

# KIDI RADPARCOUR RADMOTORIK-TRAINING

KOSTENLOSER  
VERLEIH FÜR  
GEMEINDEN  
& SCHULEN

# KIDI PARCOUR



ABGASFREI UND SPAß DABEI!



Klima- und Energie-  
Modellregionen  
Wir gestalten die Energiewende

# RADMOTORIK

## BUCHUNG & VERLEIH

**BEI FRAGEN ZUR BUCHUNG UND DEM  
VERLEIH UNSERES KIDI RADPARCOURS  
BITTEN WIR, ANFRAGEN AN FOLGENDEN  
KONTAKT ZU ÜBERMITTELN**

Mail: [office@energiebezirk.at](mailto:office@energiebezirk.at)  
Telefon: 0664 1625536



## FAHRTECHNIK-TRAINING FÜR KIDS

Perfektioniere das Fahrkönnen deines Kindes mit Geschicklichkeitsspielen!

Hat dein Kind bereits das Pedalieren gemeistert? Dann ist es Zeit für spannende Spezialaufgaben! Kleine Geschicklichkeitsübungen machen nicht nur Spaß, sondern verbessern spielerisch die Fahrradbeherrschung deines Kindes. Eine sichere Fahrtechnik ist überall wichtig – ob auf dem Trail, im Park oder im Straßenverkehr.

### ZUR SCHUTZAUSRÜSTUNG

Die richtige Schutzausrüstung darf nicht fehlen. Gerade am Anfang kann es beim Üben schon mal zu einem Sturz kommen. Darum sollte dein Kind immer einen **perfekt sitzenden Helm** tragen. Auch **Handschuhe** sind wichtig – sie bieten guten Grip am Lenker und schützen die zarten Kinderhände bei einem Sturz. Um auf Nummer sicher zu gehen, lohnen sich zusätzlich **Knie- und Ellbogenschoner**.

### VORBEREITUNG IST ALLES

Unsere gefüllte Alukiste bietet ein paar Hilfsmittel, wie Hütchen, Rampen, Bälle, Schilder und Kreide für den Spielaufbau. Sucht euch eine sichere Umgebung mit ausreichend Platz für Anlauf und kleine Parcours aus. Erkläre und zeige dem Kind jede Übung durch Vormachen, denn Kinder lernen am besten durch Nachahmen.

Los geht's – Viel Spaß beim Trainieren!

## **DIE 10 BESTEN SPIELE IM ÜBERBLICK**

**SPIEL #1 - KURVENTRAINING**

**SPIEL #2 - SPUR HALTEN**

**SPIEL #3 - SLALOMFAHREN**

**SPIEL #4 - EINHÄNDIG FAHREN**

**SPIEL #5 - ÜBERBLICK VERSCHAFFEN**

**SPIEL #6 - PUNKTGENAUES BREMSEN**

**SPIEL #7 - IN BALANCE / WIPPE**

**SPIEL #8 - STEHEN**

**SPIEL #9 - VORDERRAD HEBEN**

**SPIEL #10 - RUTSCHENDES RAD (DRIFT)**



**BEISPIELVIDEO FÜR  
DAS RADTRAINING**



# 1



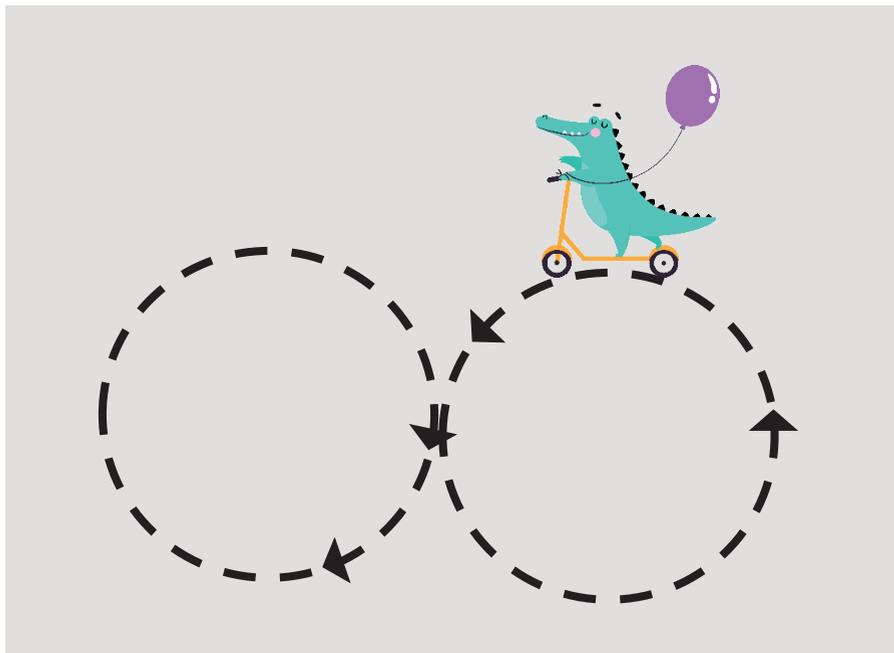
## SPIEL #1 KURVENTRAINING



**Übung Kreise:** Male einen großen Kreis auf den Boden und lass da Kind den Kreis ausfahren, indem der Kreis Runde für Runde kleiner wird.

**Übung Achter:** Male einen großen Achter auf den Asphalt, den das Kind nachfährt. Dabei lernt das Kind abwechselnd das Kurvenfahren nach links und rechts. Wahrscheinlich fällt dem Kind eine Richtung leichter – das ist ganz normal, fast jede\*r von uns hat eine stärkere Seite.

**Schwieriger:** Ist das Kind schon fortgeschritten, kann es versuchen, die Kreise und Achter einhändig zu fahren. In Spiel #4 erklären wir dir, wie dein noch das einhändige Fahren trainiert werden kann.



# 2

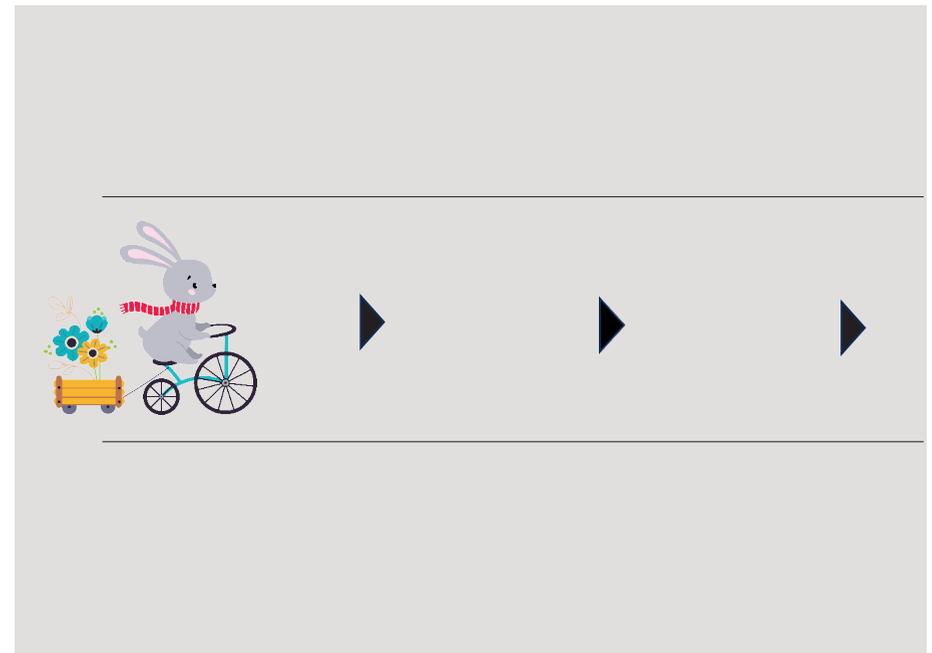


## SPIEL #2 SPUR HALTEN

Oft ist der Platz für Radfahrer\*innen ziemlich begrenzt, zum Beispiel am Fahrradstreifen oder naturgemäß auf Trails. Hier gilt es in der Spur zu bleiben!

**Übung:** Male zwei parallele Linien für einen Korridor auf den Boden. Das Kind versucht den Korridor entlang zu fahren, ohne die Außenlinien zu berühren.

**Schwieriger:** Lasse den Korridor zum Ende hin immer schmaler werden oder male eine Spirale wie ein Schneckenhaus auf, die dein Kind von außen nach innen durchfährt – natürlich wieder, ohne die Begrenzungslinien zu überfahren.



# 3

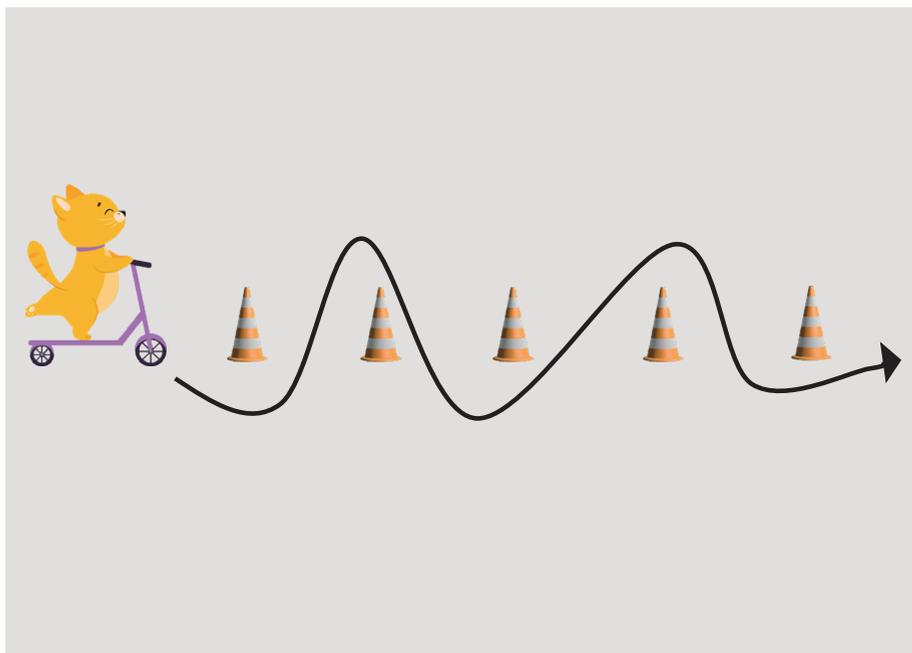


## SPIEL #3 SLALOM FAHREN

Um Hindernissen auszuweichen, ist ein sicheres und geschicktes Lenkverhalten wichtig.

**Übung:** Stelle für die ersten Slalomversuche ein paar Hütchen oder Tannenzapfen in ausreichend großem Abstand hintereinander auf und lasse dein Kind abwechselnd rechts und links an den Hindernissen vorbeifahren.

**Schwieriger:** Je dichter die Hindernisse platziert sind, desto schwieriger wird die Übung. Du kannst auch eine Start- bzw. Ziellinie markieren und die Zeit mitmessen.



# 4

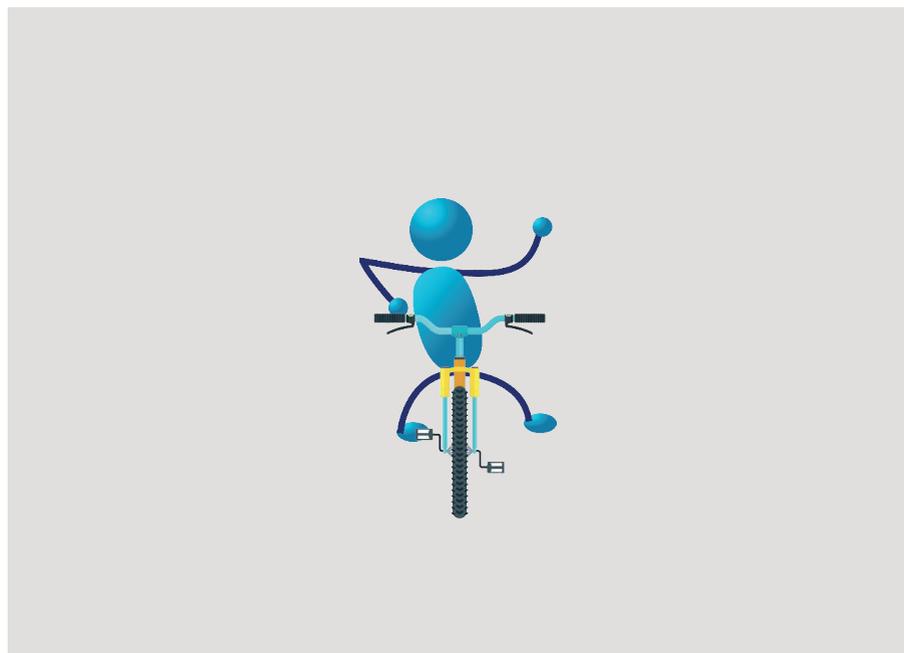


## SPIEL #4 EINHÄNDIG FAHREN

Das Kind sollte in der Lage sein, sicher mit einer Hand am Lenker zu fahren. Das ist eine wichtige Vorbereitung für das Fahren im Straßenverkehr für Handzeichen und Abbiegen an einer Kreuzung.

**Übung:** Das Kind rollt bei mittlerer Geschwindigkeit ohne zu treten und probiert, zunächst eine Hand etwas vom Griff zu lockern. Wenn es bereit ist, lässt es den Griff einen Moment lang ganz kurz los. Schritt für Schritt kann es die Hand weiter vom Lenker entfernen.

**Schwieriger:** Halte einen Ball in deiner Hand und strecke deinen Arm auf Schulterhöhe aus. Nun holt das Kind etwas Schwung und versucht im Vorbeifahren den Ball zu greifen, ohne dabei die Spur zu verlieren.



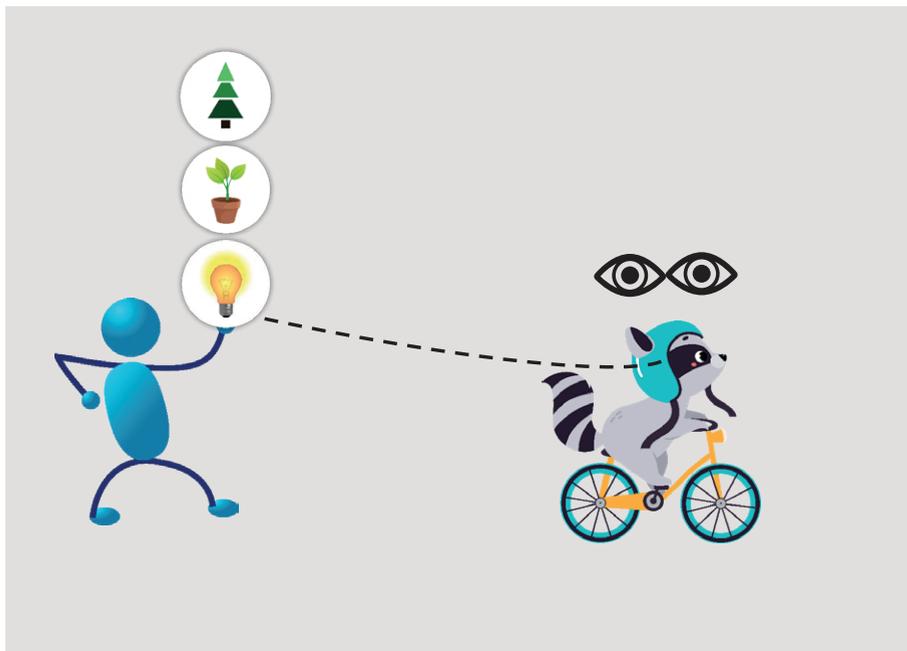
5



### SPIEL #5 ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

Im Straßenverkehr ist es wichtig, dass das Kind in der Lage ist, aktiv auf seine Umgebung zu achten. Dazu zählt insbesondere der Schulterblick vor dem Einfahren in eine Kreuzung und Abbiegen. Dieses bewusste Umschauen sollte unbedingt geübt werden.

**Übung:** Dein Kind fährt mit dem Fahrrad an dir vorbei, du hebst deine Hand, um mit deinen Fingern eine Zahl zu deuten. Alternativ kannst du auch einen Gegenstand, wie einen Tannenzapfen oder einen Ball, hochhalten. Nun schaut dein Kind über die Schulter zurück und versucht, die angezeigte Zahl oder den Gegenstand zu erkennen und dir zuzurufen.



6

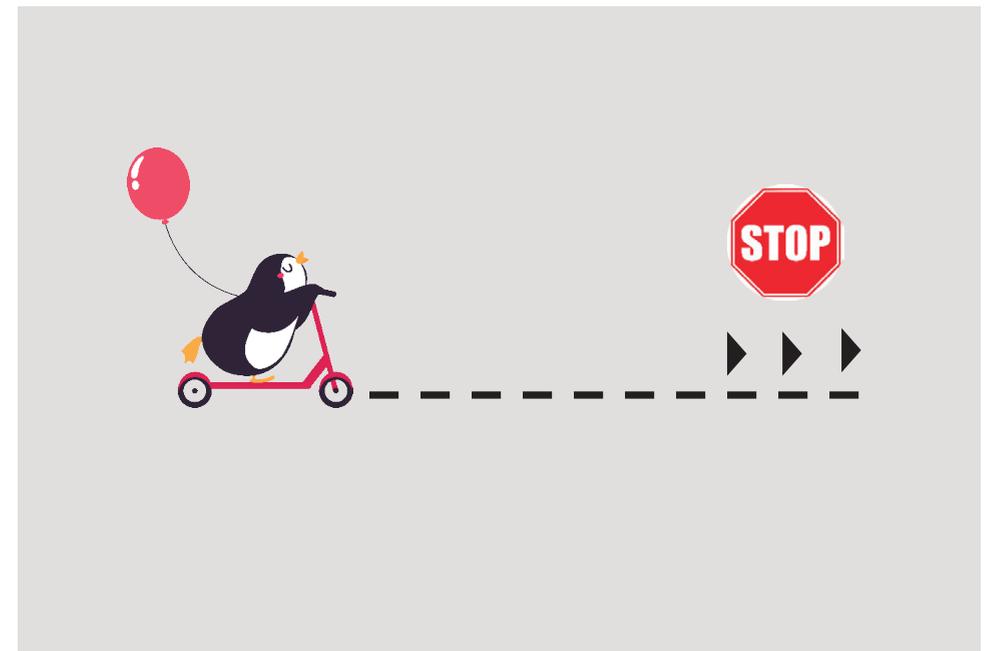


### SPIEL #6 PUNKTGENAUES BREMSEN

Ob vor einem Stoppschild oder einem unausweichlichen Hindernis: Kontrolliertes Abbremsen muss sitzen, damit das Kind immer sicher unterwegs ist.

**Übung:** Male eine Haltelinie auf den Boden oder stelle ein paar Hütchen in einer Reihe auf. Nun holt das Kind ein wenig Anlauf, fährt mit mittlerem Tempo auf die Linie zu und versucht, rechtzeitig vor oder noch besser auf der markierten Linie zum Stillstand zu kommen. Wiederholt diese Übung ein paar Mal und markiere bei jedem Durchgang den Haltepunkt am Boden.

**Schwieriger:** Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann dein Kind die Fahrgeschwindigkeit nach und nach steigern.



7

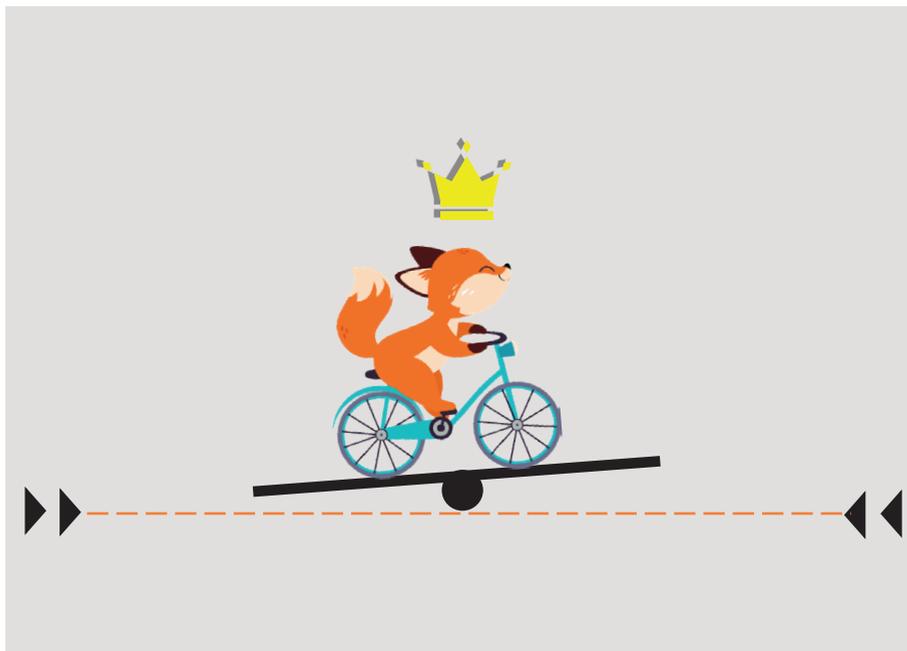


### SPIEL #7 IN BALANCE / WIPPE

Schnelles Fahren haben Kids meistens ganz schnell heraus. Aber auch langsames Fahren will geübt sein und ist obendrein ein super Gleichgewichtstraining.

**Übung:** Markiere eine Start- und Ziellinie. Die Kinder starten gleichzeitig und nähern sich langsam wie möglich der Ziellinie. Denn wer als letzter bei der Ziellinie ankommt, ohne unterwegs einen Fuß auf den Boden zu setzen, gewinnt. Die Zeit kann mit einer Stoppuhr erfasst werden.

**Schwieriger:** Male ein Rechteck auf den Boden. Das Kind versucht nun, möglichst lange innerhalb des Rechtecks auf der Stelle zu stehen. Wenn die Füße den Boden berühren, ist das Spiel vorbei. Oder du nimmst die Wippe.



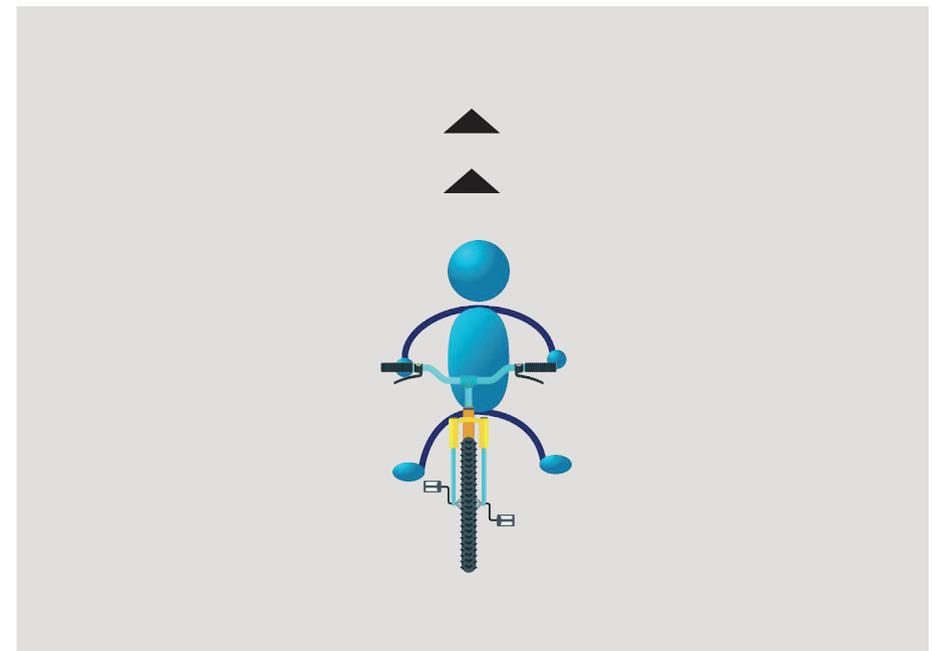
8



### SPIEL #8 STEHEN

Beim Radfahren sitzt das Kind natürlich die meiste Zeit im Sattel. Doch Unebenheiten und ruppige Wege können im Stehen viel besser abgefedert werden. Auch bergab sollte grundsätzlich im Stehen gefahren werden.

**Übung:** Auf einer geraden Strecke mit mittlerer Geschwindigkeit fahren – Treten unterbrechen – Kurbelarme waagrecht stellen – in den Stand aufrichten – Beine und Arme sind leicht angewinkelt, um Stöße abzufedern – Ellbogen zeigen nach außen – Schultern über dem Lenker und Hüfte zentral über dem Tretlager positionieren – und nicht vergessen: Blick bleibt nach vorne gerichtet.



9



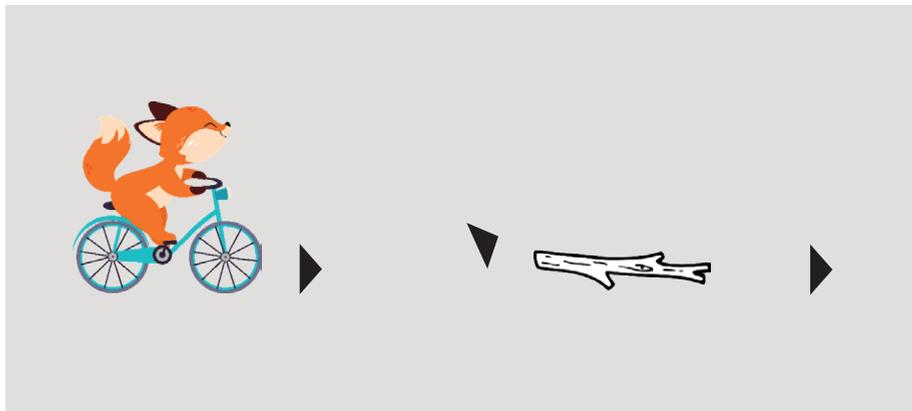
### SPIEL #9 VORDERRAD HEBEN

Gelingt es dem Kind, das Vorderrad im richtigen Moment anzuheben, schwebt es förmlich über Hindernisse wie Wurzeln oder Bordsteinkanten. Für diese fortgeschrittene Übung sollte das Kind sein Fahrrad schon sehr gut im Griff haben.

**Übung:** Die Herausforderung hier ist, das richtige Timing für das Anheben des Vorderrades zu finden. Bevor sich das Kind an einen Bordstein wagt, sollte es zuerst probieren, ein kleines Hindernis am Boden, beispielsweise einen Ast, zu überwinden.

Platziere ein Hindernis (einen Ast) am Boden. Das Kind holt Schwung, kurz vor dem Hindernis hebt es das Vorderrad mit aufrechtem Oberkörper an – dazu die Arme beugen und den Lenker leicht nach oben ziehen.

**Schwieriger:** Eine leichte, gleichmäßige Steigung hilft dem Kind, das Gewicht nach hinten zu verlagern und das Vorderrad vom Boden zu bekommen. Nach dem Überwinden des Hindernisses wird das Gewicht wieder nach vorne verlagert und das Vorderrad bekommt wieder der Bodenkontakt.



10



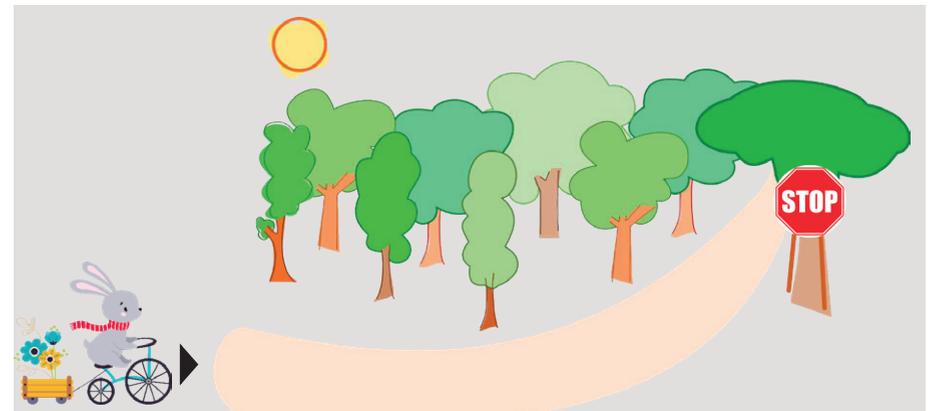
### SPIEL #10 RUTSCHENDES RAD

Gerade Schotter bereitet vielen Kindern ein mulmiges Gefühl. Der Grund dafür ist meist ein unkontrolliertes oder abruptes Bremsmanöver, wodurch das Rad ins Rutschen gerät. Um einen Sturz zu vermeiden, sollte das Kind langsam an das Fahr- und Bremsverhalten auf rutschigem Untergrund gewöhnt werden.

**Übung:** Am besten übt ihr auf einer flachen, wenig befahrenen Schotterstraße oder einem Waldweg. Lege zunächst eine Stopplinie fest. Bei den ersten Versuchen sollte das Kind mit wenig bis mittlerem Tempo anfahren und versuchen, das Fahrrad mit beiden Bremsen dosiert vor der Stopplinie zum Stillstand zu bringen. Du kannst die Haltepunkte wieder am Boden markieren, damit sich das Kind orientieren kann und Stück für Stück der Haltelinie annähert.

Mutigere Kids können nach ein paar Durchläufen versuchen, stärker die Hinterradbremse zu ziehen und möglichst kontrolliert auf dem Schotter zu rutschen. Mit ein wenig Übung finden Kinder meist schnell Spaß an kleinen Drifts.

**Wichtig:** Auch Laub, Bodenmarkierungen, Schienen und Kopfsteinpflaster sind bei Nässe besonders rutschig – mach das Kind auf diese Herausforderungen aufmerksam und erkläre ihm, wie es darauf reagieren sollte, um einen Sturz zu vermeiden.





## EQUIPMENT IM RADANHÄNGER

1. RADANHÄNGER (120 X 80 X 60)
2. VERKEHRSHÜTE ROT & GELB
3. SPRÜHSCHABLONEN
4. KREIDESPRAY WEISS
5. SCHILDERSTÄNDER
6. STECKSCHILDER
7. 2X BEACHFLAG FOLIEN 320CM
8. 1X TISCHBANNER (440 X 80)
9. STARTBOGEN MIT SOCKEL
10. 2X BALANCE WIPPE
11. 1X BALL
12. SICHERHEITSWESTEN
13. HANDSCHUHE





[WWW.ENERGIEBEZIRK.AT](http://WWW.ENERGIEBEZIRK.AT)