



Fahrradparcours für Kinder

Geschicklichkeit – Umsicht – Rücksicht

Das pädagogische Konzept des Parcours

Fakt ist: Bewegungsmangel hemmt die psychomotorische Entwicklung von Kindern. Wir möchten eine Trendwende im Freizeitverhalten von Kindern schaffen. Angemessene Kinderfahrzeuge und vorbildliche Eltern sind hierfür entscheidend.

Seit 2005 bieten wir mit dem Kinderfahrradparcours auch den jüngsten Radfahrern ein attraktives Lern- und Trainingsangebot.

Es gibt viele Gelegenheiten aus der Bewegungsstarre auszubrechen, aktiv zu sein, den eigenen Körper mit seinem immensen Leistungsvermögen, aber auch seinen Grenzen kennen zu lernen. Auch das ist eine Aufgabe der kindlichen Mobilitätserziehung.



Als ideal erweist sich das Fahrradfahren. Das Radfahren verbindet Bewegung mit gemeinsamer Aktivität in der Familie. Die Kinder haben Spaß an der Bewegung und erfahren beim Radeln eine vorzügliche Förderung der motorischen und sensomotorischen Entwicklung.

Kinder leben ihren natürlichen Bewegungsdrang aus. Gleichgewicht und Wahrnehmung fördern dabei in fast idealer Weise die psychomotorische Kompetenz des Kindes.

Im Juli 2005 wurde der Kinderfahrradparcours zum ersten Mal gemeinsam von Spielwiese gGmbH (Baden-Baden) und dem ADFC veranstaltet. Initiiert und entwickelt wurde er von Ivonne Kraft, Spitzensportlerin auf dem Mountain Bike.

Die Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr ist uns ein besonderes Anliegen. Der Fahrradparcours soll dazu dienen, das zu üben, was im öffentlichen Verkehr lebenswichtig sein kann: Beherrschen des Gerätes Fahrrad.

Für Kinder ist es sehr wichtig, früh an den Straßenverkehr und die dort auftretenden Situationen gewöhnt zu werden. Zu langes behüten kann dazu führen, dass Kinder kein Bewusstsein für die Gefahren im Verkehr entwickeln.

Die Kinder haben viel Motivation, Spaß und Freude daran, den Parcours immer wieder zu durchfahren. Dabei gewinnen sie an Sicherheit im Umgang mit ihrem Rad.





Der Kinderfahrradparcours findet großen Anklang bei Kindern und Erwachsenen und so manch kleiner „Steppke“, der mit seinem Laufrad kam, konnte nach einigen Durchläufen auf ein kleines Fahrrad umsteigen.

Die Elemente des Kinderfahrradparcours

Mit seinen vielen verschiedenen Elementen sorgt der Kinderfahrradparcours für vielfältige Trainingsmöglichkeiten der Geschicklichkeit auf dem Fahrrad.

Der Parcours besteht aus Rampen, verschiedenen Wippen, Kegeln, Klötzen zum Slalom fahren und Balancieren und Kreisel bei dem man mit der Kette einhändig einen Kreis fahren soll.

Wippen

Die Wippen bringen einen Spaßfaktor mit. Spielerisch wird die Beherrschung des Fahrrads geschult. Um gut über die Wippe zu kommen, muss die Spur mit dem Rad gehalten werden.



Holperstrecke

Hier simulieren wir Unebenheiten. Das gesamte Rad und der Lenker verhalten sich anders als auf ebenem Terrain.

Das Rad schüttelt sich und die kleinen Fahrerinnen und Fahrer. Der Lenker kann ausbrechen. Eine ideale



Trainingsstrecke für die Schlaglöcher in unseren Straßen. Der Umgang mit Bordsteinkanten oder Ästen wird ebenso geübt.

Rampe

Ausreichende Geschwindigkeit muss bei der kurzen Steigung vorhanden sein, damit oben das Gleichgewicht noch gehalten werden kann. Mit der Abfahrt wird Angst vor ihr und der Geschwindigkeit genommen und bremsen geübt.



Holzklötze

Mit den Holzklötzen können verschiedene Spuren gelegt werden. Die Klötze können zum Beispiel in C-, 8-, L- oder M-Form gelegt werden. Die Kinder lernen das genaue Fahren der gelegten Spuren, die im Anspruch variieren können. Große und weite Kurven sind leichter zu fahren. Der Wechsel von Geraden und Kurven erfordert lenken und bremsen bei verschiedenen Geschwindigkeiten.



Grat

Der Grat simuliert starke Unebenheit im Gelände. Wie auch an einer Bordsteinkante dürfen Pedale und Zahnkranz nicht aufsetzen.



Spurrillen

Dieses Element (im Bild hinten links) simuliert Spurrillen wie zum Beispiel Straßenbahnschienen. Das fahrerische Feingefühl wird trainiert, damit man nicht aus dem Gleichgewicht kommt.

Kette

Trainieren des einhändigen Fahrens. Mit einer Hand hält das Kind die Kette und fährt so im Kreis. Dies übt insbesondere das Linksabbiegen.

Wichtig ist, dass die Kinder auf dem Parcours kreuz und quer fahren. Es besteht kein fester Ablauf. Damit werden Situationen des Straßenverkehrs

simuliert. Auf diese Weise entstehen ungeplante Konstellationen und der Umgang mit ihnen wird trainiert.



Vorsicht, Umsicht und Rücksicht auf Schwächere sind wichtige Bestandteile der Übungen.

Weitere Infos



Wir benötigen mindestens ca. 6 x 15 Meter Platz. Besser sind 10 x 20 Meter.

Da der Fahrradparcours sehr aufwändig ist, können wir ihn leider nicht unentgeltlich zur Verfügung stellen. Die Kosten hängen stark davon ab, ob und wie viele Betreuer der Veranstalter beistellt. Je weniger Helfer der ADFC stellt, desto günstiger.

Spielwiese

Die Spielwiese gGmbH ist eine private Kindertagesstätte, in der Kinder von 2 Monaten bis Schuleintritt pädagogisch betreut werden.



Und dies bei flexiblen Öffnungszeiten (Mo.-Fr. von 7.00 Uhr bis 17.00 Uhr), im Naturkindergarten Rastatt 8.00-14.00 Uhr.

Die Spielwiese existiert seit 1997 und bietet in mehreren Filialen (Muggensturm, Gaggenau und Rastatt) rund 100 Kindern einen Platz. Die Spielwiese ist seit 2006 Fördermitglied des ADFC und hat sich zum Ziel gesetzt, die pädagogische Betreuung des Parcours zu übernehmen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.spielwiese-gmbh.de

Danksagung

Für die Initiative, Entwürfe, Hilfe bei der Realisierung und bei Reparaturen danken wir ganz besonders Ivonne Kraft.

Besonderer Dank gilt unseren Fördermitgliedern

Radsport Merkel, Gaggenau	Radhaus Kastner, Kuppenheim
Heinz von Heiden Massivhäuser, Kuppenheim	Spielwiese gGmbH Pädagogische Betreuung

Danke sagen wir auch allen Aktiven, die bei der Betreuung sowie beim Auf- und Abbau des Parcours helfen.

Für die Realisierung des Parcours danken wir auch unseren Sponsoren

Sportausschuss Gaggenau	Möbelwerkstätte Heck Gaggenau	Schreinerei Jürgen Müller Baden-Baden
Puky (Roller und Kinderfahrräder)	Holzwerke Rahner Gaggenau	Sparkasse Gaggenau-Kuppenheim
	ABUS (Fahrradhelme)	

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) vertritt bundesweit die Interessen der Alltags- und Freizeitradfahrenden. Der Verein hat rund 180.000 Mitglieder aller Altersstufen.

Der ADFC setzt sich für die Förderung des Radverkehrs ein. Dazu führt der ADFC Verhandlungen mit Stadtverwaltungen, Landes- und Bundesregierung, um die Infrastruktur für Radfahrer zu verbessern. Hinzu kommen Aktionen wie „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Wir bieten geführte Radtouren in unserer Region (Mittelbaden, Elsass, Pfalz) sowie durch den Landesverband Radreisen im In- und Ausland an.



Der Kreisverband Baden-Baden·Bühl·Rastatt bietet zusätzlich zu Codierungen von Fahrrädern an Infoständen auch Know-how rund ums Rad. Die Termine finden Sie in der Tagespresse und in unserem Magazin *FahrRad*. Es erscheint halbjährlich.

Aktuelle Informationen finden Sie unter www.adfc-bw.de/bad

Ansprechpartner

Wenn dieser Parcours auch auf Ihrer Veranstaltung dabei sein soll, kontaktieren Sie:

ADFC Kreisverband Baden-Baden, Ralph Neining (Kreisvorsitzender), Metzgerstr. 41, 76530 Baden-Baden, Tel: 07221 945684, E-Mail: adfc-bad@adfc-bw.de