

Tipps Radfahren erlernen:

- ruhigen Platz (z.B. wenig frequentierter Parkplatz oder Weg in einem Park) aufsuchen
- ggf. Fahrübungen mit **Tretroller** (Kickboard) durchführen
- ein eigenes Fahrrad (**Zweirad** ohne Stützräder) beschaffen
Vorsicht: Es darf nicht zu groß sein. Niedriger Rahmen! Die Füße sollen beim Anhalten sicher den Boden berühren können, ohne aus dem Sattel gehen zu müssen. Ggf. ein Klapprad nutzen, da es sich leicht auf die Körpergröße einstellen lässt.
- Pedalen entfernen („**Lauftrad**“).
Hinweis: Die rechte Pedale hat ein normales Rechtsgewinde (Abschrauben erfolgt **gegen** den Uhrzeigersinn), die linke Pedale hat ein Linksgewinde (Abschrauben erfolgt **im** Uhrzeigersinn).
- Ausgiebige **Roll- und Balance-Übungen** durchführen, bis die Person in der Lage ist, mit dem Fahrrad zu rollen, ohne dass die Füße den Boden berühren. Das geht am einfachsten an einer leichten Gefällestrecke. Dabei die Handbremse zur ggf. erforderlichen Geschwindigkeitsreduzierung nutzen.
Wichtig dabei:
 - o Nach vorne schauen („wo fahre ich hin?“); nicht auf den Lenker oder das Vorderrad schauen.
 - o Lenker nicht starr festhalten. Mehr oder weniger schnelle Pendelbewegungen (jeweils minimal nach links und rechts lenken) durchführen.
- Rollen mit **Abbiegen** nach rechts und links üben.
- Pedalen montieren
- Während des Rollens (Gefällestrecke) Füße auf die Pedalen stellen. **Pedalieren** üben.
- **Anfahren üben**. Zunächst an leichter Gefällestrecke. Später in der Ebene und zuletzt an einer leichten Steigung.
- **Fahrübungen** (inklusive Pedalieren):
 - o langsames und schnelles Gradeausfahren üben
 - o langsames und schnelles Kurvenfahren üben (später: inkl. Abbiegezeichen mit dem Arm -also einhändig fahren. Dabei vor dem Abbiegen den Schulterblick nach hinten nicht vergessen.)
 - o Bremsen üben; auch scharfes Bremsen aus höherer Geschwindigkeit; Zielbremsung; Vorder- und Hinterradbremse ausprobieren. Kombination aus beiden testen
 - o Slalomfahren üben
 - o Anfahren am Berg üben
- am besten **täglich über mehrere Tage üben**, um die Routinen zu verinnerlichen

Broschüren

<https://udv.de/de/publikationen/broschueren-flyer/sicher-unter-wegs-dem-fahrrad>

<https://www.dvr.de/fileadmin/downloads/sicher-mobil/Broschuere-sicher-mobil-Radfahrerinnen-und-Radfahrer.pdf>

Verkehrsquiz fuer Radfahrende.pdf

<https://bottrop.adfc.de/links#c40014>

