

RADFAHRKURS – 7.10.

1. Begrüßung

- ESF-Projektvorstellung → Formulare?
- Ablauf: 10 bis 18 Uhr
- Erst Theorie, dann Praxis auf der Straße
- Frage nach Vorerfahrung
- Frage nach Fotos

2. Theorie → Faltblatt ADFC

- Gegenseitige Rücksichtnahme
- Rechtsfahrgebot
- wichtige Schilder
- Bußgelder

3. Räder aussuchen

- Sattelhöhe & ggf. Lenker einstellen (individuell)
- Abstellen / Ständer benutzen (alle)
- Schieben, versch. Varianten Gerade, nur am Sattel halten, Parcour (alle)
- Bremsen & Schaltung erklären, Licht anschalten (halb-individuell)
- Schlösser anbauen / Rad sicher abstellen (alle)

– Kleine Pause – Toilette bei Bedarf – Ankündigung des Ortswechsels (gegen 11.30 Uhr)

4. Fahrpraxis → Laufen zum Aldi-Parkplatz

- Unterwegs: Schilder schauen, Verkehrsregeln
- am Parkplatz: Aufwärmen, Balanceübungen, Hinweis sich freie Bahn zu suchen

4.1. Übungen mit Rad:

- Laufradfahren (ohne Pedale)
 - l/r, beidbeinig abstoßen
 - Sattelhöhe/Geschwindigkeit variieren
- 4.2. Bremsen üben:
 - erst im Stehen/Trocken
 - vorne, hinten, beide
 - dosiert, kräftig, punktgenau
- 4.3 Rollern (ohne Pedale, Sattel nach hinten gedreht)
 - links/rechts – ohne Aufsitzen
- 4.4 Anfahren (nur eine Pedale, noch nicht unbedingt hinsetzen)
 - Antrittposition auf 11 Uhr – Erklären, wie Pedal-Position erreicht werden kann (Rücktritt vs. Freilauf)
 - Bremse ziehen (loslassen)
 - Fuß 1 auf Pedale (runterdrücken)
 - Fuß 2 auf Boden (Abschieben)
 - Ausrollen bzw. Bremsen
 - beide Seiten üben
- 4.5 Mit Hinsetzen + Pedalieren

- 4.6 Fahren üben:
 - Parcours mit Engstellen / Kurven
 - Hand raushalten
 - Punktgenau bremsen
 - Langsam fahren
- 4.7 Wie/Wo weiter üben? → Parks

Verabschiedung / Hinweis auf Fahrradwerkstatt

- Pausen bei Bedarf -

Literatur / Übungen:

https://www.adfc-radfahrerschule.de/fileadmin/dateien/radfahrerschule/ADFC_Muenchen_Verkehrsregel_Flyer/Flyer_Sicher_unterwegs_mit_dem_Fahrrad_Deutsch2.pdf

→ Verkehrsregeln / Flyer

https://www.adfc-radfahrerschule.de/fileadmin/dateien/radfahrerschule/ADFC_Dortmund_VCD_Dortmund-Unna/Fahrradtheorie_160222.pdf

→ Verkehrsregeln / Präsi

<http://edoc.difu.de/edoc.php?id=HJM405TZ>

→ Übungen