

RETIBNE

Sicherheitsparcour Fahrrad



1 Doppelstunde

Aufgaben für den Parcour

Mach dich mit dem Parcour vertraut. Lies dir die nachfolgenden Aufgaben durch und merke dir die Reihenfolge. Setze den Helm auf und beginne mit dem Parcour am Start.

Fahrradkontrolle:

Überprüfe dein Fahrrad zunächst auf Fahrtüchtigkeit und schalte das Licht durch den Dynamo an. Das Licht muss die gesamte Fahrt über leuchten.

Das Spurbrett:

Balanciere das Fahrrad so aus, dass du gerade über das Spurbrett fährst.

Der Kreisel:

Nimm aus der Vorrichtung den Stab in die linke Hand. Fahre gegen den Uhrzeigersinn eine Runde. Lege den Stab anschließend wieder in der Vorrichtung ab.

Die Achter:

Fahre mit dem Fahrrad eine Acht, die mit Holzklötzen abgesteckt ist. Hier wird die Lenkung deines Rades überprüft.

Das Schrägbrett:

Fahre über das schräge Brett, um deine Reifen und erneut deine Balance auf dem Fahrrad zu testen.

Der Spurwechsel:

Übe einen Spurwechsel, indem du zunächst über die linke Schulter schaust und mit Handzeichen einen Spurwechsel anzeigst. Lies die Zahl auf dem Schild ab und merke sie dir. Anschließend wechselst du die Spur. Achtung: Auf dem Schild wird jedes Mal mit Kreide eine andere Zahl zwischen eins und 20 aufgeschrieben, die hinterher abgefragt wird.

Die Wippe:

Fahre vorsichtig auf die Wippe und nach dem Kippunkt wieder hinunter.

Der Slalom:

Fahre durch den Slalomparcour. Ab hier wird die Zeit gestartet bis hin zum Bremstest. Beim Slalomparcour wird erneut die Lenkung überprüft.

Der Bremstest

Beim Bremstest werden die Bremsen kontrolliert. Nach dem Slalom fährst du so schnell wie möglich auf das „Bremsfeld“. Am Ende des Feldes liegt ein Stab auf zwei Holzklötze. Brems so, dass du vor dem Stab zum Stehen kommst.

RETIBNE

Sicherheitsparcour Fahrrad



1 Doppelstunde

Aufgaben für den Parcour

Überprüfe deine Mitschüler/innen:
Kreise ein, was bei der Fahrt eingetreten ist.

MATERIALIEN

Streichhölzer

Das Spurbrett:

Balance gehalten?

Ja mit einem Rad runter mit beiden Rädern runter

Der Kreisel:

Runde gegen Uhrzeigersinn gefahren
Stab aufgenommen und abgelegt

Runde im Uhrzeigersinn gefahren
Stab während der Fahrt runter gefallen

Die Achter:

Acht richtig abgefahren

Klötze umgestoßen

Abgestiegen

Das Schrägbrett:

Auf dem Schrägbrett gefahren
Abgestiegen

Neben dem Schrägbrett gefahren

Der Spurwechsel:

Spurwechsel durch Handzeichen angezeigt
Spurwechsel durchgeführt

Nummer richtig wiedergegeben

Die Wippe:

Wippe richtig überquert

Neben der Wippe gefahren

Abgestiegen

Der Slalom:

Slalom richtig gefahren

Stangen ausgelassen: Wie viele? :

Abgestiegen

Der Bremstest

Gesamtzeit:

Stange runter gestoßen