Inhalte des oder der nachfolgenden Module.

Machen Sie der Gruppe deutlich, dass die Teilnahme an den Fahrübungen auf eigene Gefahr geschieht, Stürze oder Unfälle jedoch nicht zu erwarten sind, soweit sich alle an folgende Regeln halten:

Kleines englisches Fachvokabular:

Haftungsausschluss	Liability exclusion
Teilnahmeliste	Attendance list, Participant list
Namensschild	Name card, Name badge

- Genau auf die Vorgaben und Hinweise der leitenden Person achten
- Insbesondere evtl. Geschwindigkeitsvorgaben beachten
- Nur mit Helm fahren
- Nur einzeln auf Handzeichen losfahren, soweit nichts anderes angesagt
- Nur das machen, was man sich zutraut (kein Gruppendruck).

Ab diesem Modul beginnt die Fahrpraxis. Um einen möglichst optimalen Lerneffekt zu erzielen und vor allem im Hinblick auf die Sicherheit der Teilnehmenden kommt es nun auf Ihre exakten Anweisungen an. Bei den Anweisungen zu den Fahrübungen verlassen Sie die bisherige Methode der Moderation, bzw. des moderierten Unterrichtsgesprächs. Sie geben nun klare **Instruktionen**:

- ☑ Formulieren Sie exakt und knapp.
- ☑ Verwenden Sie einfache Worte und kurze 4-Wort-Sätze.
- ☑ Verwenden Sie eindeutige und immer gleiche Begriffe, z.B. "Stopp" und nicht wechselnd mit: "Anhalten, halt, stehenbleiben".
- ☑ Sprechen Sie laut und deutlich.
- ☑ Formulieren Sie die Anweisungen im positiven Sinne. Sagen Sie z.B. „langsamer“ anstatt „nicht so schnell“.
- ☑ Lassen Sie die Instruktion ggf. vom Teilnehmenden laut wiederholen.

Hier wird auch zunächst nichts diskutiert – moderiert werden dann wieder die Nachbesprechung der Übung und die Anmoderation der folgenden Sequenz.

So kann die Methodik häufig zwischen **Moderation** und **Instruktion** wechseln:

- Übung und deren Bedingungen besprechen und vorbereiten (Moderation)
- Übung durchführen (Instruktion)
- Übung nachbereiten (Moderation).

Bei den einzelnen Übungsschritten der nachfolgenden Module finden Sie vorformulierte Instruktions-Ansagen, die Sie so oder in einer für Sie passenden Form verwenden können.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- sich beim Eintreffen wohl fühlen
- auf die Inhalte des oder der nachfolgenden Module eingestimmt werden
- wissen, dass sie sich gemäß den Instruktionen der Kursleiterin oder des Kursleiters verhalten sollen.

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- bereitet die äußeren Gegebenheiten und die erforderlichen Materialien rechtzeitig vor
- sorgt für ein angenehmes Klima beim Eintreffen der Teilnehmenden
- gibt einen Überblick über Zeitrahmen, Ablauf und Inhalte des Seminars
- verdeutlicht, dass die Sicherheit vom Befolgen der Instruktionen abhängig ist.

Modul 6: Bedienungselemente des Fahrrades, Auf- und Absteigen

Material und Equipment

- ✓ Fahrräder für Teilnehmende
- ✓ Helme für Teilnehmende
- ✓ Werkzeug zum Verstellen der Sattelhöhe
- ✓ Kreide

Zeitraumen:

60-75 Minuten

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende, die noch gar nicht oder nur rudimentär Fahrrad fahren können. Dementsprechend grundlegend sind die angebotenen Übungen. Haben Sie eine Gruppe, die bereits hinreichend mit dem Fahrrad zurechtkommt, so überspringen Sie dieses Modul.

Dennoch unerlässlich ist das korrekte Einstellen der Sattelhöhe und der Bedienungselemente. Radfahren macht erst dann richtig Spaß, wenn das Fahrrad und dessen Einstellungsmöglichkeiten auf die Körpermaße abgestimmt sind. Nur in diesem Fall wird die Kraft optimal umgesetzt und man kann ergonomisch optimal und ermüdungsfrei fahren. Wer richtig auf dem Fahrrad sitzt, fährt also leichter, hinsichtlich des Kraftaufwandes ökonomischer und letztlich auch sicherer. Das Sturz- oder Unfallrisiko in einer kritischen Situation ist höher, wenn die Sitzposition nicht die bestmöglichen Voraussetzungen für die Bedienung des Fahrrades schafft. Die Durchführung dieses Moduls soll insofern auch bewirken, dass die Teilnehmenden ihre Fahrräder korrekt eingestellt haben. Daher bietet sich die Umsetzung insbesondere vor jeder fahrpraktischen Übung an und wird dringend empfohlen.

Die weiteren Übungen dieses Moduls dienen der Vorbereitung auf das eigentliche aktive Radfahren.

Durchführung/Methodik:

Lassen Sie die Gruppe zusammen mit ihren eigenen oder evtl. zur Verfügung gestellten Fahrrädern einen Kreis oder Halbkreis bilden und bitten Sie die Teilnehmenden, sich auf ihre Fahrräder zu setzen. Fragen Sie die Gruppe, was der Hintergrund dieser Bitte sein könnte. Erwartungsgemäß wird die Vermutung geäußert, dass Sie die richtige Sitzposition in Augenschein nehmen wollen. Fragen Sie nun die Gruppe, was bei der richtigen Einstellung des Fahrrades unter den Aspekten von Ergonomie und Sicherheit zu beachten ist. Lassen Sie die einzelnen Beiträge diskutieren, ergänzen Sie diese bei Bedarf aus fachlicher Sicht und fassen Sie das Ergebnis zusammen. Diskutieren Sie mit der Gruppe auch Situationen, in denen eine optimale Beherrschung des Fahrrades und das schnelle Erreichen des Bodens mit den Füßen besonders wichtig sind. Die optimale Einstellung unter

ergonomischen Bedingungen ist ebenso bei gesundheitlichen Einschränkungen und Vorbelastungen besonders notwendig.

Einstellung der Sitzhöhe:

Nicht nur für die Ergonomie, sondern auch für Sicherheit ist die Sitzhöhe entscheidend. Diese ist dann richtig, wenn die Ferse des gestreckten Beines im Sitzen auf dem untersten Pedal (bei tiefster Pedalstellung) aufliegt. Das bedeutet auch, dass bei normaler Haltung des Fußes auf dem Pedal und Erreichen der tiefsten Pedalstellung das Bein noch leicht angewinkelt sein muss. Andernfalls wäre die Tretbewegung auf Dauer eine Belastung für die Gelenke und auch nicht effektiv, denn auch das Hinaufkommen mit dem Pedal

ist eine Leistung (zumindest bei Klick- oder Schlaufenpedalen). Ein weiterer Anhaltspunkt für die korrekte Einstellung ist, wenn bei waagerechter Pedalstellung das Knie senkrecht über der Pedalachse steht.

Die Einstellung der Sitzhöhe hat auch Sicherheitsaspekte, denn bei einem zu hoch eingestellten Sattel erreicht man mit dem Fußballen nicht ohne weiteres den sicheren Boden. Ungeübte fühlen sich dann unsicher. Allgemein führt dies außerdem zu schlechteren Bedingungen bei der Bewältigung kritischer Situationen.

Bei der Sitzhöhereinstellung ist in jedem Fall zu beachten, dass die Sattelstütze höchstens bis zur vorgeschriebenen Markierung aus dem Rahmenrohr herausgezogen werden darf. Andernfalls besteht Bruchgefahr für das Rohr mit Sturzgefahr für die radfahrende Person.

Der Sattel sollte ungefähr waagrecht oder mit leichter Neigung der Spitze nach oben eingestellt werden. Hier ist eine bequeme Position individuell auszuprobieren.



Abb. 10: Anpassung der Sitzposition

1. Das Knie ist in der tiefsten Pedalstellung leicht angewinkelt.
2. Bei waagerechter Pedalstellung steht das Knie senkrecht über der Pedalachse.
3. Den Sattel ungefähr waagrecht einstellen (angenehme Stellung ausprobieren).
4. Die Sattelstütze darf nur bis zur Sicherheitsmarkierung aus dem Rahmenrohr herausgezogen werden.
5. Der Sattel sollte ungefähr waagrecht oder mit leichter Neigung der Spitze nach oben eingestellt werden. (angenehme Stellung ausprobieren)

Nehmen Sie nun zusammen mit den Teilnehmenden die Einstellung der richtigen Sattelhöhe an deren oder den von Ihnen gestellten Fahrrädern vor. Sollten Sie für diese Veranstaltung Fahrräder vorhalten, so wäre ein System mit Schnellverstellung des Sattelrohres sinnvoll. Ansonsten brauchen Sie mit großer Sicherheit Innensechskant-Schlüssel oder einen 15er Maulschlüssel.

Einstellung der Bremshebel:

Wichtig ist auch, dass die Bremshebel in einem angemessenen Winkel zu Unterarm und Hand stehen. Beim Bremsen darf der Hebel nicht zu stark nach unten gedreht sein, denn ein Umgreifen kostet Zeit und kann in diesem Falle eine evtl. Überschlagsneigung begünstigen. Ist der Hebel zu stark nach oben gerichtet, kostet es ebenfalls unnötig Zeit und kann im Falle eines Aufpralls einen Bruch des Handgelenks begünstigen. Die Hebel sind dann korrekt eingestellt, wenn die Hände in Verlängerung der Unterarme gerade aufliegen.

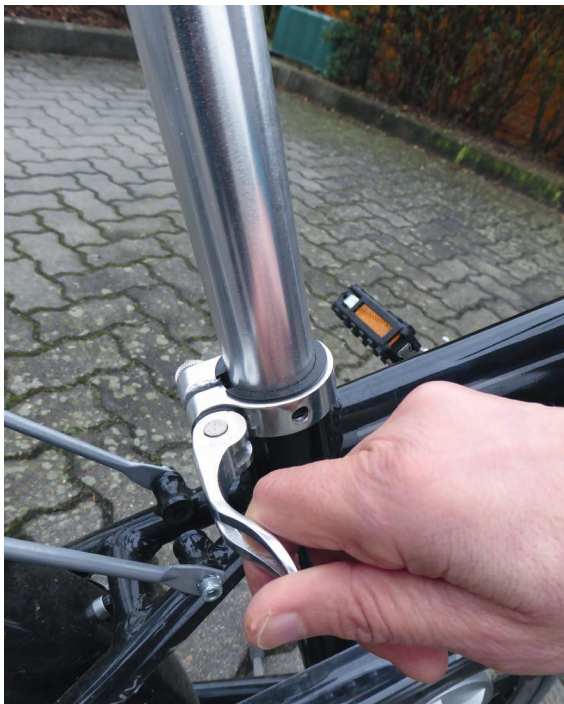


Abb. 11: Sattelhöhe einstellen

Es handelt sich hier um grundlegende Informationen, die für die Durchführung dieses Moduls sicherlich auch ausreichend sind. Möchten Sie sich weitergehend hierzu informieren, so kann dies z.B. durch Lektüre des Kapitels „Ergonomie beim Radfahren“ im Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“ (S. 62) geschehen.

Die Teilnehmenden sind in der Regel keine engagierten Vielfahrer, Sport- und Tourenfahrer. Verzichteten Sie daher schon aus Zeitgründen auf eine zu ausführliche Behandlung der Thematik. Entscheidend im Sinne dieser Veranstaltung ist, dass die Räder unter Gesichtspunkten der Fahrzeugbeherrschung sicher eingestellt sind und vorhandene fahrerische Defizite und Unsicherheiten nicht noch durch eine falsche Einstellung von Sattelhöhe und Bedienungselementen verstärkt werden.

Fahrpraktischer Teil:

Beginnen Sie den fahrpraktischen Teil mit einfachen Balance-Übungen mit dem Fahrrad im Stand. In diesem Zug sollte bereits das sichere Auf- und Absteigen geübt werden. Die Teilnehmenden sollen für jeden neuen Schritt in den weiter unter erläuterten Bewegungsabläufen stets neu auf- und absteigen. Dieses soll bei Fahrrädern ohne geraden Rahmen-Oberzug (Stange) also bei üblicherweise „Damenfahrrad“ genannten Modellen nach vorn über den Einschnitt des Rahmens erfolgen. Bei vorhandener Stange geht es eben nur mit einem Schwenk des Beins über Hinterrad und Gepäckträger. Hier wird es wieder von Bedeutung sein, ob die richtige Sattelhöhe eingestellt ist.

Geben Sie bei unsicheren Teilnehmenden Hilfestellung, indem Sie daneben stehen und notfalls ein Umkippen vermeiden oder abmildern können.

Eine weitere vorbereitende Übung könnte das Balancieren auf einem Bein sein. Dies kann einmal ohne und einmal mit Fixation eines Blick-Ankers ausprobiert werden um die Bedeutung einer weiten Blickführung zu demonstrieren. Werden die Augen beim Balancieren geschlossen, kippt man in der Regel oder bemerkt zumindest die zunehmende Schwierigkeit.

Schritt 1:

Absolute Anfängerinnen und Anfänger sollten sich zunächst nur über das Fahrrad stellen und es mit beiden Händen am Lenker mehrmals langsam nach links und rechts schwenken.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über dem Rad stehen
- langsam zu beiden Seiten schwenken

Schritt 2:

Als nächste Steigerung sollen sich die Teilnehmenden auf den Sattel setzen und abermals das Fahrrad unter sich mehrfach langsam zu beiden Seiten schwenken, wobei beide Füße auf dem Boden bleiben sollen.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- auf Sattel setzen
- beide Füße am Boden
- langsam zu beiden Seiten schwenken



Abb. 12-13: Schwenken des Fahrrades im Stand

Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden bei diesen Übungen den Blick nach vorn richten und nicht vor sich auf den Boden, auf ihre Füße oder auf den Lenker des Fahrrades schauen. Im Bereich der fahrpraktischen Trainingsprogramme für Auto und Motorrad nimmt das Thema Blickverhalten großen Raum ein. Auch beim Fahrradfahren ist es so, dass wir dorthin fahren wohin wir blicken. Wir folgen unserem Blick wie an einem unsichtbaren Band. Starren wir auf das Hindernis, so werden wir es treffen. Selbst bei diesen Übungen ist das Blickverhalten wichtig. Die Teilnehmenden sollen nach vorn schauen, sich voraus z.B. auf dem Übungsplatz eine Art visuellen Ankerpunkt in Verlängerung der Fahrlinie suchen. Erklären Sie, dass genau das damit gemeint ist, wenn Sie in der Folge die kurze Instruktion „Blick weit nach vorn“ geben. Achten Sie darauf und korrigieren Sie immer wieder die Blickführung.

Schritt 3:

In der nächsten Steigerung sollen die Teilnehmenden beim Schwenken den jeweils der Schwenkrichtung entgegengesetzten Fuß leicht anheben.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- auf Sattel setzen
- langsam zu beiden Seiten schwenken
- entgegengesetzten Fuß anheben

Nun soll Bewegung ins Spiel kommen, das Fahrrad soll also rollen.



Übung mit Tretrollern

Am besten wäre es, wenn Ihnen einige große Tretroller zur Verfügung stehen sollten. Der Roller hat den Vorteil, dass die Füße stets in Bodennähe bleiben und die Körperhaltung eher dem zu Fuß Gehenden entspricht. Dadurch fühlen sich die Teilnehmenden sicherer und haben weniger Gleichgewichtsprobleme. Rollerfahren ist übrigens ein probates Mittel, Kinder auf das spätere Radfahren vorzubereiten. Übrigens ist ein großer Tretroller auch für Erwachsene ein durchaus brauchbares Alltagsgefährt und ein sehr gutes Fitness-Gerät.

Achten Sie bei der evtl. Auswahl von Rollern auf große Laufräder und ein möglichst breites Trittbrett. Stellen Sie die Lenkerhöhe entsprechend der Größe der jeweiligen Person ein. Beginnen Sie mit Balance-Übungen.



Abb. 14: Tretroller als Alltagsgefährt

Schritt 1:

Wer keine Erfahrungen mit dem Rollerfahren hat, sollte sich zunächst nur mit einem Fuß auf das Trittbrett stellen, einmal mit dem rechten, dann mit dem linken und wieder von vorn, so dass sie mehrfach an beiden Seiten des Rollers gestanden haben.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- rechter Fuß auf Brett
- nach rechts beiseite
- linker Fuß auf Brett
- nach links beiseite
- rechter Fuß auf Brett etc.

Schritt 2:

Die Teilnehmenden sollen nun für kurze Zeit beide Füße auf das Trittbrett stellen und dabei ihr Gleichgewicht durch Ausbalancieren herstellen. Die freistehenden Zeiten sollen nach und nach verlängert werden. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden dabei den Blick nach vorn gerichtet halten.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- rechter Fuß auf Brett
- linker Fuß kurz dazu
- balancieren
- Blick weit nach vorn

Bitte beachten Sie, dass bei allen Roller-Übungen in diesem Modul ab Schritt 3 nur einzeln und auf Handzeichen gefahren wird. Sie müssen dem Akteur oder der Akteurin die volle Aufmerksamkeit widmen um Rückmeldungen geben zu können und vor allem um im Notfall zu Hilfe eilen zu können. Auch wenn Warzeiten entstehen – die Sicherheit hat Vorrang.

Schritt 3:

Nun soll Fahrt aufgenommen werden, indem die Teilnehmenden sich abstoßen. Achten Sie darauf, dass die Geschwindigkeit nur so hoch wird, dass sie mit Abspringen wieder sicher auf den Boden kommen können. Verfügen die Roller über eine Reibungsbremse für das Hinterrad, die durch Heruntertreten mit dem Fuß bedient wird, so erklären Sie dies. Allerdings stellt diese Betätigung eine höhere Anforderung dar, weil währenddessen beide Füße auf dem Trittbrett sind und mit der Geschwindigkeit auch die Fahrstabilität des Rollers abnimmt. Hat der Roller eine Bremse mit einem Handbremshebel, so erklären Sie dies und schärfen Sie den Teilnehmenden ein, diesen mit Vorsicht zu betätigen.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- rechter Fuß auf Brett
- linker Fuß stößt ab
- wenn Fahrt: linker Fuß auf Brett
- Blick weit nach vorn
- vorsichtig bremsen

Wenn die Übung soweit klappt, sollen sie immer wieder für kurze Zeit den zum Abstoßen verwendeten Fuß auf das Trittbrett stellen. Die Teilnehmenden sollen nach und nach die Zeit verlängern, in der sich beide Füße auf dem Trittbrett befinden.



Abb. 15: Handzeichen geben mit Tretroller

Schritt 4:

Wenn Schritt 3 zuverlässig beherrscht wird, sollen die Teilnehmenden über eine markierte Strecke von ca. 10 m auf einer Linie fahren und diese möglichst nicht verlassen. Die Linie wird mit heller Kreide dick aufgezeichnet, ggf. kann eine auf dem Platz vorhandene Markierung genutzt werden. Der Gruppe kann bildlich erklärt werden, dass sie auf einem schmalen Brett einen Bach zu überqueren hätten. Hierzu kann spielerisch in der Mitte der Strecke auf einer Länge von 1,5 m ein Bereich mit Kreide besonders gekennzeichnet werden, in dem dann die Füße nicht abgesetzt werden sollen.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- rechter Fuß auf Brett
- linker Fuß stößt ab
- wenn Fahrt: linker Fuß auf Brett
- Blick weit nach vorn entlang der Linie
- vorsichtig bremsen

Schritt 5:

Lassen Sie die Teilnehmenden während der Fahrt Handzeichen geben. Der Schwierigkeitsgrad ist für Ungeübte allerdings hoch. Diese Übung sollten Sie daher nur bei besonders geschickten Gruppen oder einzelnen Teilnehmenden anbieten.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- rechter Fuß auf Brett
- linker Fuß stößt ab
- wenn Fahrt: linker Fuß auf Brett
- Blick nach vorn
- Hand links/rechts ausstrecken
- vorsichtig bremsen

Übung mit Fahrrädern:

Stehen Ihnen keine Tretroller zur Verfügung, so beginnen Sie die Fahrübungen entweder mit den korrekt eingestellten Fahrrädern der Teilnehmenden oder den zur Verfügung gestellten Rädern. Hierbei sollte es sich möglichst um eher kleinere Fahrräder (24 oder 26 Zoll) handeln. Überprüfen Sie zuvor noch-

mals, ob alle Teilnehmenden bei ihrem Fahrrad beide Füße (möglichst vollflächig) auf die Erde bekommen, wenn sie auf dem Sattel sitzen. Wenn möglich benutzen Sie Fahrräder mit Klapppedalen. Die Pedale lassen sich auch mit einem geringen finanziellen Aufwand nachrüsten.

Ein Übungsaufbau ist für die folgenden Schritte nicht erforderlich.



Abb. 16: Klapppedale

Schritt 1:

Die Teilnehmenden sollen mit dem Fahrrad unter Zuhilfenahme der Füße zunächst nur über dem Fahrrad stehend schieben. Dabei sollen sie in diesem ersten Schritt noch nicht auf dem Sattel sitzen. Hilfreich wären hier Fahrräder mit Klapp- oder Faltpedale, damit die Teilnehmenden sich nicht stets die Pedale in die Waden oder an die Schienbeine stoßen.

Auf diese – für Außenstehende wahrscheinlich als belastigend erlebte – Übung können Sie verzichten, wenn die Teilnehmenden bei den vorangegangenen Übungsschritten einen sicheren Eindruck gemacht haben.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über dem Rad stehen
- schieben
- aufpassen mit Pedale
- Blick nach vorn

Bitte beachten Sie, dass bei allen Fahrrad-Übungen in diesem Modul ab Schritt 2 nur einzeln und auf Handzeichen gefahren wird. Sie müssen dem Akteur oder der Akteurin die volle Aufmerksamkeit widmen um Rückmeldungen geben zu können und vor allem um im Notfall zu Hilfe eilen zu können. Auch wenn Wartezeiten entstehen – die Sicherheit hat Vorrang.

Schritt 2:

Die Teilnehmenden sollen sich nun auf den Sattel setzen und rollern; vergleichbar mit dem Bewegungsablauf bei Laufrädern von Kindern. Gehen Sie bei unsicheren Probanden nebenher und achten Sie bei allen auf das Blickverhalten. Sie sollen nicht auf den Lenker oder auf das Vorderrad schauen, sondern weit genug voraus, damit sie eine gerade Linie fahren können.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- auf Sattel setzen
- mit Füßen Anschwung
- rollern
- aufpassen mit Pedale
- Blick nach vorn



Abb. 17: Rollern mit dem Fahrrad

Achten Sie insbesondere darauf, dass die Teilnehmenden bei dieser Übung nicht zu langsam sind, da ihnen sonst die stabilisierenden Kreiselkräfte der Räder fehlen und der gewünschte Lerneffekt nicht eintritt. Achten Sie aber vor allem darauf, dass sie nicht zu schnell werden. Der Übungsplatz sollte daher nicht abschüssig sein. Das Thema Bremsen war noch nicht angesprochen und wäre in dieser Phase auch verfrüht. Gerade deshalb muss das Tempo gering bleiben. Die Teilnehmenden sollen die Fahrt mit den Füßen wieder verlangsamen und stoppen.

Die Teilnehmenden sollten nun erfahren haben, dass das einspurige Gefährt Fahrrad mit zunehmender Geschwindigkeit eine Stabilität entwickelt und sie keine Angst vor dem Umfallen haben müssen. Lassen Sie diesen Schritt solange üben, bis sich bei den Einzelnen eine Sicherheit bei diesem Bewegungsablauf einstellt. Sie sollten danach in der Lage sein, im nächsten Schritt selbst anzufahren und die Fortbewegung durch Treten der Pedale zu erreichen.

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- die Bedeutung einer korrekten Einstellung des Fahrrades für Ergonomie und Sicherheit erkennen
- über die korrekten Einstellungsmöglichkeiten informiert werden und diese an ihren Fahrrädern an Ort und Stelle vornehmen
- erste grundlegende Bewegungsabläufe für das Radfahren kennenlernen und üben.

mögliche Leitfragen:

- ❓ Warum sollen Sie sich hier auf ihre Fahrräder setzen?
- ❓ Was ist bei der Einstellung des Fahrrades zu beachten?
- ❓ Welche Auswirkungen kann eine falsche Einstellung haben?
- ❓ In welchen Fahrsituationen kann eine optimale Einstellung des Fahrrades besonders wichtig sein?
- ❓ Welches Werkzeug ist für die Einstellarbeiten erforderlich?
- ❓ Wie sind Ihre bisherigen Radfahr-Fertigkeiten?
- ❓ Welche Erfahrungen haben Sie?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ☒ informiert die Teilnehmenden über die korrekte Einstellung ihrer Fahrräder
- ☒ lässt die Einstellung der Fahrräder an Ort und Stelle korrigieren
- ☒ stellt einen Zusammenhang zu praktischen Aspekten der Fahrsicherheit und Ergonomie her
- ☒ lässt die Gruppe erste einfache Übungssequenzen durchlaufen
- ☒ achtet auf das Blickverhalten der Teilnehmenden
- ☒ achtet auf angemessene Geschwindigkeit und gibt Hilfestellung.

Kleines englisches Fachvokabular:

Rahmen	frame
Stange	bar
Lenkstange	handle-bar
Griff	handle, Grip
Pedale	pedal
Brett	board, plank
Felge	rim
Sattel	saddle
Ergonomie	ergonomics
Sattelrohr	saddle tube
Sitzhöhe	riding position
einstellen	to adjust
abstoßen	to push off
Geschicklichkeit	skill
Kreiselkräfte	gyro effect
Tretroller	scooter

Modul 7: Anfahren und Anhalten, Kurvenfahren

Material und Equipment

- ✓ Fahrräder für Teilnehmende
- ✓ Helme für Teilnehmende
- ✓ Eigener Fahrradhelm
- ✓ Pylonen
- ✓ Kreide
- ✓ Seile (optional)

Zeitraumen:

60-75 Minuten

Wenn Ihre Teilnehmenden bereits über grundlegende Fahrfertigkeiten verfügen, können Sie mit diesem Modul in die Fahrpraxis starten. Das Einstellen der richtigen Sattelhöhe und der Bedienungselemente ist jedoch auch in diesem Fall zwingend. Die Ausführungen hierzu finden Sie in Modul 6.

Auch hier beginnen Sie die Fahrübungen entweder mit den korrekt eingestellten Fahrrädern der Teilnehmenden oder den zur Verfügung gestellten Rädern. Hierbei sollte es sich möglichst um eher kleinere Fahrräder (24 oder 26 Zoll) handeln. Überprüfen Sie zuvor nochmals, ob alle Teilnehmenden bei ihrem Fahrrad beide Füße (möglichst vollflächig) auf die Erde bekommen, wenn sie auf dem Sattel sitzen. Wenn möglich benutzen Sie Fahrräder mit Klapppedalen. Die Pedale lassen sich auch mit einem geringen finanziellen Aufwand nachrüsten.

Sie als kursorientierte Person sollten in der Lage sein, diese einfachen Fahraufgaben ggf. zu demonstrieren. Rechnen Sie damit, dass dies von Ihnen erwartet wird. Am besten ist es, wenn Sie die Übungen zunächst durch Schieben des Fahrrades demonstrieren und dabei genau besprechen. Anschließend fahren Sie die Übungen vor. Dabei kommentieren Sie laut Ihre Handlungsabläufe.

Durchführung/Methodik:

Die Teilnehmenden sollen nun selbstständig anfahren und anhalten können. Sollten einige aus der Gruppe bereits über rudimentäre Radfahrkenntnisse verfügen so ist das unproblematisch, da vor allem beim Anfahren viel falsch gemacht wird.

Beim Anfahren sprechen wir vom direkten Anfahren aus dem Stand. Das weithin praktizierte An- und Aufrollern lassen Sie weg, da es eine Überforderung darstellen würde. Bitte beachten Sie, dass bei allen Übungen in diesem Modul nur einzeln und auf Handzeichen gefahren wird. Sie müssen dem Akteur oder der Akteurin die volle Aufmerksamkeit widmen um Rückmeldungen geben zu können und vor allem um im Notfall zu Hilfe eilen zu können. Auch wenn Wartezeiten entstehen – die Sicherheit hat Vorrang.

Schritt 1:

Da nun nicht nur mehr gerollert, sondern gefahren wird, muss das Thema Bremsen zumindest in den Grundzügen angesprochen werden. Der erste Schritt hierzu ist die Kenntnis, welcher Bremshebel welche Bremse bedient. Ein großer Teil aller Fahrradfahren kann diese Frage auf Anhieb nicht zuverlässig beantworten.

Fragen Sie die Teilnehmer/innen, welcher Bremshebel bei ihren Fahrrädern für welches Rad zuständig ist. Bei einem modernen Fahrrad ist die Vorderradbremse meist links; bei einem Fahrrad mit Rücktritt und nur einem Bremshebel stets rechts. Testen Sie bei allen direkt am Fahrrad die Richtigkeit ihrer Aussage. Erläutern Sie die Bedienung der Bremssysteme an den jeweiligen Fahrrädern.

Weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass diese in der Übung nur sanft und mit Vorsicht sowie niemals ruckartig betätigt werden dürfen. Seien auch Sie selbst sich darüber klar, dass es in diesem Modul nicht um das Bremsen in Gefahrensituationen, sondern eher um das Anhalten geht. Es soll sichergestellt werden, dass die Teilnehmenden während dieser Übungssequenzen wieder sicher zum Stehen kommen. Fahren Sie selbst eine Runde mit dem Fahrrad und demonstrieren Sie den vorsichtigen Einsatz und die Wirkung der Bremssysteme.

Schritt 2:

Die Teilnehmenden sollen sich über das Fahrrad stellen und die Bedienung der Bremssysteme im Stand selbst ausprobieren. Korrigieren Sie, wenn der oder die Handbremshebel zu stark und/oder ruckartig betätigt werden.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- Handbremshebel sanft



Schritt 3:

Die Teilnehmenden sollen sich über das Fahrrad stellen und die Pedale, mit der sie den ersten Druck ausüben wollen in eine Position stellen, die eine optimale Hebelwirkung ermöglicht. Durch Belastung dieser Pedale rollt das Fahrrad an und nun sollen sie sich auf den Sattel setzen und mit beiden Füßen weitertreten. Erklären Sie hierzu, dass bei Fahrrädern mit Rücktritt ein Innehalten während des Vorwärtstretens nicht mit einer Bewegung der Tretkurbel nach hinten verbunden sein soll, da sie sonst ungewollt bremsen.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- eine Pedale knapp über waagerecht
- Druck auf Pedale und anfahren
- auf Sattel setzen
- weitertreten
- Blick weit nach vorn



Abb. 18-19: Pedalstellung zum Anfahren und Demo der Übungen durch Vorschieben

Schritt 4:

Wenn Schritt 3 zuverlässig beherrscht wird, sollen die Teilnehmenden über eine markierte Strecke von ca. 10 m auf einer Linie fahren und diese möglichst nicht verlassen. Die Linie wird mit heller Kreide dick aufgezeichnet, ggf. kann eine auf dem Platz vorhandene Markierung genutzt werden. Wenn Sie über Seile verfügen, legen Sie eine Seilgasse aus. Der Gruppe kann bildlich erklärt werden, dass sie auf einem schmalen Brett einen Bach zu überqueren hätten. Entscheidend für eine gerade Linie in der Spurgasse ist ein weit nach vorn gerichteter Blick entlang der Linie.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- eine Pedale knapp über waagerecht
- Druck auf Pedale und anfahren
- auf Sattel setzen
- weiterritten
- Blick weit nach vorn entlang der Linie

Schritt 5:

Wenn Schritt 4 zuverlässig beherrscht wird, sollen die Teilnehmenden während der Fahrt jeweils kurz zur Seite und schräg nach hinten blicken (Schulterblick). Dabei sollen sie in der Spur bleiben und nicht die Balance verlieren. Verdeutlichen Sie, dass dies für die aktive und sichere Teilnahme am Straßenverkehr unerlässlich ist.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- eine Pedale knapp über waagerecht
- Druck auf Pedale und anfahren
- auf Sattel setzen
- weiterritten
- Blick nach vorn
- Blick kurz nach schräg hinten links
- Blick nach vorn
- Blick kurz nach schräg hinten rechts
- Blick nach vorn

Lassen Sie Schritt 5 in mehreren Durchgängen üben. Im letzten Durchgang sollen die Teilnehmenden zusätzlich während der Fahrt die Klingel betätigen.



Abb. 20-21: Geradeaus fahren in Spurgasse (Blick zu kurz)



Abb. 22: Slalom fahren

Schritt 6:

Nun soll das Kurvenfahren trainiert werden. Bauen Sie hierzu mit Pylonen einen Slalom auf mit einem Pylonenabstand von 3-3,5 m. Nehmen Sie je nach Platzbedingungen mindestens 6-8 Pylonen; die letzten beiden stellen Sie etwas kürzer auf ca. 2,5 m. Ein Slalom ist im Grunde nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Kurven. Diese Kurven sind jedoch in ihrer Gesamtheit zu planen, d.h. die jeweils folgende Kurve ist schon in den Bewegungsablauf einzubeziehen. Für den Slalom gilt es, einen einheitlichen „Rhythmus“ zu finden. Gegen Ende verkürzt sich jedoch der Pylonenabstand, so dass auch das Tempo entsprechend anzupassen ist. Wenn der Slalom von einigen versierten Teilnehmenden schnell gefahren wird, so weisen Sie auf die Pedalstellung hin. Diese müssen waagrecht stehen, da sie sonst bei entsprechender Schräglage aufsetzen können und einen Sturz verursachen können.

Die Teilnehmenden sollen also den Slalom flüssig und angepasst durchfahren, dabei keine Pylone umwerfen und ggf. auf die richtige Pedalstellung achten. Achten Sie auch wieder auf das Blickverhalten. Es soll weit nach vorn auf einen gedachten Ankerpunkt in Verlängerung des Slaloms geblickt werden, nicht direkt vor das Vorderrad und die nächste Pylone.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- eine Pedale knapp über waagrecht
- Druck auf Pedale und anfahren
- auf Sattel setzen
- weiterritten
- Blick nach vorn
- der Linie zwischen den Hütchen folgen

Schritt 7:

Als nächste Aufgabe bieten Sie als Weiterführung des Themas Kurven eine Wende an. Bauen Sie hierzu mit Pylonen eine Art kleinen Hof auf, der am Ende 4 m breit ist. Dies entspricht in etwa der Breite einer Nebenstraße innerorts. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, in einem solchen Bereich zu wenden. Dies erfordert Gleichgewichtssinn und exaktes Lenken.

Lassen Sie dies in mehreren Durchgängen links und rechts herum üben. Achten Sie dabei auf das Blickverhalten der Teilnehmenden. Sie sollen nicht auf die ihnen die Spur verengenden Pylonen schauen, sondern auf den geplanten Weg innerhalb dieser Begrenzung und somit beim Einfahren in die Wende schon auf den Kurvenausgang blicken. Seien Sie in der unmittelbaren Nähe (innen), um bei einem evtl. Umfallen helfen zu können.

Instruktion:

- Hände an Lenker
- über Rad stehen
- eine Pedale knapp über waagrecht
- Druck auf Pedale und anfahren
- auf Sattel setzen
- weiterritten
- Blick weit nach vorn
- der „Kurve“ folgen
- Blick zum Kurvenausgang
- Handzeichen geben (optional)

Soweit dieser Schritt beherrscht wird, lassen Sie während der Wende zusätzlich das Handzeichen zum Abbiegen gehen. Verzichten Sie auf diese Aufgabe bei Teilnehmenden, die trotz Übung noch einen wackeligen Eindruck machen.



Abb. 23: Wenden ohne Handzeichen



Abb. 24: Wenden mit Handzeichen

Schritt 8:

Bauen Sie für die finale Aufgabe eine Bremszone auf, indem Sie zwei Pylonen im Abstand von ca. 2 m nebeneinander aufstellen und sie durch eine dicke Kreidelinie verbinden. Die Teilnehmenden sollen zu einem von Ihnen exakt definierten Startpunkt zurückfahren, sich dort hintereinander aufstellen. Verdeutlichen Sie eindringlich, dass sich alle vor jedem Losfahren immer noch einmal klarmachen sollen, welcher Hebel für ihre Vorderradbremse zuständig ist.

Auf Handzeichen sollen die Teilnehmenden auf die Bremszone zufahren.

Sobald sie mit dem Vorderrad die weiße Linie erreicht haben, sollen sie **mit beiden Bremsen** so bremsen, dass sie mit der Vorderradnabe genau über der Hal-

telinie stehen bleiben. Sie sollen **unbedingt vorsichtig und dosiert bremsen**. Die Art und Stärke dieser Bremsung muss zuvor von Ihnen definiert werden und erfordert exakte Instruktion. Behalten Sie dabei stets die Sicherheit der Teilnehmenden als oberstes Ziel im Auge. Sie sollen zwar lernen, gut zu bremsen – aber nicht um den Preis eines Sturzes im Training. Vermeiden Sie alles, was zu einem Vorführeffekt beitragen könnte. Es geht nicht darum, Fähigkeiten vor anderen zu demonstrieren und möglichst alles auf der Bremse zu geben. Bei jedem Stopp am Bremspunkt geben Sie eine individuelle Rückmeldung und fragen, welcher Hebel auf welche Bremse wirkt. Auch wenn es Ihnen albern vorkommt – lassen Sie es sich nicht nur sagen, sondern auch zeigen.

Nach Abschluss dieses Moduls sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, in Situationen ohne besondere Anforderung hinreichend sicher mit dem Fahrrad umgehen zu können. Der Lernerfolg am Ende des Moduls hängt neben Lernfähigkeit und Geschicklichkeit der Teilnehmenden natürlich ganz entscheidend von ihren Ausgangsvoraussetzungen ab. Haben Sie Personen in der Gruppe dabei, die bisher noch gar nicht Fahrrad fahren konnten, so müssen die das komplette Modul oder einzelne Schritte davon wiederholen. Wenn bei einzelnen Teilnehmenden größere Probleme deutlich wurden und die fahrerische Kompetenz auch nach mehreren Übungsdurchgängen eher gering blieb, so sprechen Sie dies in der Gruppe an, ohne Einzelne zu benennen. Machen Sie deutlich, dass es im derzeitigen Stadium nicht angebracht ist, sich im öffentlichen Straßenverkehr mit dem Fahrrad zu bewegen. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, bis zum nächsten geplanten Übungstermin für sich selbst im Schonraum z.B. eines leeren Parkplatzes zu üben. Machen Sie deutlich, dass fahrerische Defizite keine Schande sind, sondern für Anfänger stets normal und dass diese jedoch durch fortlaufendes Üben nach und nach beseitigt werden können.



Abb. 25: Zusatzübung ACHT

Haben Sie andererseits Teilnehmende, die bereits über eine gute fahrerische Kompetenz verfügen, so können auch zusätzliche Geschicklichkeitsübungen anbieten, wie z.B. das Befahren einer Acht und/oder die Übungssequenzen im Parcours aufbauen. Bei Bedarf informieren Sie sich hierzu im Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“.

Kleines englisches Fachvokabular:

Pylone	cone, Pylon, traffic cone
Kreide	chalk
Rücktrittbremse	back-pedal, coaster break
Felgenbremse	rim brake
nicht ruckartig	not jerky
absteigen	to get off, to dismount
wenden	to turn, U-Turn
rollern	to roll
Spurgasse	narrow lane
Tretroller	scooter

Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen ...

- ihre Geschicklichkeit beim Radfahren schulen
- evtl. Defizite ihrer Fahrfertigkeiten erkennen und motiviert werden, daran zu arbeiten
- erkennen, dass Übung eine Verbesserung der Fahrfertigkeiten bewirkt
- motiviert werden, ihre Fahrkompetenz durch Üben zu verbessern.
- über unterschiedliche Bremssysteme und deren Wirkung informiert werden

mögliche Leitfragen:

- ❓ Wo können wir die hier geübten Fahrmanöver im Alltag gebrauchen?
- ❓ Welche Beispiele aus Ihrem Fahralltag fallen Ihnen hierzu ein?
- ❓ Welche Schwierigkeiten haben Sie gehabt?
- ❓ Wo ist bei Ihrem Fahrrad der Bremshebel für das Vorderrad und wo für das Hinterrad?
- ❓ Wie kamen Ihnen die Übungen nach mehrmaligen Durchläufen vor?
- ❓ Welche Schwierigkeiten hatten Sie bei der Durchführung der Bremsung?
- ❓ Was haben die Tipps zum Blickverhalten bei Ihnen bewirkt?
- ❓ Welche Schlüsse ziehen Sie hieraus für Ihr Verhalten im Straßenverkehr?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ✅ lässt die unter klar definierten Bedingungen aufeinander aufbauend und schrittweise üben
- ✅ gibt für den Ablauf der Übungen exakte Instruktionen und individuelle Rückmeldung
- ✅ achtet insbesondere auf die richtige Blickführung
- ✅ gestaltet den Übungsablauf entsprechend der Leistungen der Gruppe so, dass die Sicherheit der aller stets gegeben ist.

Modul 8: Erprobungsfahrt im Realverkehr

Material und Equipment

- ✓ Fahrräder für Teilnehmende
- ✓ Helme für Teilnehmende
- ✓ Eigenes Fahrrad
- ✓ Eigener Fahrradhelm
- ✓ Warnwesten

Zeitraumen:

45-60 Minuten

Im Rahmen einer gemeinsamen Ausfahrt sollen durch dieses abschließende Modul die theoretischen und praktischen Lernschritte zusammengefasst und vertieft werden.

Sie haben die Möglichkeit, nochmals einen direkten Zusammenhang des Gelernten zum fahrerischen Alltag der Teilnehmenden herzustellen und gleichzeitig den Erfolg der Lernschritte zu überprüfen.

Weiterhin lernen die Teilnehmenden bei dieser Gelegenheit das Verkehrsumfeld und die lokale Fahrrad-Infrastruktur kennen. Falls sie sich dort schon gut auskennen, erleben sie beides vielleicht aus einer anderen und möglicherweise neuen Perspektive.

Durchführung/Methodik:

Organisieren Sie einen möglichst zentralen gemeinsamen Treffpunkt, den die Teilnehmenden auch ohne gute Ortskenntnis leicht finden können. Anbieten würde sich auch das Gebäude, in dem die theoretischen Schulungen stattgefunden haben oder der Trainingsplatz der Fahrpraxis.

Fragen Sie die Gruppe zunächst, welche Wege sie in ihrem Fahralltag üblicherweise zurücklegen. Fragen Sie auch, an welchen Örtlichkeiten sie schon einmal unsicher bezüglich des korrekten Verkehrsverhaltens waren oder sogar in eine kritische Situation gekommen sind. Richten Sie die Tour weitgehend nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden aus und sorgen Sie dennoch dafür, dass die wesentlichen Bedingungen aus dem theoretischen Teil wie Rechts-vor-Links-Kreuzungen, benutzungspflichtige Radwege, abknickende Vorfahrt, Einbahnstraßen etc. dabei sind. Eine gute Ortskenntnis Ihrerseits oder/und eine gründliche Vorbereitung sind hier unerlässlich. Rechnen Sie auch damit, dass die Teilnehmenden evtl. keinerlei oder nur sehr wenige Vorschläge machen und halten Sie für diesen Fall eine komplett vorbereitete Tour vor. Wenn möglich, versuchen Sie für alle Teilnehmenden Warnwesten zur Verfügung zu stellen.



Abb. 26-27: Erprobungsfahrt im Realverkehr

Sprechen Sie vor dem Start nochmals die allgemeinen Verhaltensweisen und speziell auch grundlegende Regeln für das Fahren in der Gruppe durch:

- Hintereinander fahren
- Abstand halten
- Rechtzeitig Handzeichen geben
- auf die Personen achten, die hinter einem fahren
- Verantwortung für sich selbst (Mitzieh-Effekte vermeiden).

Fahren Sie nun die Tour wie zuvor beschrieben. Sie fahren vor und führen die Gruppe. Hilfreich wäre es, wenn Sie noch eine Kollegin oder einen Kollegen zur Unterstützung hätten, um das sichernde Schlusslicht zu bilden.



Abb. 28-29: Erprobungsfahrt im Realverkehr

Machen Sie nicht nur mögliche Gefahrenpunkte deutlich, sondern überlegen Sie gemeinsam mit der Gruppe, wie diese Gefahrenstellen möglicherweise umfahren werden können. Jede Gefahr, die vermieden werden kann braucht auch nicht bewältigt zu werden. Manchmal ist es sinnvoll, eine andere Fahrtroute zu wählen. Diese ist evtl. etwas länger, berührt aber weniger häufig verkehrsreiche Straßen oder unübersichtliche und kritische Verkehrsknotenpunkte. Dafür ist die Route vielleicht entspannter zu fahren, landschaftlich schöner sowie mit besserer Luft und vor allem auch sicherer.

Bringen Sie die Gruppe zu einem sicheren zentralen Ausgangspunkt zurück. Beantworten Sie noch offene Fragen. Ermuntern Sie die Teilnehmenden, sich immer wieder mit den deutschen Verkehrsregeln auseinanderzusetzen und evtl. vorhandene Kenntnislücken (auch anhand der Arbeitsblätter oder weiterer

An den von den Teilnehmenden erwähnten Streckenpunkten und/oder denen, die Sie für wichtig erachten, halten Sie jeweils an. Besprechen Sie mit der Gruppe die entsprechenden Vorfahrtregelungen, Radwegbenutzungspflichten etc. sowie evtl. Gefahrenstellen. Halten Sie dabei keine Vorträge, sondern fragen Sie die Gruppe nach den hier an Ort und Stelle geltenden Vorfahrtregelungen. Überprüfen Sie die vorhandenen Erkenntnisse, indem Sie z.B. eine ähnliche Kreuzung kurz darauf aus einer anderen Richtung befahren und erneut um eine Rückmeldung bitten. Rechnen Sie damit, dass auch die vermeintlich einfache Rechts-vor-Links-Regelung nicht gleich verstanden wird.



Broschüren, z.B. „Fahrrad fahren in Deutschland“ siehe Seite 10 dieses Handbuches) auszugleichen.

Vielleicht wählen Sie für den Endpunkt der Tour eine Örtlichkeit die es erlaubt, in angemessener Atmosphäre eine kleine Abschlussrunde zu gestalten. Dies könnte z.B. der Seminarraum der Theorie sein oder eine ohnehin von den Teilnehmenden frequentierte Begegnungsstätte. Bei gutem Wetter käme auch eine Sitzgelegenheit im Freien in Betracht.

Lassen Sie in einer kurzen Abschlussrunde die Teilnehmenden rückmelden, wie Ihnen die gesamte Veranstaltungsreihe gefallen hat. Geben Sie ebenfalls eine Rückmeldung und loben Sie die Gruppe für die erreichten Fortschritte. Fassen Sie dabei die wichtigsten Kursinhalte noch einmal kurz zusammen. Verabschieden Sie sich persönlich und im Namen der von Ihnen vertretenen Institution.

Wenn Sie ggf. weitere Treffen anbieten wollen und die Gruppe daran interessiert ist, sich noch intensiver mit dem Thema Radfahren auseinanderzusetzen, holen Sie sich bei Bedarf weitere Anregungen, Informationen sowie komplett vorgefertigte Konzepte aus dem DVR-Handbuch „Sicherheit für den Radverkehr“.

Kleines englisches Fachvokabular:

Handzeichen	hand signal
Abstand halten	to keep distance, to remain aloof
Gefahrenstelle	danger spot
Abschlussbesprechung	concluding discussion, debriefing



Abb. 30-31: Erprobungsfahrt im Realverkehr

Lernziele:

Die Teilnehmer/innen sollen ...

- ihre bisher erworbenen Kenntnisse zu deutschen Verkehrsregeln vertiefen
- diese Kenntnisse auf ihr unmittelbares Verkehrsumfeld anwenden lernen
- mögliche Gefahrenpunkte in ihrem unmittelbaren Verkehrsumfeld kennen und einschätzen
- motiviert werden, sich auch weiterhin mit der Thematik zu befassen.

mögliche Leitfragen:

- ❓ Welche in der Nähe befindlichen Wege legen Sie in Ihrem Alltag zurück?
- ❓ Welche Unklarheiten oder Schwierigkeiten sind dabei schon einmal aufgetreten?
- ❓ Was ist beim Fahren in einer Gruppe zu beachten?
- ❓ Wie sieht an dieser Stelle die Verkehrsregelung aus?
- ❓ Was wäre in dieser Situation zu tun?
- ❓ Welche andere Fahrtroute (oder auch welches andere Verkehrsmittel) könnten Sie wählen?
- ❓ Welche Schlüsse ziehen Sie hieraus für Ihr Verhalten im Straßenverkehr?
- ❓ Wie hat Ihnen diese Seminarreihe gefallen?

Moderatorenverhalten:

Die Moderatorin/Der Moderator ...

- ✅ plant unter Einbeziehung der Teilnehmer/innen eine aussagekräftige Tour im Realverkehr
- ✅ lässt an wichtigen oder neuralgischen Punkten anhalten
- ✅ bespricht mit der Gruppe die jeweils relevanten Verkehrsvorschriften
- ✅ motiviert die Gruppe, sich weiterhin mit dem Thema zu beschäftigen und evtl. vorhandene Kenntnislücken zu schließen
- ✅ lässt die Gruppe rückmelden wie ihnen die Seminarreihe gefallen hat und zieht ein Fazit.

Arbeitsblätter (Übersicht)

Der Einsatz der Arbeitsblätter ist in den einzelnen Seminar- und Trainingsmodulen ausführlich beschrieben. Alle Arbeitsblätter liegen jeweils auch in einer englischen Version vor. Zusätzlich gibt es zu jedem Arbeitsblatt mit Multiple-Choice-Fragen ein Lösungsblatt mit den richtigen Antworten.

Die Arbeitsblätter können auf Papier ausgedruckt und auf Overhead-Folie für die Präsentation vor der Gruppe gezogen werden. Sie können aber auch mittels Laptop und Beamer visualisiert werden.

Achten Sie aus urheberrechtlichen Gründen darauf, dass stets das DVR-Logo auf allen Ausdrucken, Kopien und auch Projektionen der Arbeitsblätter erscheint.

Übersicht Arbeitsblätter

Nr.	Bezeichnung
1	Verkehrsregeln allgemein
2	Verkehrsregeln allgemein
3	Verkehrszeichen für Fahrradfahrer
4	Verkehrszeichen allgemein
5	Verkehrszeichen allgemein
6	Verkehrszeichen allgemein
7	Das verkehrssichere Fahrrad

Nr.	Bezeichnung
8	Der Fahrradhelm
9	Verkehrsquiz Schilder
10	Verkehrsquiz Schilder
11	Verkehrsquiz Schilder
12	Verkehrsquiz Schilder
13	Verkehrsquiz Situationen
14	Verkehrsquiz Situationen

Bildquellennachweis

Titel		Text		
DVR		Abb. 1	DVR	Abb. 17 Thomson
		Abb. 2	DVR	Abb. 18 Thomson
Arbeitsblätter		Abb. 3	Thomson	Abb. 19 Thomson/Kirstein
01	Thomson	Abb. 4	Thomson	Abb. 20 Thomson/Kirstein
02	DVR/Thomson	Abb. 5	Thomson	Abb. 21 Thomson/Kirstein
07	DVR/DVR	Abb. 6	DVR	Abb. 22 Thomson/Kirstein
08	DVR/ DVR	Abb. 7	Thomson	Abb. 23 Thomson/Kirstein
13	DVR/DVR/DVR	Abb. 8	Thomson	Abb. 24 Thomson/Kirstein
14	Thomson/Kirstein	Abb. 9	Thomson	Abb. 25 Thomson/Kirstein
		Abb. 10	DVR	Abb. 26 Thomson/Kirstein
		Abb. 11	Thomson	Abb. 27 Thomson/Kirstein
		Abb. 12	Thomson	Abb. 28 Thomson/Kirstein
		Abb. 13	Thomson	Abb. 29 Thomson/Kirstein
		Abb. 14	Seibel, Tretroller.de	Abb. 30 Thomson/Kirstein
		Abb. 15	Thomson	Abb. 31 Thomson/Kirstein
		Abb. 16	Thomson	