



Jugend-Fahrradturnier

Wer wird Fahrrad-Champion?

Aufgaben, Wertung und Bauanleitung

Eine Gemeinschaftsaktion von:

ADAC

Capri-Sonne
Natürlich spaß!

Schirmherrschaft:



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung



Bundesministerium
für Gesundheit

Jugend-Fahrradturnier „Mit Sicherheit ans Ziel“

© ADAC e.V. München
Fachbereich Verkehrssicherheitsprogramme (VSP)
2012

Aufgaben, Wertung und Bauanleitung

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| Vorbemerkungen | Seite 1 |
| Turnieraufgaben und -inhalte | 2 |
| Lernziele und -methoden | 3 |
| Aufgabenwertung/Übersicht | 4 |
| Fahrradkontrolle | 5 |
| Aufgabe 1 „Anfahren“ | 6 |
| Aufgabe 2 „Spurbrett“ | 7 |
| Aufgabe 3 „Kreisel“ | 8 |
| Aufgabe 4 „Achter“ | 9 |
| Aufgabe 5 „Schrägbrett“ | 10 |
| Aufgabe 6 „Spurwechsel“ | 11 |
| Aufgabe 7 „Slalom“ | 12 |
| Aufgabe 8 „Bremstest“ | 13 |
| Tipps für Turnierleiter: Parcoursaufbau | 14 |
| Organisation und Durchführung | 15 |
| Einsatz im Verkehrsunterricht | 16 |
| Beiprogramm „Erste Hilfe für Kinder“ | 16 |
| Checkliste für Turnierleiter | Umschlag |

Vorbemerkungen

Der gekonnte und sichere Umgang mit dem Fahrrad ist für Kinder ab dem 10./11. Lebensjahr sozusagen lebensnotwendig. Neben Regelwissen und der Bereitschaft zu regelgerechtem und vorsichtigem Verhalten ist die einwandfreie Beherrschung des **eigenen** Fahrrads – auch unter schwierigen Bedingungen – wichtig. Eine Grundvoraussetzung, die von vielen Kindern nur zum Teil erfüllt wird.

Der ADAC führt deshalb seit über 40 Jahren Fahrradturniere als **praktisches Übungs- und Testprogramm** zur Radfahrausbildung durch. Capri-Sonne unterstützt den ADAC bei dieser wichtigen Aufgabe der Verkehrserziehung.

Der spielerische Charakter des Turniers und der Reiz des Wettbewerbs sind für die jungen Teilnehmer ein Ansporn zum Mitmachen und so für die eigene Sicherheit zu trainieren. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahren.

Die Turnieraufgaben orientieren sich an Gefahren und unfallträchtigen Situationen des Straßenverkehrs. Sie werden im Zuge neuer Verhaltensvorschriften oder neuer Erkenntnisse der Unfallforscher immer wieder optimiert. Zuletzt wurde die Aufgabe „Anfahren“ eingeführt, um dem unvorsichtigen Verhalten der Kinder beim Einfahren in den Straßenverkehr gezielt entgegenzuwirken.

Ziel der Fahrradturniere ist es, die Sicherheit der Kinder beim Radfahren zu fördern und junge Menschen vor oft lebenslangen Unfallfolgen zu bewahren.

An alle, die ein Fahrradturnier durch- führen wollen

Clubs, Schulen und Jugendgruppen, die ein Fahrradturnier durchführen wollen, erhalten beim ADAC kostenlos und in ausreichender Stückzahl die benötigten offiziellen Turnierunterlagen (Plakate, Urkunden, Listen, Bauanleitung usw.). Zur Vorbereitung auf das Turnier wird die DVD vom Fahrradturnier empfohlen, die Sie beim ADAC ab Sommer 2012 erhalten. Veranstalter, die noch kein eigenes Turniergerät besitzen, können einen kompletten Gerätesatz bei den auf der Rückseite genannten **ADAC Regionalclubs** ausleihen. Dort erfährt man auch, was sonst noch alles zu beachten ist.

Turnieraufgaben und -inhalte

Das Fahrradturnier ist ein praxisnahes Übungsprogramm für sicheres Radfahren. Das Programm hat acht Fahraufgaben, die auf dem ADAC Parcours eingeübt und anschließend beim Turnier getestet werden. Die Aufgaben sind:

- | | | | |
|----------------|----------------|------------|--------------|
| 1. Anfahren | 2. Spurbrett | 3. Kreisel | 4. Achter |
| 5. Schrägbrett | 6. Spurwechsel | 7. Slalom | 8. Bremstest |

Alle Aufgaben orientieren sich an den hohen Anforderungen, mit denen Radfahrer im Straßenverkehr zurechtkommen müssen. Bei den Aufgaben 1 bis 6 kommt es ausschließlich auf fehlerlose und sichere Ausführung an. Die Aufgaben „Slalom“ und „Bremstest“ sind zusätzlich auch aus schneller Fahrt zu absolvieren.

Noch vor den Fahrübungen werden die Fahrräder der Teilnehmer auf Verkehrs- und Betriebssicherheit überprüft und Sicherheitsmängel soweit wie möglich behoben.



**Aufgabe 6
SPURWECHSEL**

Umschauen, die angezeigte Zahl merken und Handzeichen geben.



**Aufgabe 5
SCHRÄGBRETT**

Nur nicht vom Schrägbrett abrutschen!



**Aufgabe 4
ACHTER**

Kein Klötzchen umstoßen und nicht aus der Spur fahren!



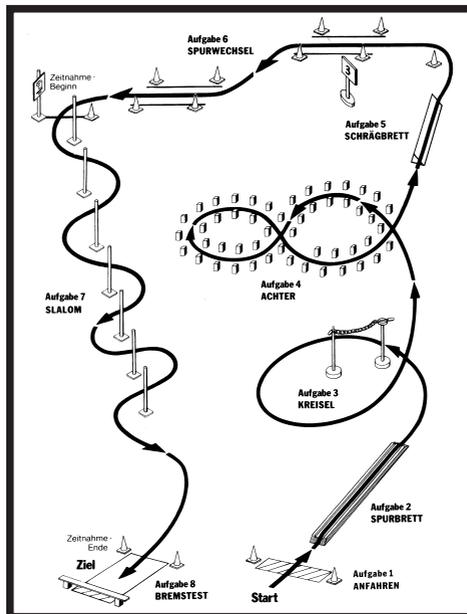
**Aufgabe 3
KREISEL**

Mit der Kette in der linken Hand einen Kreis fahren!



**Aufgabe 7
SLALOM**

Keine Stange auslassen oder berühren.



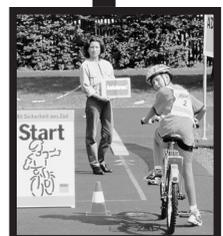
**Aufgabe 2
SPURBRETT**

Nicht vorzeitig vom Spurbrett fahren!



**Aufgabe 8
BREMSTEST**

Vor der Stange anhalten und dann abstützen!



**Aufgabe 1
ANFAHREN**

Erst genau nach links umschauen, dann anfahren!

Ganz wichtig:

Nicht abstützen, ausgenommen nach dem Anhalten im „Ziel“.

Lernziele und Methoden

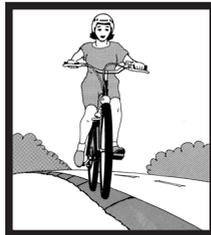
Die Teilnehmer sollen verkehrsgerechte Fahrtechniken und sichere Verhaltensweisen beherrschen und in den unten abgebildeten Situationen zuverlässig anwenden können. Außerdem müssen sie an eine vorausschauende, risikoarme Fahrweise mit angepasster Geschwindigkeit gewöhnt werden. Lediglich bei den Aufgaben „Slalom“ und „Bremstest“ dürfen die Teilnehmer zeigen, dass sie auch aus schneller Fahrt noch sicher ausweichen und anhalten können.

Vorrangiges Ziel aber muss für alle Teilnehmer sein, den Parcours möglichst ohne Fehler zu durchfahren. Es ist deshalb wichtig, dass die Kinder ohne Zeitdruck und ohne Angst vor Blamage üben können. Falsche Fahrtechniken müssen gezielt „verlernt“ werden. Dem Teilnehmer muss unmittelbar beim bzw. nach dem Fahren gesagt werden, was er noch falsch macht. Anschließend ist die richtige Fahrtechnik einzuüben.



Aufgabe 6 SPURWECHSEL

Vor dem Überholen und vor dem Spurwechsel immer umschaun und dann Zeichen geben!



Aufgabe 5 SCHRÄGBRETT

Nicht die Balance verlieren und nicht wegrutschen!



Aufgabe 4 ACHTER

Kontrolliert und mit der richtigen Pedalstellung fahren!



Aufgabe 3 KREISEL

Mit einer Hand lenken, mit der anderen Zeichen geben und dabei bremsbereit sein!



Aufgabe 7 SLALOM

Vorausschauend fahren und ohne große Bogen sicher ausweichen!

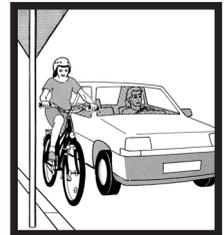


Ein verkehrssicheres Fahrrad benutzen!

Damit ihr sicher fahren könnt, muss euer Fahrrad jederzeit verkehrs- und betriebssicher sein! Überprüft deshalb von Zeit zu Zeit alle Punkte von ① bis ⑪, die Bremsen aber möglichst vor jeder Fahrt! Darauf solltet ihr außerdem achten:
Sind alle Schrauben fest angezogen?
Sind Sattel und Lenker fest verschraubt?
Sind die Kette, die Tretkurbel und die Pedale nicht locker?

Und nicht vergessen:

Möglichst immer mit Helm im Straßenverkehr!



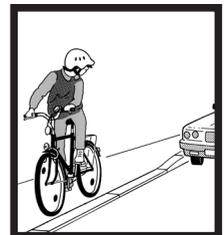
Aufgabe 2 SPURBRETT

Auch bei wenig Platz Gleichgewicht halten und sicher geradeaus fahren!



Aufgabe 8 BREMSTEST

Rechtzeitig abbremsen und zielgenau anhalten!

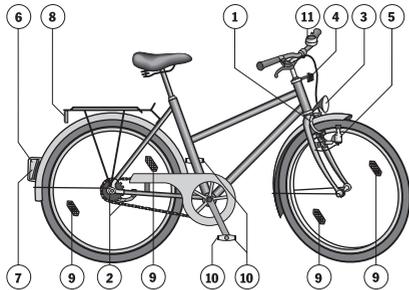


Aufgabe 1 ANFAHREN

Nicht gleich losfahren, erst genau umschaun!

Aufgabenwertung/Übersicht

Vor dem Start wird bei der „Fahrradkontrolle“ überprüft, ob das Fahrrad vorschriftsmäßig ausgerüstet ist und ob die Ausrüstungsteile ① bis ⑪ vorhanden und in Ordnung sind. Außerdem wird auch die Betriebssicherheit überprüft.



Vor dem Start:
„Fahrradkontrolle“
 Jede Beanstandung am Fahrrad ist in die Prüfliste einzutragen

Fp. = Fehlerpunkt(e)

Das Fahrradturnier ist ein gezieltes Training zur Verkehrssicherheit und keine Sportveranstaltung! Bei den Fahraufgaben (Aufgaben 1 bis 8) kommt es wie im Straßenverkehr darauf an, korrekt und fehlerfrei zu fahren! Der Teilnehmer soll die Füße nicht von den Pedalen nehmen. Jedes Abstützen im gesamten Parcours wird mit je 1 Fp. gewertet.

Aufgabe 6

„Spurwechsel“

- Fahren außerhalb der 1. Spur 6 Fp.
- Befahren/Verschieben einer Markierung 1 Fp.
- Fahren außerhalb der 2. Spur 3 Fp.
- Handzeichen vergessen 3 Fp.

Aufgabe 7

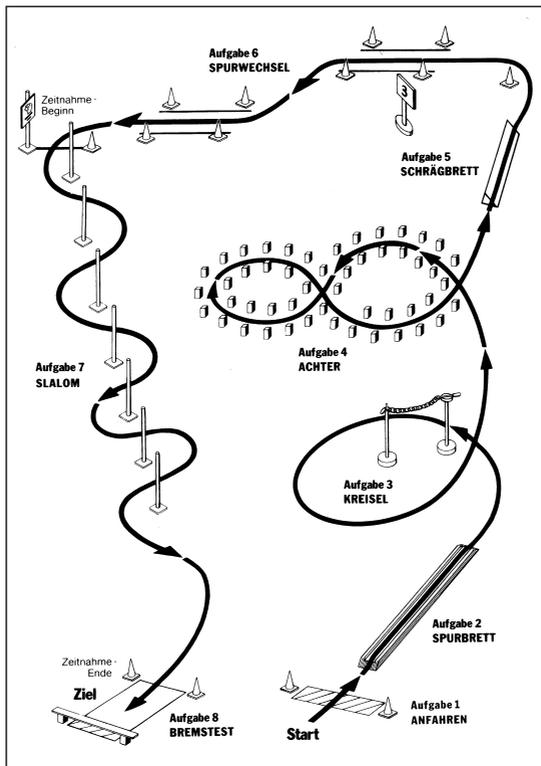
„Slalom“

- Berühren einer Stange 1 Fp.
- Umwerfen einer Stange 3 Fp.
- Auslassen eines Slalomtores 5 Fp.
- Falsches Einfahren 5 Fp.

Aufgabe 8

„Bremstest“

- Abwerfen der Zielstange 5 Fp.
- Halten/Abstützen auf oder außerhalb der Begrenzungslinien 3 Fp.
- „Bremsen“ mit dem Fuß am Boden 3 Fp.
- Nicht abstützen nach dem Anhalten 3 Fp.
- Nennen einer falschen „Merkzahl“ 3 Fp.



Aufgabe 5

„Schrägbrett“

- Abkommen vom Brett mit 1 Rad oder mit 2 Rädern 3 Fp.

Aufgabe 4

„Achter“

- Umwerfen eines Klotzes 1 Fp.
- Vorbeifahren an einem Klotz außerhalb der Spur 1 Fp.

Aufgabe 3

„Kreisel“

- Kette verfehlen 6 Fp.
- Kette verlieren oder nicht ablegen 3 Fp.
- Ständer umwerfen 3 Fp.
- Kette schleift am Boden 1 Fp.
- Füßen beim Aufnehmen oder Ablegen der Kette 3 Fp.

Aufgabe 2

„Spurbrett“

- Abkommen vom Brett mit 1 Rad oder mit 2 Rädern 3 Fp.

Aufgabe 1

„Anfahren“

- Am „Start“ ohne Umschauen oder zu früh losfahren 3 Fp.

Abstützen am Boden oder an Geräten – außer nach dem Halten im Bremsfeld – wird pro Aufgabe mit 1 Fp. gewertet, mehrfaches Fußes mit 2 Fp. und Stürze mit 3 Fp. Auslassen einer Aufgabe wird mit der Höchstpunktzahl der entsprechenden Aufgabe gewertet.

Die „Fahrradkontrolle“

Das Lernziel

Für die Sicherheit des Radfahrers sind Ausrüstung und Zustand des benutzten Fahrrads von großer Bedeutung. Das Turnier beginnt deshalb mit einer Überprüfung der **Betriebs- und Verkehrssicherheit** der Fahrräder.

Der Teilnehmer soll zeigen, dass er die für Fahrräder vorgeschriebene Pflichtausrüstung kennt und sein Fahrrad betriebs- und verkehrssicher ist.

Im Einzelnen müssen nach der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) an einem verkehrssicheren Fahrrad folgende Komponenten vorhanden und funktions-tüchtig sein:

- ① + ② zwei voneinander unabhängig wirkende **Bremsen** für Vorder- und Hinterrad
- ③ ein **Scheinwerfer**
- ④ ein weißer **Frontreflektor** (vorne), kann auch mit ③ kombiniert sein
- ⑤ ein **Dynamo**
- ⑥ ein rotes **Rücklicht**
- ⑦ ein roter **Rückstrahler** (hinten), kann auch mit ⑥ kombiniert sein
- ⑧ ein zusätzlicher roter **Großflächenstrahler** (hinten)
- ⑨ je 2 gelbe **Speichenreflektoren** seitlich an Vorder- und Hinterrad, ersatzweise weiß „leuchtende“ Reifen oder Leuchtringe
- ⑩ gelbe **Pedalkückstrahler**, die nach vorne und nach hinten wirken
- ⑪ eine helltönende **Glocke**

Die Pflichtausrüstung ① bis ⑪ gilt für **alle** Fahrräder, also auch für Spezialfahrräder wie BMX-, Mountainbikes und Rennräder, wenn sie im Straßenverkehr benutzt werden. Außerdem muss das Fahrrad betriebssicher sein! Das bedeutet u. a., dass Lenker, Sattel, Tretkurbeln, Kette und wichtige Schrauben nicht locker sein dürfen.

Die Fehlerwertung

Jede Beanstandung ist in der Prüfliste einzutragen. Es gibt nur 1 Fp.

...und der Ablauf

Grob vernachlässigte Fahrräder sind grundsätzlich vom Start auszuschließen.

Beim Prüfen der Bremsen soll der Teilnehmer selbst die Handbremse(n) betätigen, nicht nur der Prüfer.

Wenn die Teilnehmer nicht auf ihren eigenen Fahrrädern starten, dann ist die „Fahrradkontrolle“ als **Fehlersuche** an einem präparierten Fahrrad durchzuführen (vgl. Seite 15).

Das Auslassen einer Aufgabe wird mit der Höchstpunktzahl der entsprechenden Aufgabe gewertet.

Aufgabe 1 „Anfahren“

Das Lernziel

Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

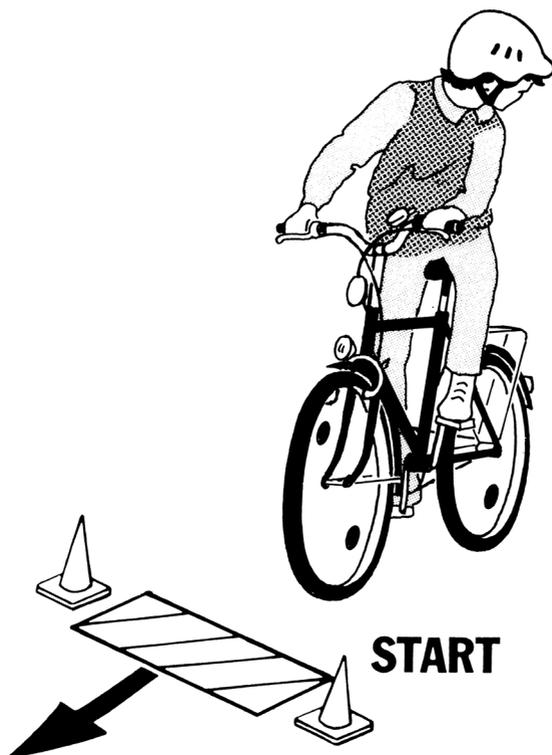
Am Start muss der Teilnehmer zuerst das Freizeichen abwarten und sich dann vor dem Anfahren **deutlich nach links hinten** umschauen.

Der Teilnehmer soll daran gewöhnt werden, **vor jedem Losfahren sorgfältig zu schauen** – vor allem nach links zurück zum Radweg und zur Fahrbahn hin – und notfalls zu warten, bis er gefahrlos anfahren kann.

Ohne Umschauen nach links ... 3 Fp.

Zu früh losfahren ... 3 Fp.

Anmerkung: Zu früh heißt bei Rot, Rot-Gelb oder Gelb!



... und der Aufbau

Das Zeichen zum Anfahren wird vom Starter mit einer **grünen Tafel** oder mit einer „Ampel“ gegeben.

Der Punktrichter, nicht der Starter, steht links hinter dem Teilnehmer.

Hinweis: Schon vor dem „Start“ ist darauf zu achten, dass der Teilnehmer an seinem Fahrrad die richtige Pedalstellung und bei Schaltungen einen niedrigeren Gang eingelegt hat.

Aufgabe 2 „Spurbrett“

Das Lernziel

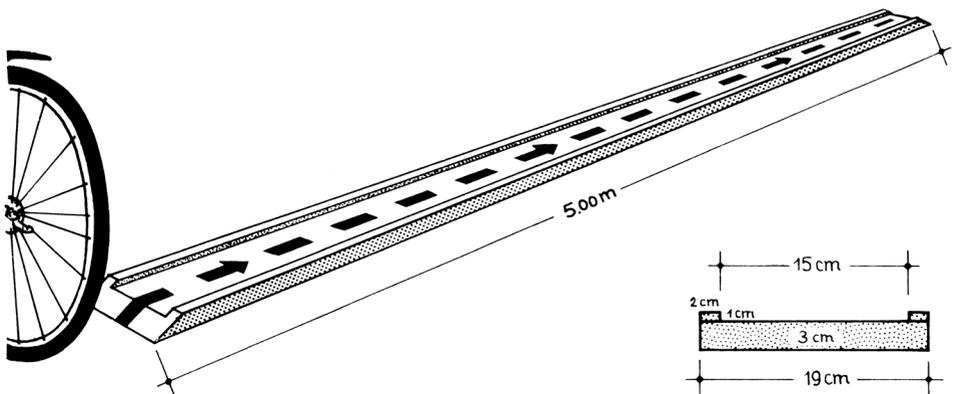
Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

Das erste Hindernis nach dem „Anfahren“ ist das Spurbrett: 5 m lang, aber max. 19 cm breit ist die Spur, die zu befahren ist. Der Teilnehmer muss also mit Schwung auf das Spurbrett fahren, damit er nicht vorzeitig aus der Spur kommt.

Der Teilnehmer soll zeigen, dass er auch in engen Spuren das Gleichgewicht halten und **sicher geradeaus** fahren kann.

Seitliches Abkommen vom Spurbrett mit einem oder mit beiden Rädern ... 3 Fp.

Anmerkung: In den maximalen Fehlerpunktzahlen sind die Punkte für **Fußfehler und Stürze** bei den Aufgaben 2 bis 8 berücksichtigt.



... und der Aufbau

Von der Startlinie bis zum Beginn des Spurbretts soll eine Anfahrstrecke von **möglichst 10 m** liegen.

Das Spurbrett ist an beiden Enden etwas abzuflachen (vgl. Abbildung). Außerdem ist es zweckmäßig, das Spurbrett zerlegbar, z.B. in 5 oder 4 Teile, und damit leichter transportierbar zu machen.

Achtung: Die Randleisten sind nicht mehr zwingend vorgeschrieben.

Hinweis: Das Spurbrett muss am Boden „satt“ aufliegen.

Aufgabe 3 „Kreisel“

Bei dieser Aufgabe ist ein Kreis mit ca. 3 m Radius zu fahren. Dabei wird mit der rechten Hand gelenkt und mit der linken Hand eine Kette geführt. Der Griff des Kettenendes ist von einer (Magnet-)Platte abzunehmen und nach der Kreisfahrt dort wieder aufzulegen, ohne dass dabei die Kette am Boden schleift.

Das Lernziel

Beim Kreisel sollen **das zielgenaue Abbremsen und das einhändige Kurvenfahren** als Vorübung für das sichere Linksabbiegen auf der Straße trainiert werden.

Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

Verfehlen der Kette ... 6 Fp.

Verfehlen des Magnetens beim Ablegen ... 3 Fp.

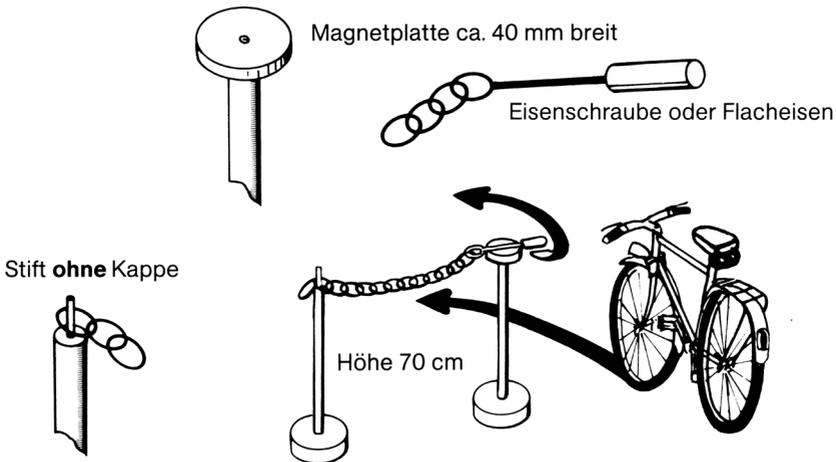
Verlieren der Kette ... 3 Fp.

Umwerfen eines Ständers ... 3 Fp.

Füßen beim Aufnehmen oder Ablegen ... 3 Fp.

Kette schleift am Boden ... 1 Fp.

Anmerkung: Als Verfehlen gilt auch, wenn der Teilnehmer beim 1. Versuch die Kette nicht aufnehmen bzw. nicht ablegen konnte und ein **weiteres** Mal den Kreisel fährt.



... und der Aufbau

Der Ständer mit der Magnetscheibe, auf der das Kettenende abgelegt wird, ist in einem Abstand von mindestens 6 m zum Spurbrett aufzustellen.

An Geräteteilen für den Kreisel werden benötigt:

- eine 3 m lange Plastikkette mit einem Griffende
- ein 70 cm hoher (Sonnenschirm-)Ständer mit Dorn
- ein 70 cm hoher (Sonnenschirm-)Ständer mit Magnet und Griff auffällig anstreichen!

Hinweis: Der Abstand zwischen den beiden Ständern soll ca. 2,80 m sein, damit die aufgelegte Kette leicht durchhängt.

Aufgabe 4 „Achter“

Nur 60 cm breit, aber über 50 m lang ist die Fahrspur zwischen den 20 cm hohen Begrenzungsklötzen des Achters. Den Achter so zu durchfahren, ohne dass einer der nahezu 150 Klötze umfällt, ist schon eine kleine Meisterleistung.

Das Lernziel

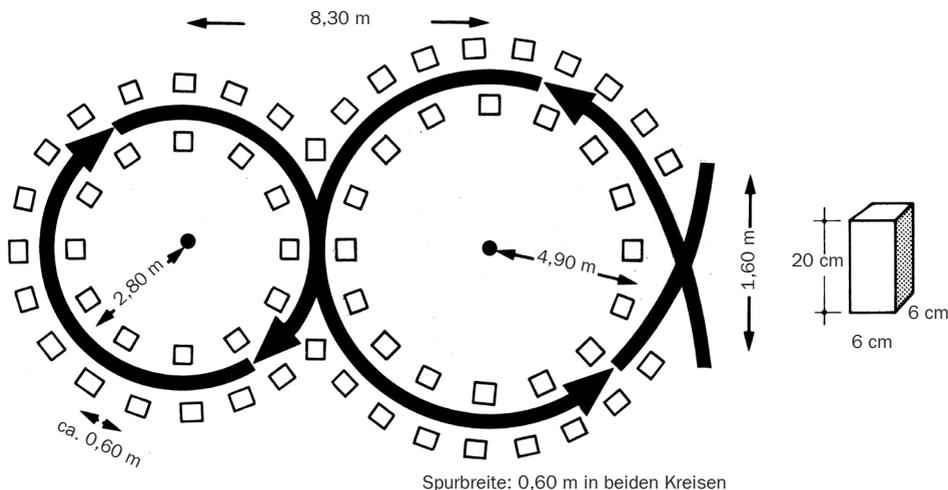
Im Achter sollen die Teilnehmer zeigen, dass sie enge vorgegebene **Kurven mit angepasster Geschwindigkeit und mit der richtigen Pedalstellung durchfahren** können.

Die Fehlerwertung Maximal: 10 Fp.

Umwerfen eines Klotzes ... 1 Fp.

Vorbeifahren an einem Klotz außerhalb der Spur ... 1 Fp.

Anmerkung: Beim fehlerhaften Verlassen der Fahrspur werden neben den umgeworfenen Klötzen diejenigen Klötze gezählt, an denen der Teilnehmer außerhalb der Spur vorbeigefahren ist.



... und der Aufbau

Zunächst die inneren Begrenzungslinien der beiden Achterkreise – am Besten mit Schnur und Kreide – aufzeichnen, danach die beiden äußeren Kreise. Dabei darauf achten, dass die Linien an den beiden Schnittpunkten enden und nicht durchgezogen werden. Das Gleiche gilt auch für die Einfahrt in den Achter. Anschließend werden die ca. 150 Klötze im Abstand von ca. 60 cm an den Linien entlang aufgestellt.

Achtung: Bei Regional-, Landes- und Bundesturnieren wird die Spur auf **50 cm** verengt. Die Radien betragen dann 280, 330, 500 und 550 cm.

Aufgabe 5 „Schrägbrett“

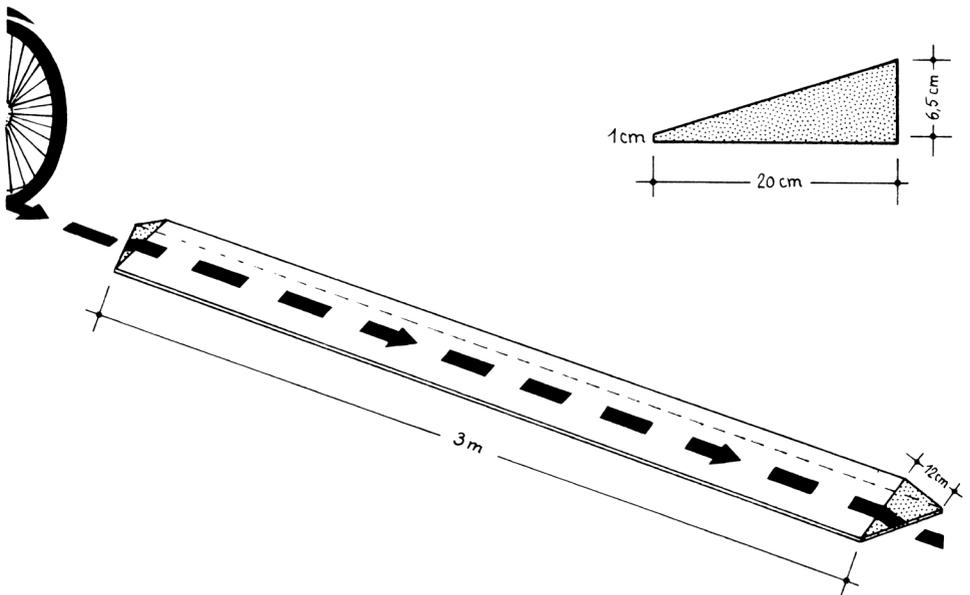
Das Lernziel

Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

Dieses „Hindernis“ besteht aus einem über 3 m langen und 20 cm breiten **Holz-** oder **Aluteil**. Das Fahren auf diesem Hindernis wird durch die seitliche Neigung der „Fahrbahn“, die in einem Winkel von ca. 15 Grad abfällt, erschwert.

Die Teilnehmer sollen beim Schrägbrett zeigen, dass sie auch auf einer geneigten oder gewölbten Straße **ohne abzurutschen die Spur halten** können.

Seitliches Abkommen vom Brett mit einem oder mit beiden Rädern ... 3 Fp.



... und der Aufbau

Das Schrägbrett ist so hinzulegen, dass es in Fahrtrichtung gesehen nach **rechts** abfällt. Von der Ausfahrt aus dem „Achter“ bis zum Beginn des „Schrägbretts“ sollte ein Abstand von mindestens 5 m eingehalten werden.

Hinweis: Es empfiehlt sich, an der Längsseite der Abschrägung einen Kreide- oder Sandstreifen anzulegen, damit ein seitliches Abkommen vom Brett eindeutig festgestellt werden kann.

Aufgabe 6 „Spurwechsel“

Das Lernziel

Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

Um 1,50 m nach links ist beim „Spurwechsel“ die Fahrspur zu versetzen. Dabei kommt es darauf an, sauber innerhalb der Begrenzungslinien zu fahren, sich vor dem Abbiegen sorgfältig nach links umzuschauen, sich die angezeigte Zahl zu merken und **vor dem Ende der ersten Spurgasse** ein deutliches Handzeichen zu geben.

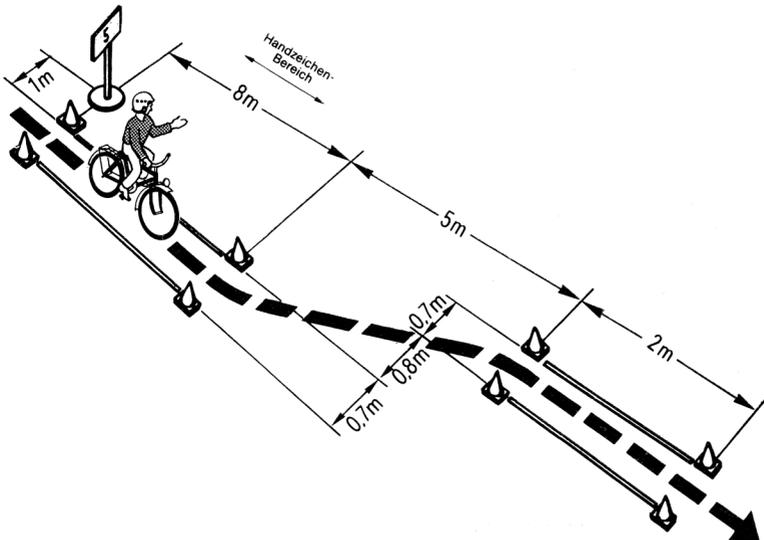
Der Teilnehmer soll daran gewöhnt werden, sich vor jedem Wechsel der Spur vorschriftsmäßig **umzusehen und abzusichern sowie ein deutliches Handzeichen** zu geben.

Fahren außerhalb der 1. Spurgasse ist als Auslassen der Aufgabe zu werten ... 6 Fp.

Befahren oder Verschieben einer Begrenzung inkl. Kegel ... 1 Fp.

Fahren außerhalb der 2. Spurgasse ... 3 Fp.

Handzeichen vergessen oder zu spät ... 3 Fp.



... und der Aufbau

Beginn und Ende der Begrenzungslinien sind durch außenstehende Leitkegel oder Klötze zu markieren. Statt Linien können auch Ketten ausgelegt werden.

... und die Merkhzahl

Es genügt eine **1-stellige** Zahl!

Die Zahl ist laufend zu ändern. Sie wird weggedreht, wenn der Teilnehmer mit dem Vorderrad das Ende der **ersten Spurgasse** erreicht.

Die Zahl wird im **Ziel** abgefragt und zwar möglichst **schriftlich**. Das Ergebnis wird getrennt von Aufgabe 6 und 8 gewertet.

Aufgabe 7 „Slalom“

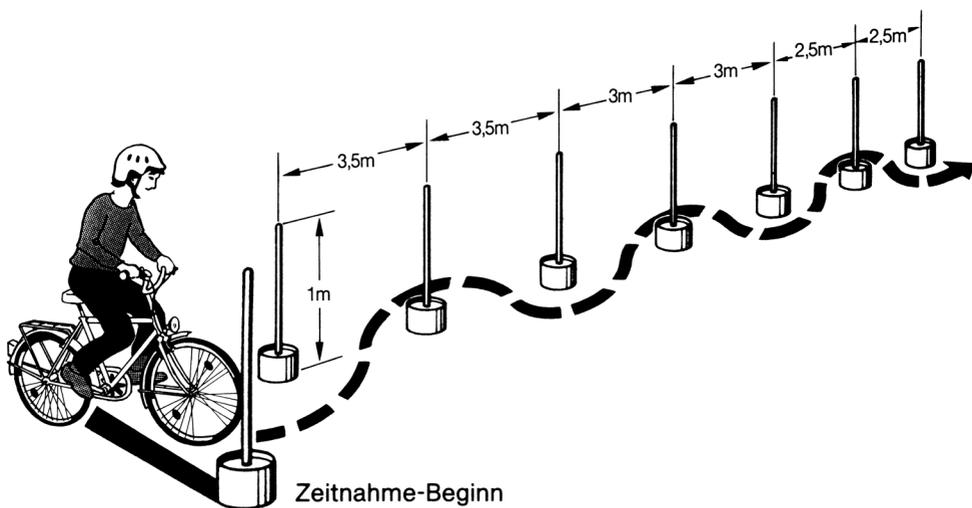
Das Lernziel

Die Fehlerwertung Maximal: 6 Fp.

Der Slalom beinhaltet 7 Stangen, die so umfahren werden müssen, dass keine der Stangen berührt wird oder gar umfällt. Erschwert wird die Aufgabe dadurch, dass die Abstände immer enger werden und ab Beginn des Slaloms auf Zeit gefahren wird.

Beim Slalom lernen die Teilnehmer, vorausschauend zu fahren und auch bei schnellerer Fahrt kleinen Gefahrenstellen auf der Fahrbahn **ohne große Bogen sicher auszuweichen**.

Berühren einer Stange ... 1 Fp.
Umwerfen einer Stange ... 3 Fp.
Auslassen eines Slalomtores ... 5 Fp.
Falsches Einfahren in den Slalom ... 5 Fp.



... und der Aufbau

Die Slalomstangen werden in Richtung Ziel aufgestellt. Von der letzten Stange bis zur Ziellinie sind es noch 5,50 m.

Die Strecke, auf der die Zeit gemessen wird, beginnt 1 m vor der ersten Torstange und endet nach 24,5 m auf der Ziellinie.

Achtung: Die Strecke vom Ende des „Spurwechsels“ bis zur Einfahrt in den „Slalom“ sollte möglichst im 90° Bogen geführt und mit durchgehenden Linien abmarkiert werden!

Hinweis: Auf die Zeitnahme kann auch verzichtet werden.

Aufgabe 8 „Bremstest“

Das Lernziel

Die Fehlerwertung
Maximal: 6 Fp.
(für Bremstest)

Maximal: 3 Fp.
(für Merzkahl)

Beim Bremstest muss der Teilnehmer vor der Haltelinie so zum Stehen kommen, dass er die Begrenzungsplatte nicht abwirft und keine Seitenlinie berührt oder überfährt. **Nach dem Anhalten** muss er sich **innerhalb** des markierten Feldes abstützen. Das Abstützen **vor dem Anhalten** ist beim Turnier nicht erlaubt.

Der Teilnehmer soll lernen, seinen Bremsweg richtig einzuschätzen und mit Vorder- und Hinterradbremse so zu bremsen, dass er auch bei schnellerer Fahrt **korrekt und ohne Schleudern zum Halten** kommt.

Abwerfen der Zielstange ... 5 Fp.

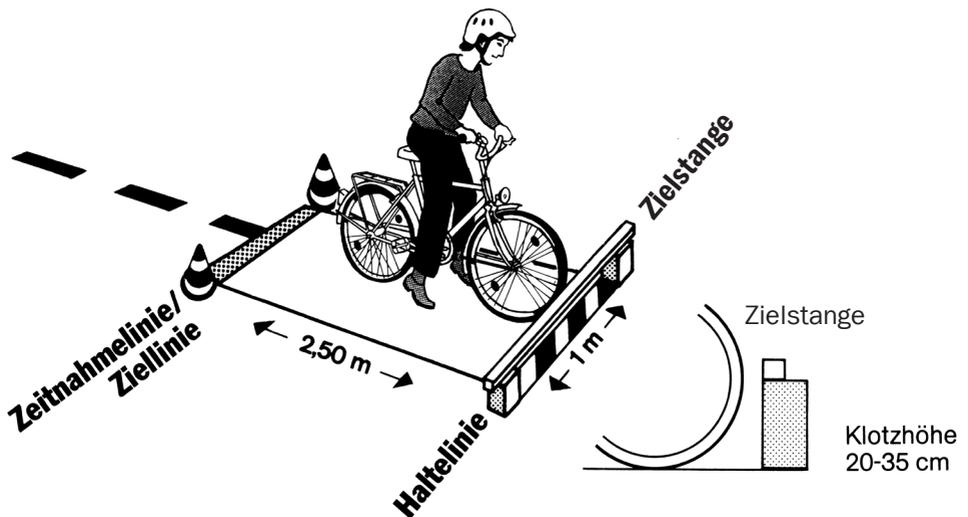
Abstützen vor dem Anhalten ... 3 Fp.

Nichtabstützen nach dem Halt ... 3 Fp.

Abstützen/Halten auf oder außerhalb der Begrenzungslinien ... 3 Fp.

Außerdem:

Nennen einer falschen oder keiner Zahl ... 3 Fp.



... und der Aufbau

Für die Ziel- und Seitenlinien genügt eine ca. 2 cm breite Markierung, die Haltelinie dagegen sollte ca. 10 cm breit sein. Die Zielstange – es kann auch ein Rohr verwendet werden – wird auf 2 (Achter-)Klötze oder Pylonen gelegt.

Hinweis: Der Teilnehmer steht auf Höhe der Ziellinie, misst die Zeit und fragt die Merzkahl vom „Spurwechsel“ schriftlich ab. Separate Wertung!

Zeitnahme und -wertung

Die Zeit wird nur noch für den 24,5 m langen Abschnitt vom Beginn des „Slaloms“ bis ins Ziel gemessen. Bei manueller Messung wird der Beginn der Zeitnahme durch Handheben signalisiert. Gestoppt wird beim Überfahren der Ziellinie mit dem Vorderrad.

Auf die Zeitwertung kann – ausgenommen bei Qualifikationsturnieren – grundsätzlich verzichtet werden.

Hilfsmittel

Außer den Turniergeräten werden noch folgende Hilfsmittel benötigt:

- die offiziellen Veranstaltungsunterlagen
- Stoppuhr, Meterstab und Maßband
- Leitkegel, Kreide und Klebebänder
- Tische und Stühle (für die Auswertung)
- Reparaturwerkzeug und Schreibzeug
- Besen, Schaufel und Schwamm

Bei wichtigen Veranstaltungen sind außerdem noch folgende Hilfsmittel empfehlenswert:

- Startnummern und Anzeigetafeln
- Megafon oder Sprechanlage
- Absperrvorrichtungen und Info-Tafeln

Fahrradhelme

Für Kinder, die keinen Helm dabei haben, sind Helme im Anhänger bereitzuhalten.

Organisationshelfer

Im „Normalfall“ genügt ein Team mit 4 bis 5 Leuten. Bei großen und wichtigen Turnieren sind vom Turnierleiter 8 Aufgabenhelfer, 1 Zeitnehmer, 2 Auswerter, 1 Ansager und 1 Notfallhelfer vorzusehen.

Ablauf

Vor der Wertungsfahrt müssen die Teilnehmer ausreichend Gelegenheit haben, unter Anleitung zu **üben** und eine komplette **Probefahrt** zu machen. Die Wertungsfahrt ist der Abschluss des Turniers.

Es startet immer nur ein Teilnehmer. Hat dieser den Achter verlassen, dann kann bei großer Beteiligung ausnahmsweise schon der Nächste starten.

Die Fahrradkontrolle

Fahrfehler sind nicht selten auf falsch eingestellte Bremsen, Lenker oder Sattelhöhe zurückzuführen. Solche Mängel sollten deshalb mit dem Teilnehmer besprochen und gemeinsam korrigiert werden.

Fahrradgröße

Problematischer ist es, wenn das gesamte Fahrrad für das Kind zu groß oder schlichtweg ungeeignet ist. Hier hilft nur ein klärendes Gespräch mit den Eltern. Die Kinder sollen auch beim Turnier nur ein ihrer Körpergröße entsprechendes Rad benutzen. Als Richtwerte gelten:

18 Zoll für 112 bis 125 cm Größe

20 Zoll für 126 bis 140 cm Größe

24 Zoll für 141 bis 160 cm Größe

26 Zoll ab 160 cm Größe

Einsatz im Verkehrsunterricht

Der Einsatz des Fahrradturniers im **Verkehrsunterricht** bietet sich bei folgenden Lernzielen an:

- Qualifikation als sicherer Radfahrer im Schonraum (3./4. Klasse)
- Stabilisierung sicheren Verhaltens im Verkehrsraum (5./6. Klasse)
- Das verkehrssichere Fahrrad (5. Klasse)

Außerdem können noch folgende Inhalte vermittelt bzw. angesprochen werden:

- Erleben und Mitgestalten von Gemeinschaft
- Planung und Durchführung eines gemeinsamen Vorhabens
- Einüben einfacher „Sofortmaßnahmen am Unfallort“ und Verstärken partnerschaftlicher Einstellungen.

Mögliches Beiprogramm: „Erste Hilfe für Kinder“

„Jeder kann helfen!“. Dieser Grundsatz gilt nicht erst für Erwachsene, sondern auch schon für Kinder. Außerdem: Je früher man mit Kenntnissen und Handgriffen in „Erster Hilfe“ vertraut gemacht wird, desto größer ist erfahrungsgemäß die Bereitschaft, bei einem Unfall auch konkret zu helfen.

Aus diesem Grund wird allen Turnierleitern empfohlen, ein entsprechendes Beiprogramm von einer der bekannten **Hilfsorganisationen** (ASB, DRK, JUH, MHD und DLRG) oder auch der Feuerwehr anbieten zu lassen.

Weitere Angebote

Siehe Rückseite.

Fahrradturnier-Checkliste für den Turnierleiter

Jahresplanung

1. Turnier

2. Turnier

3. Turnier

| | | | |
|--|-------|-------|-------|
| Vorbesprechung (Termine) | _____ | _____ | _____ |
| Schulen/Verkehrslehrer | _____ | _____ | _____ |
| Polizei | _____ | _____ | _____ |
| Hilfsorganisationen | _____ | _____ | _____ |
| Platz- u. Gerätereservierung | _____ | _____ | _____ |
| Termin-Festlegung | _____ | _____ | _____ |
| Anmeldeformular an ADAC | _____ | _____ | _____ |

Vor dem Turnier

| | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| Helferbesprechung (DVD) | _____ | _____ | _____ |
| Presse-Vorinformation | _____ | _____ | _____ |
| Einladungen/Plakatierung | _____ | _____ | _____ |
| Fahrradhelme | _____ | _____ | _____ |
| Kinder-Info (DVD) | _____ | _____ | _____ |
| Training. | _____ | _____ | _____ |
| Veranstaltungsunterlagen | _____ | _____ | _____ |
| Spannbänder | _____ | _____ | _____ |
| Startnummern | _____ | _____ | _____ |
| Fotograf/Videoaufzeichnung | _____ | _____ | _____ |

Nach dem Turnier

| | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|
| Siegerehrung | _____ | _____ | _____ |
| Preise und Urkunden | _____ | _____ | _____ |
| Rückmeldung an ADAC | _____ | _____ | _____ |
| Teilnehmerliste. | _____ | _____ | _____ |
| Weitermeldung der Sieger | _____ | _____ | _____ |
| Presseauschnitte | _____ | _____ | _____ |
| Manöverkritik | _____ | _____ | _____ |

„Mit Sicherheit ans Ziel“ – eine Gemeinschaftsaktion von ADAC und Capri-Sonne zur Jugend-Verkehrssicherheit.

Informationen zur Gemeinschaftsaktion sowie alle Fahrradturnier-Unterlagen und Leihgeräte im Anhänger erhalten Sie bei folgenden ADAC Regionalclubs:

| | |
|--|--|
| ADAC Berlin-Brandenburg e.V. | 10717 Berlin Bundesallee 29–30, Fax (0 30) 8 68 64 70 |
| ADAC Hansa e.V. | 20097 Hamburg Amsinckstraße 39–41, Fax (0 40) 23 91 92 90 |
| ADAC Hessen-Thüringen e.V. | 60528 Frankfurt Lyoner Straße 22, Fax (0 69) 66 07 84 49 |
| ADAC Mittelrhein e.V. | 56068 Koblenz Hohenzollernstraße 34, Fax (02 61) 13 03 72 |
| ADAC Niedersachsen/ Sachsen-Anhalt e.V. | 30880 Laatzen Lübecker Straße 17, Fax (0 51 02) 90 11 39 |
| ADAC Nordbaden e.V. | 76135 Karlsruhe Steinhäuserstraße 22, Fax (07 21) 8 10 42 55 |
| ADAC Nordbayern e.V. | 90491 Nürnberg Äußere Sulzbacher Straße 98, Fax (09 11) 9 59 52 76 |
| ADAC Nordrhein e.V. | 50939 Köln Luxemburger Straße 169, Fax (02 21) 4 72 75 50 |
| ADAC Ostwestfalen-Lippe e.V. | 33615 Bielefeld Stapenhorststraße 131, Fax (05 21) 1 08 12 60 |
| ADAC Pfalz e.V. | 67433 Neustadt Europastraße 1, Fax (0 63 21) 89 05 58 |
| ADAC Saarland e.V. | 66121 Saarbrücken Am Staden 9, Fax (06 81) 6 87 00 57 |
| ADAC Sachsen e.V. | 01307 Dresden Striesener Straße 37, Fax (03 51) 4 43 33 80 |
| ADAC Schleswig-Holstein e.V. | 24144 Kiel Saarbrückenstraße 54, Fax (04 31) 6 60 21 91 |
| ADAC Südbaden e.V. | 79115 Freiburg Haslacherstraße 199, Fax (07 61) 3 68 82 44 |
| ADAC Südbayern e.V. | 80339 München Ridlerstraße 35, Fax (0 89) 50 81 48 |
| ADAC Weser-Ems e.V. | 28207 Bremen Bennigsenstraße 2–6, Fax (04 21) 4 99 41 79 |
| ADAC Westfalen e.V. | 44269 Dortmund Freie-Vogel-Straße 393, Fax (02 31) 54 99 61 20 |
| ADAC Württemberg e.V. | 70190 Stuttgart Am Neckartor 2, Fax (07 11) 2 80 01 45 |

Bei den oben genannten Geschäftsstellen erhalten Sie außerdem Informationen zu weiteren ADAC Angeboten aus dem Bereich Verkehrserziehung, z.B.

- Schulweg-Ratgeber
- „Achtung Auto“ – ein Aktionsprogramm für die 5. Klassen