



# Fit fürs Radfahren

## Mehr als die Radfahrprüfung

Das Fahrrad ist das wichtigste selbst genutzte Verkehrsmittel für Kinder und Jugendliche und eine tolle Möglichkeit selbst mobil und vom Elterntaxi unabhängiger zu werden.

Von großer Wichtigkeit für die sichere Teilnahme im Straßenverkehr sind eine gute allgemeine Koordination und Bewegungssicherheit auf rollenden und gleitenden Fahrzeugen und natürlich die Beherrschung des eigenen Rades. Beides sollte nicht erst in der 4. Klasse kurz vor der Fahrradprüfung Thema sein, sondern über die gesamte Grundschulzeit spielerisch eingeübt und vermittelt werden. Und auch für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse gibt es rund um das Thema Fahrrad Spannendes zu entdecken:

### UNTERRICHTSEINHEITEN

#### ... FÜR DEN PRIMARBEREICH:

- Rund ums Rad
- Sicher auf dem Schulweg
- Fit auf dem Fahrrad
- Gut sichtbar

#### ... FÜR DIE SEKUNDARSTUFE I:

- Mobil mit dem Rad
- Radwanderfahrt
- Fahrradwerkstatt

Hierzu bietet die Plattform „Lernen und Gesundheit“ der DGUV ([www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)) zahlreiche Unterrichtseinheiten mit vielen praktischen Tipps und Materialien:



mind. ein roter Rückstrahler hinten  
(meist integriert in Schlussleuchte), Kategorie „Z“

rote Schlussleuchte

Pedale mit zwei  
gelben Rückstrahlern

Klingel

zwei Bremsen

weißer Scheinwerfer vorne

weißer Reflektor vorne  
(meist integriert in Leuchte)

an jedem Rad je zwei gelbe  
Speichenrückstrahler und/oder  
umlaufende weiße Reflektorstreifen  
und/oder Stabreflektoren an jeder(!  
Speiche



**GUVH | LUKN**

[www.guvh.de](http://www.guvh.de) | [www.lukn.de](http://www.lukn.de)