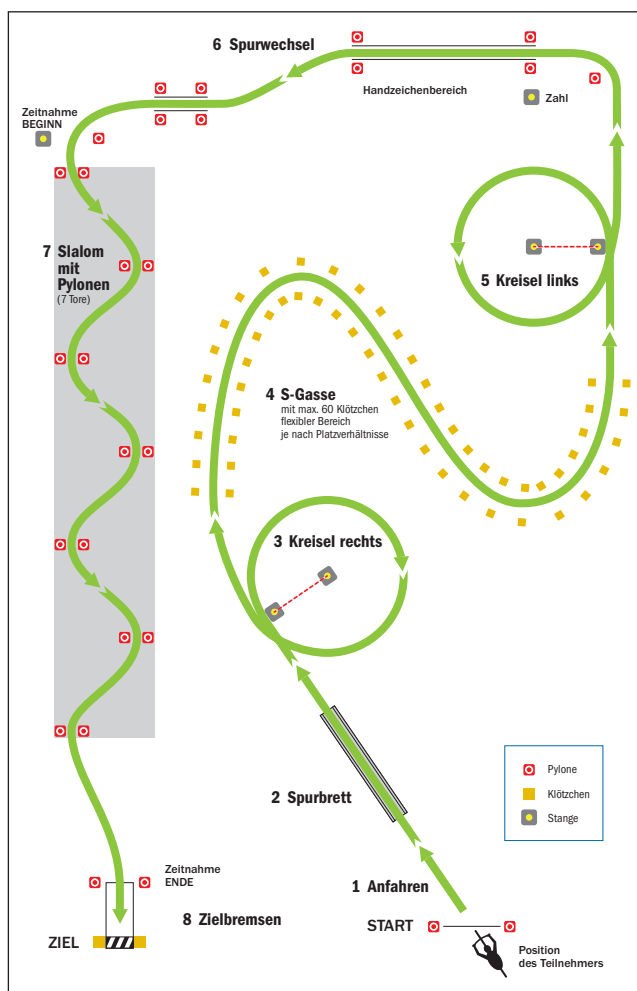


Mit Sicherheit ans Ziel

Die Lernziele beim ADAC Jugend-Fahrradtraining



Die Fahrradkontrolle

Die Teilnehmer werden durch die Fahrradkontrolle angehalten, nur ein verkehrssicheres Fahrrad zu benutzen und jederzeit auf einen einwandfreien Zustand zu achten!

Die Fahraufgaben

1. Anfahren

Unmittelbar vor dem Losfahren noch einmal sorgfältig nach links umschaun!

2. Spurbrett

Auch bei wenig Platz das Gleichgewicht halten und sicher geradeaus fahren.

3. Kreisel rechts

Mit einer Hand fahren, mit der anderen Zeichen geben und dabei auch noch bremsbereit sein.

4. S-Gasse

Unterschiedlich große Kurven und Engstellen mit angepasster Geschwindigkeit und mit der richtigen Pedalstellung durchfahren.

5. Kreisel links

Mit einer Hand fahren, mit der anderen Zeichen geben und dabei auch noch bremsbereit sein.

6. Spurwechsel

Vor dem Überholen und vor jedem Wechsel der Spur umschaun und – wenn „frei“ ist – ein deutliches Handzeichen geben.

7. Slalom

Vorausschauend fahren und auch bei schneller Fahrt Engstellen auf der Fahrbahn zielgenau zu durchfahren.

8. Bremstest

Aus schneller Fahrt ohne zu schleudern korrekt abbremmen und zielgenau anhalten.

Während der Fahrt im Parcours sollen die Kinder und Jugendlichen – wie im realen Straßenverkehr – möglichst auf dem Sattel sitzen bleiben und die Füße nicht von den Pedalen nehmen. Außerdem sollen die Kinder daran gewöhnt werden, immer **mit Helm** zu fahren.