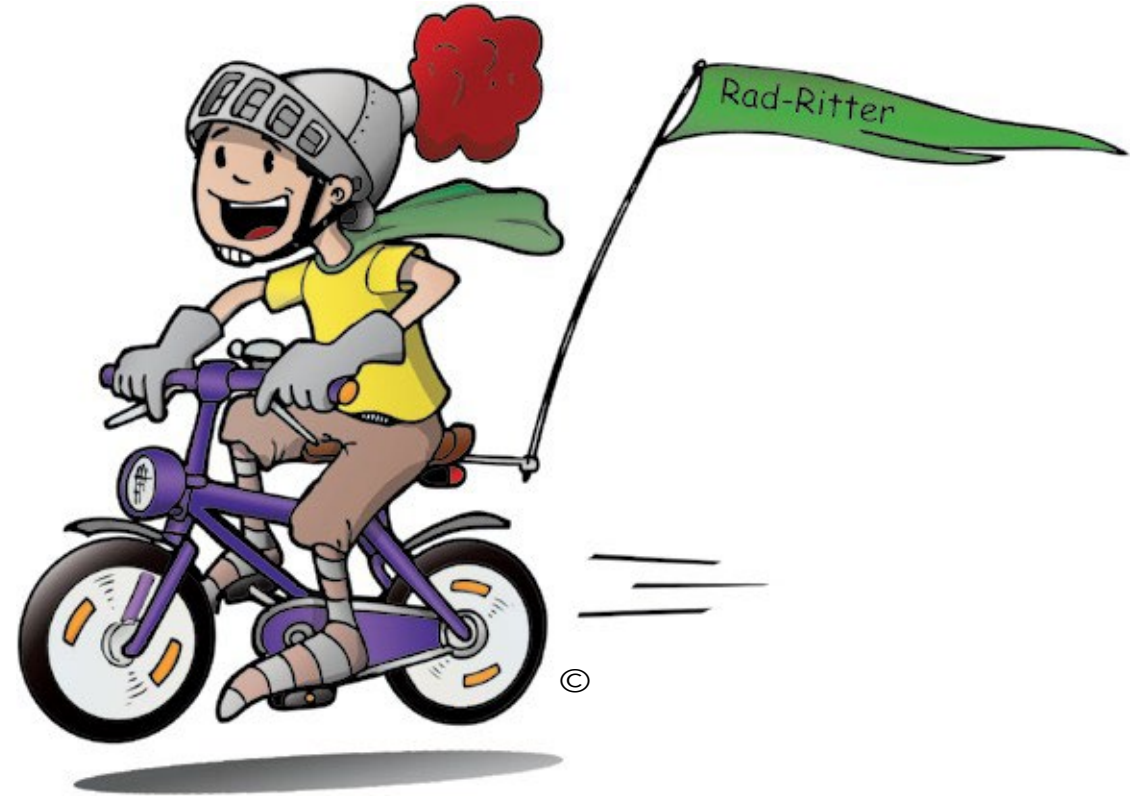


Lehrbehelf

Der Ländle Rad-Ritter

1. bis 4. Schulstufe



Eine Kooperation von



Bildungsdirektion
Vorarlberg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Das verkehrstüchtige Fahrrad	4-5
1. Arbeitsblatt: Wie muss ein Fahrrad ausgerüstet sein?	4
2. Checkliste: Ist dein Fahrrad einsatzbereit?	5
Fahrradfahren	6-8
1. Arbeitsblatt: 10 Fragen zum Fahrrad(fahren)	6
2. Lückentext: Ein Ausflug mit dem Fahrrad	7-8
Der Fahrradhelm	9-12
1. Kluge Köpfe schützen sich! (Passform)	9
2. Checkliste Kauf eines Helms und Pflege	10
3. Arbeitsblatt: Finde 10 Fahrradhelme auf dem Bild	11
4. Arbeitsblatt: Da stimmt doch etwas nicht! (Fehlersuche)	12
Arbeitsblatt Fahrrad oder Auto?	13
Die Ampel: Arbeitsblatt Ampeln bemalen	14
Die Verkehrszeichen	15-20
1. Gefahrenzeichen	15
2. Verkehrszeichen (Verbots-, Gebots-, Vorrang-, Hinweis-, Zusatztafeln)	16-19
3. Arbeitsblatt: Erkennst du die Verkehrszeichen?	20
Verkehrszeichen-Memo-Spiel	21-26
Rad-Ritter-Quiz	27-28
Rad-Ritter-Rätselspaß: jeweils ein Buchstabe der gesuchten Wörter ergibt das Lösungswort	29
Rad-Ritter-Rechenspaß („Malen nach Zahlen“)	30-31
1. Arbeitsblatt: 1. Schulstufe	30
2. Arbeitsblatt: 2. Schulstufe	31
Rad-Ritter-Turnspaß: Anleitungen und Ideen zur Gestaltung einer oder mehrere Turnstunden	32-34
Lösungen	35-39

Vorwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Nahezu jeder/jede Vorarlberger:in besitzt ein Fahrrad, benutzt dieses gelegentlich bis regelmäßig und legt durchschnittlich rund 400 km im Jahr zurück. Auch wenn das Fahrrad in jedem Alter ein attraktives und gesundes Fortbewegungsmittel ist, müssen in Vorarlberg jährlich rund 500 Personen nach Unfällen im Krankenhaus behandelt werden.

Daher haben Sicheres Vorarlberg und das Land Vorarlberg in Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion Vorarlberg sowie den Autofahrerclubs ARBÖ und ÖAMTC die Veranstaltungsreihe „Der Ländle Rad-Ritter“ konzipiert und ins Leben gerufen. Zielgruppen sind Kinder der 1. bis 4. Schulstufe.

Neben der Freude am Radfahren sollen die Schüler:innen durch das Trainieren der Fahrtechnik die Geschicklichkeit und die Balance auf zwei Rädern verbessern. Weitere Inhalte der Umsetzung sind das Bewusstsein für das Tragen eines Helmes und das Wissen über die technische Ausrüstung eines Fahrrades. Zum Abschluss werden alle Kinder mit einer Urkunde als kleine „Rad-Ritter“ ausgezeichnet.

Um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, ist es erforderlich, die Kinder gut auf diese Themen vorzubereiten. Dieser Lehrbehelf soll Sie dabei unterstützen. Sie finden div. Arbeitsblätter, Malvorlagen, Spiele, Ideen u.v.m., um sich gemeinsam mit den Kindern intensiv dem Thema zu widmen.

Ohne entsprechende Vorbereitung führt die Veranstaltung nicht zum gewünschten Ziel!

Wir sind bestrebt, das Konzept laufend zu verbessern und freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen!

Viel Spaß und Freude bei der Durchführung wünscht

Der Ländle Rad-Ritter



Ist dein Fahrrad einsatzbereit?

Wie muss ein Fahrrad ausgerüstet sein?

Damit ein Fahrrad auf öffentlichen Straßen fahren darf, muss es entsprechend ausgestattet sein.

Weißt du, welche Teile hier beschrieben sind?
Setze die passende Zahl in die vorgesehenen Kästchen!

- 1 Klingel
- 2 Katzenaugen od. Speichenreflektoren
- 3 Bremse vorne
- 4 Bremse hinten
- 5 weißer Frontstrahler
- 6 roter Rückstrahler
- 7 Scheinwerfer
- 8 Rücklicht
- 9 Reflektoren an den Pedalen



Checkliste Fahrrad

Ist dein Fahrrad einsatzbereit für den Straßenverkehr?
Prüfe das mit Hilfe der Checkliste.



<input type="radio"/>	Klingel	Mit dem Klingelgeräusch kannst du dich akustisch bemerkbar machen.
<input type="radio"/>	Vorderbremse	Mit der Vorderbremse kannst du deine Fahrgeschwindigkeit regulieren.
<input type="radio"/>	Rückbremse	Mit der Betätigung der Rückbremse bringst du dein Fahrrad schnell zum Stehen.
<input type="radio"/>	Dynamo	Mit dem Dynamo erzeugst du während des Fahrens mit dem Rad Strom für die Fahrradlampe.
<input type="radio"/>	Speichen Reflektoren	Die Speichen Reflektoren leuchten, wenn sie mit angestrahlt werden. Dadurch sehen dich die Autos auch von der Seite.
<input type="radio"/>	Rücklicht mit rotem Rückstrahler	Durch das Rücklicht mit rotem Rückstrahler wirst du als Fahrradfahrer von der Rückansicht in der Nacht erkannt.
<input type="radio"/>	Vorderlicht mit weißem Reflektor	Durch das Vorderlicht mit weißem Reflektor sehen die anderen Verkehrsteilnehmer dich, wenn du ihnen in der Dunkelheit entgegenkommst.
<input type="radio"/>	Pedalstrahler	Die Pedalstrahler reflektieren Licht und machen dich dadurch als Fahrradfahrer in der Dunkelheit erkennbar.
<input type="radio"/>	Fahrradschloss	Mit einem Fahrradschloss kannst du dein Fahrrad vor Diebstählen sicher.

10 Fragen zum Fahrrad(fahren)

Wie gut kennst du dich mit dem Fahrrad(fahren) aus?
Beantworte folgende Fragen mit **Ja** oder **Nein**.



Nr.	Frage	Antwort
1	Darf man abends im Dunkeln ohne Licht Fahrrad fahren?	
2	Muss ein Fahrrad Katzenaugen haben?	
3	Kann es ein Bußgeld geben, wenn ein Fahrrad nicht verkehrssicher ist?	
4	Regelt ein Dynamo die Geschwindigkeit am Fahrrad?	
5	Reicht es aus nachts nur mit Vorderlicht am Fahrrad zu fahren?	
6	Müssen Fahrräder immer auf der Straße fahren?	
7	Müssen Fahrräder immer auf dem Fußweg fahren?	
8	Dürfen Fahrräder über rot fahren?	
9	Benötigt man einen Führerschein zum Fahrrad fahren?	
10	Schützen Schutzbleche vor Schmutz am Rücken?	

LÜCKENTEXT: Ein Ausflug mit dem Fahrrad

Ein Ausflug mit dem Fahrrad macht sehr viel Spaß? Fülle den Text mit den passenden Wörtern aus. Diese findest du am Ende des Textes. Viel Spaß!

Nina kann seit einem Jahr Fahrrad _____. Am Anfang fand sie das Fahren mit dem Rad sehr schwierig. Sie _____ jeden Tag und wurde immer sicherer. Jetzt fährt Nina schneller als ihre Eltern. Oft machen sie gemeinsame _____ mit dem Fahrrad. Das macht Nina sehr viel Spaß. Bevor es losgeht, werden die Fahrräder überprüft. Nina hat dafür eine Checkliste und hakt ab, ob die _____, das _____ und die _____ funktionieren.



Diesmal ist das Ziel des Fahrradausfluges ein See. Nina packt in ihre Badetasche ihren _____, ein _____ und ihre _____. Die Tasche befestigt sie auf dem _____ ihres Fahrrads.

Um an den See zu gelangen, muss die Familie zuerst ein Stück durch die Stadt fahren. Nina kennt den Weg. Alle fahren hintereinander. Zuerst kommt Papa, dann Nina und danach Mama. Natürlich tragen alle _____.

An einer _____ müssen sie links abbiegen. Nina schaut zuerst über die _____ Schulter, dann streckt sie die linke _____ hinaus. Sie wechselt die Fahrspur, nachdem sie nochmals überprüft hat, ob ein Auto kommt. Da die Ampel für Nina und ihre Eltern _____ zeigt, können sie nach links einbiegen, ohne anzuhalten.



Nun sind sie auf dem _____, der direkt zum See führt. Nina darf nun vorfahren. Es wird immer ländlicher. Sie radelt an Wiesen vorbei, auf denen Kühe grasen.

LÜCKENTEXT: Ein Ausflug mit dem Fahrrad

Einmal muss Nina _____, weil ein wildes Kaninchen über den Weg hoppelt. Als sie an einem Kastanienbaum vorbeikommen, halten sie an, um _____ zu suchen. Aber Nina findet keine, denn die Kastanien sind erst im _____ reif.



Mama verspricht ihr wiederzukommen, damit Nina Kastanien sammeln kann.

Als Nina auf ihr Rad aufsteigt und weiterfahren möchte, kommt sie nicht von der Stelle. Die _____ ist abgesprungen. Wie gut, dass Papa in seiner _____ Werkzeug hat. Ruck zuck ist die Kette wieder befestigt und weiter geht die Fahrt. Nur noch über den Berg, dann sind sie da. Nina saust mit ihrem Fahrrad den Berg hinunter. Oft muss sie die _____ und die _____ gleichzeitig betätigen, damit sie nicht zu schnell fährt.



Als sie kurz darauf den See erreichen, stellen sie die Fahrräder an einen Baum.

Mit _____ werden die Fahrräder abgeschlossen. Nina zieht sich sofort den Badeanzug an und geht in den See planschen. Ihre Eltern bereiten alles für das Picknick vor, denn nach so einem langen _____ haben alle Hunger und Durst bekommen.



Hier findest du die Lösungswörter

Kreuzung	Satteltasche	Licht	Badeanzug	Fahrradhelme
Vorderbremse	Bremsen	Hand	Schwimmflügel	Hinterbremse
Herbst	Fahrradkette	Handtuch	grün	Gepäckträger
Ausflüge	linke	Kastanien	Reifen	bremsen
Schlössern	Ausflug	fahren	Fahrradweg	übte

Der Fahrradhelm

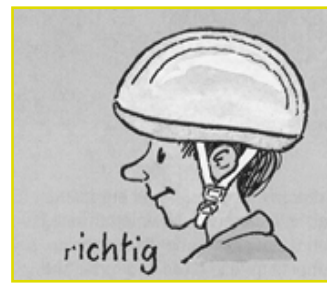
Kluge Köpfe schützen sich!

Ein frontaler Zusammenstoß mit einem Auto (PKW 35 km/h - Radfahrer 15 km/h = Aufprallgeschwindigkeit 50 km/h) entspricht einem Sprung aus 10 m Höhe (ca. der 3. Stock eines Hauses) auf Asphalt.

Ein passender Helm kann das Risiko einer Schädel-Hirn-Verletzung bis zu 85% reduzieren!

Das Gehirn ist die Steuerzentrale des gesamten Körpers. Hier laufen die Informationen aus dem Körper und der Umwelt zusammen und werden zu Reaktionen verarbeitet – das heißt, ohne Gehirn können wir weder sprechen noch laufen, Rad fahren oder einen Arm heben usw,...

So sitzt der Helm richtig



- der Helm schützt Stirnbereich, Schläfen, Schädeldecke und Hinterkopf
- wenn der Helm zu weit vorne aufliegt, behindert er das Gesichtsfeld und entblößt den empfindlichen Hinterkopf Bereich
- der Helm darf nicht zu weit hinten sitzen da er sonst Stirn und Schläfen bei einem Frontalaufprall keinen Schutz bieten würde
- der Helm soll so eng sitzen, wie es der Tragekomfort noch erlaubt
- ein Gurtband verläuft vor und eines hinter dem Ohr
- der Verschlussriemen soll weder einschnüren noch drücken, doch muss er am Unterkiefer anliegen - natürlich muss der Kinnriemen während der Fahrt geschlossen sein

Eine detailliertere Beschreibung zur Helmeinstellung finden Sie unter www.sicheresvorarlberg.at

Der Fahrradhelm

Checkliste für den Helmkauf:

- er entspricht der Norm EN1078, die CE-Kennzeichnung ist vorhanden
- eine ausführliche Gebrauchsanweisung liegt bei
- Lüftungsschlitze für den kühlen Kopf sind durch Insektengitter abgedeckt
- das Riemensystem ist fix mit dem Helm verbunden
- der Kinnriemen ist leicht zu verstellen, zu öffnen und zu schließen
- am Helm sind reflektierende Materialien
- Kauf nur mit der Person, die den Radhelm später tragen soll



So wird ein Helm gepflegt:

- zur Reinigung genügen in der Regel Seifenlauge oder klares Wasser
- bei speziellen Reinigungsmitteln auf die Herstellerfreigabe achten
- den Helm nie mit Benzin oder anderen Lösungsmitteln reinigen - diese können den Lack zerstören
- auch Lacke und Aufkleber können dieselbe Wirkung haben
- Helm nicht in der prallen Sonne oder unter hohen Temperaturen lagern
- **der Helm schützt nur einmal**, er sollte **nach jedem Sturz erneuert werden** - auch dann, wenn äußerlich keine Schäden zu erkennen sind
- aufgrund des Materialverschleißes sollte ein Helm ca. **alle 5 Jahre ausgetauscht werden!**



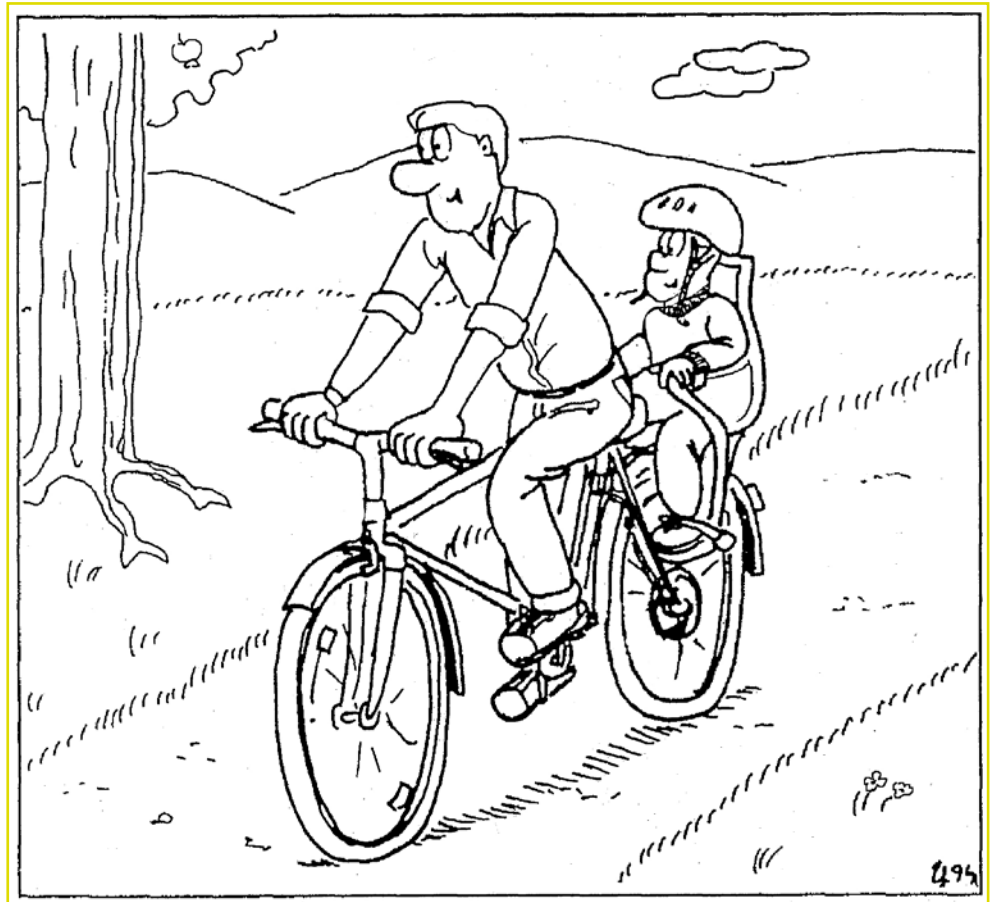
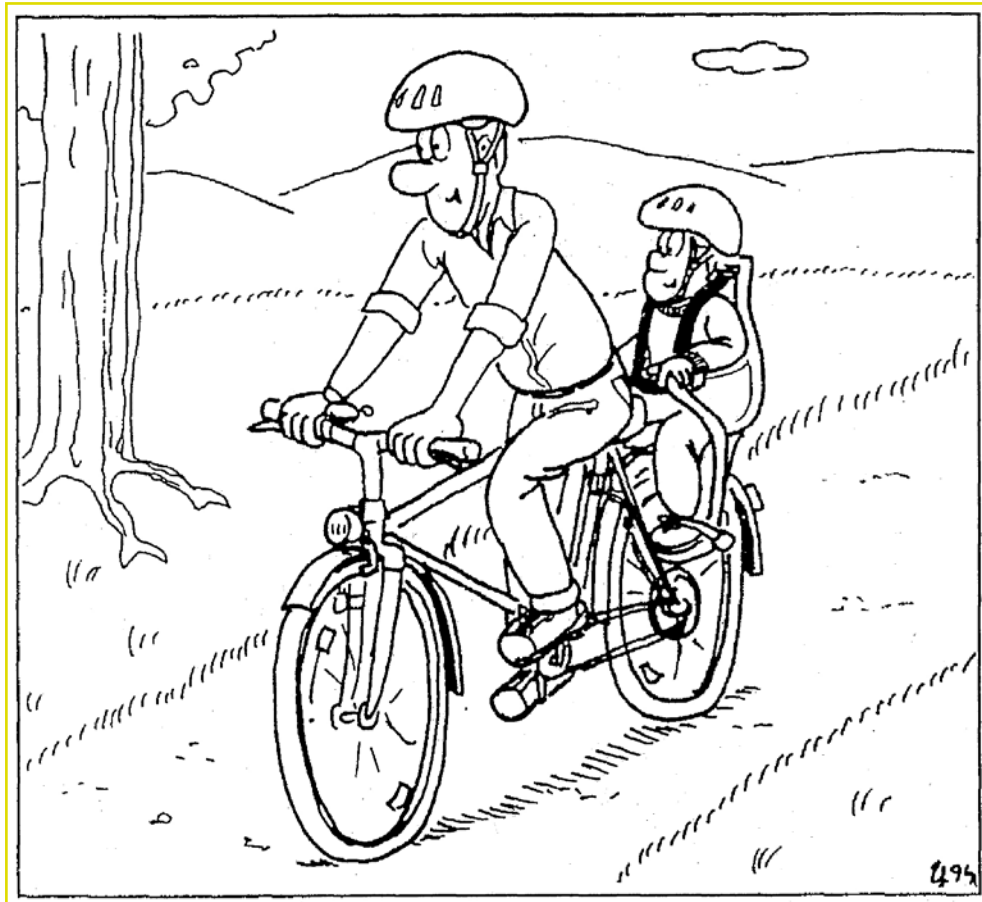
Der Fahrradhelm



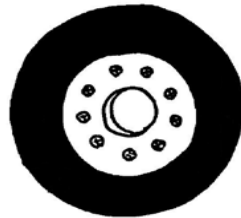
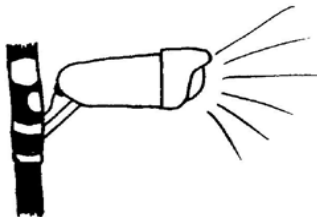
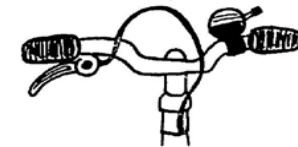
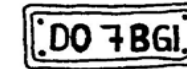
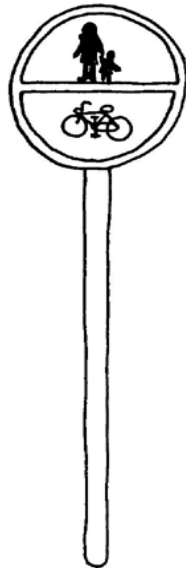
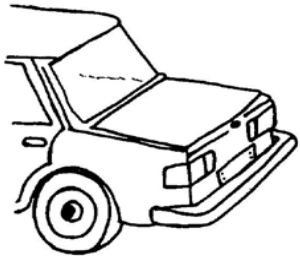
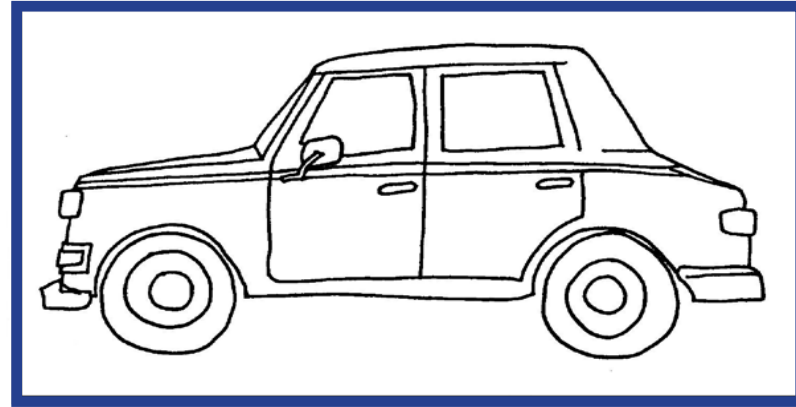
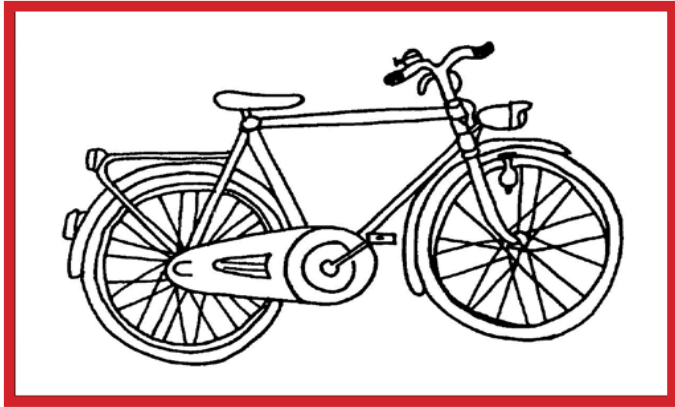
Der Fahrradhelm

Da stimmt doch etwas nicht!

Die beiden Bilder unterscheiden sich durch 10 Fehler! Hast du schon alle gefunden?



Fahrrad oder Auto?



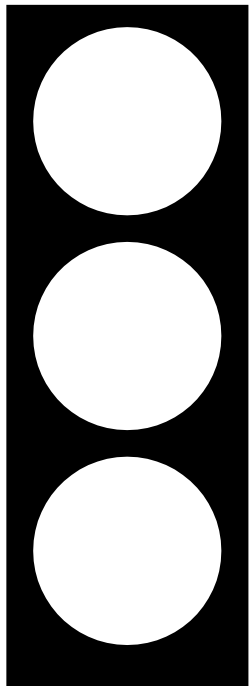
Kreise alle Gegenstände, die zum Fahrrad passen, mit der Farbe **ROT**
ein - alle, die zu einem Auto passen, mit der Farbe **BLAU**.

Hast du alles richtig zugeordnet?

Die Ampel

Die Ampel

Male die Ampeln in den richtigen Farben an!



Leben hat Vorrang

Gehst du zur Schule, sei auf der Hut!
LEBEN HAT VORRANG, schau richtig und gut!

Kommst du zur Kreuzung, bei Rot da bleib steh'n! LEBEN HAT VORRANG! Bei Grün kannst du geh'n.

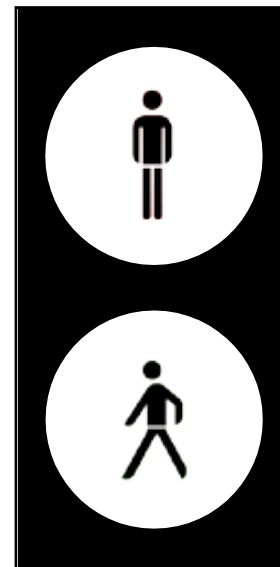
Du fährst mit dem Fahrrad, das Sausen ist schick? LEBEN HAT VORRANG, drum halt' dich zurück!

Du spielst gerne Fußball und freust dich am SpaÙe, LEBEN HAT VORRANG! Drum weg von der StraÙe!

Üb Vorsicht und Rücksicht, wo immer wir sind, denn: LEBEN HAT VORRANG! Das weiß jedes Kind!

von Leopoldine Boxrucker

Die Fußgängerampel



Ampel für Fußgänger

Die große Ampel zeigt uns an, ob man über die Straße kann.

Zeigt die Ampel rotes Licht, dies bedeutet, geh noch nicht, laufe nicht, bleib noch stehn, Autos erst vorüberziehen.

Zeigt die Ampel grünes Licht, bleib noch stehen, geh noch nicht! Schau, ob alle Autos halten, schau den Fahrern ins Gesicht, wenn du dann siehst, dass sie stehen, ja dann gehe, zögere nicht!

von Renate Lüber



Die Verkehrszeichen

Welche Arten von Verkehrszeichen gibt es?

1. Gefahrenzeichen

2. Vorschriftenzeichen

3. Hinweiszeichen

4. Zusatztafeln

1. Gefahrenzeichen

Gefahrzeichen warnen, sich auf die angekündigte Gefahr einzustellen. Sie weisen die Verkehrsteilnehmer auf Gefahrenzonen oder eine verkehrsrechtliche Anordnung hin.

Beispiel



Kreuzung



Kreuzung mit
Kreisverkehr



Vorankündigung
Lichtzeichen



Fußgängerübergang



Radfahrüberfahrt



Kinder



Achtung Tiere



Baustelle



Bahnübergang mit
Schranken



Bahnübergang
ohne Schranken



Achtung! Andere Gefahren

Die Verkehrszeichen

2. Vorschriftszeichen

Vorschriftszeichen werden in drei weitere Gruppen geteilt

- Verbotsschilder
- Gebotszeichen
- Vorrangzeichen



Verbotsschilder

Verbotsschilder- oder auch Beschränkungszeichen weisen auf ein Verbot hin. Die Zeichen sind schwarz auf weißem Untergrund und befinden sich auf einem runden Schild mit rotem Rand. Bis auf eine Ausnahme: „Einfahrt verboten!“

Beispiele



Einfahrt verboten



Fahrverbot



Verbot für Fußgänger



Fahrverbot für
Fahrradfahrer



Fahrverbot für
Motorradfahrer



Fahrverbot für Fahrräder
und Motorräder



Fahrverbot für mehrspurige
Kraftfahrzeuge



Fahrverbot für einspurige
Kraftfahrzeuge



Fahrverbot für einspurige
Kraftfahrzeuge

Die Verkehrszeichen

Gebotszeichen

Als Gebotszeichen werden jene Sicherheitszeichen bezeichnet, die auf ein Gebot hinweisen, welches auch befolgt werden sollte!
Die Zeichen sind weiß und befinden sich auf einem runden Schild mit blauem Hintergrund.

Beispiele



Gehweg



Radweg



Gemeinsamer Fuß-
und Radweg



Getrennter Fuß- und
Radweg



Unterführung



vorgeschriebene Fahrtrichtung*



Ende des Radwegs



Ende
gemeinsamer Fuß-
und Radweg

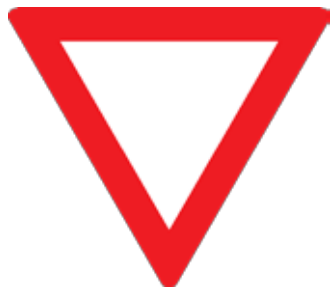


*Hinweis für die Kinder:
natürlich können die
Pfeile auch in andere
Richtungen zeigen

Die Verkehrszeichen

Vorrangzeichen

Die Vorrangzeichen heben sich schon alleine durch die Form der Schilder deutlich von den anderen Verkehrszeichen ab! Daher sind sie auch von der Rückseite für jeden erkennbar.



Vorrang geben



Halt / Stop



Vorrangstraße

3. Hinweiszeichen

Hinweisschilder sind in der Regel blau und eckig, mit weißen od. weiß/schwarzen Zeichen.

Beispiele



Schutzweg



Radfahrerüberfahrt



Sackgasse



Parken



Krankenhaus



Wohnstraße



Die Verkehrszeichen



Fußgängerzone



Straße für Busse



Einbahn links



Einbahn rechts



Autobahn

4. Zusatztafeln

Zusatztafeln werden meist in Verbindung mit anderen Verkehrszeichen verwendet.

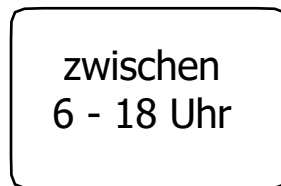
Beispiele



bei nasser
Fahrbahn



bei Schnee oder
Eisbildung



Zeiteinschränkung



Die Verkehrszeichen

Und, hast du dir die Verkehrszeichen gemerkt?
Benenne die Schilder und kreuze die richtige Aussage an



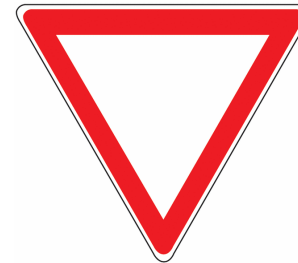
S _____

- Ich kann stehen bleiben
- Ich muss stehen bleiben



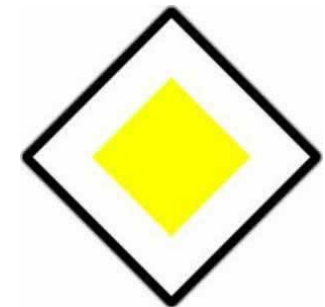
F _____

- Zebrastreifen - ich muss auf Fußgänger achten
- Fußgänger dürfen hier die Straße ohne Zebrastreifen überqueren



v _____ g _____

- Ich gebe Vorrang und warte
- Ich bekomme Vorrang und darf fahren



V _____

- Das ist eine Vorrangstraße
- Das ist eine Fahrradstraße

Verkehrszeichen-Memo-Spiel

- ✓ Schneiden Sie die Seiten 20-25 an den roten Linien aus.
- ✓ Kleben Sie die Seiten mit den Verkehrszeichen (S. 20-22) auf ein dickeres Papier und schneiden Sie die Blätter in der selben Größe zu.
- ✓ Drehen Sie nun die Blätter um und bekleben Sie jeweils eine Rückseite mit einer Seite der Rad-Ritter (S. 23-25).
- ✓ Anschließend werden die Karten den grünen Linien nach ausgeschnitten und schon ist das selbst gebastelte Verkehrszeichen-Memo-Spiel fertig!



Kreuzung



Kreuzung



Fußgängerübergang



Fußgängerübergang



Radfahrüberfahrt



Radfahrüberfahrt



Kinder



Kinder



Achtung!
andere Gefahren



Achtung!
andere Gefahren















Einfahrt verboten















Einfahrt verboten

Verkehrszeichen-Memo-Spiel

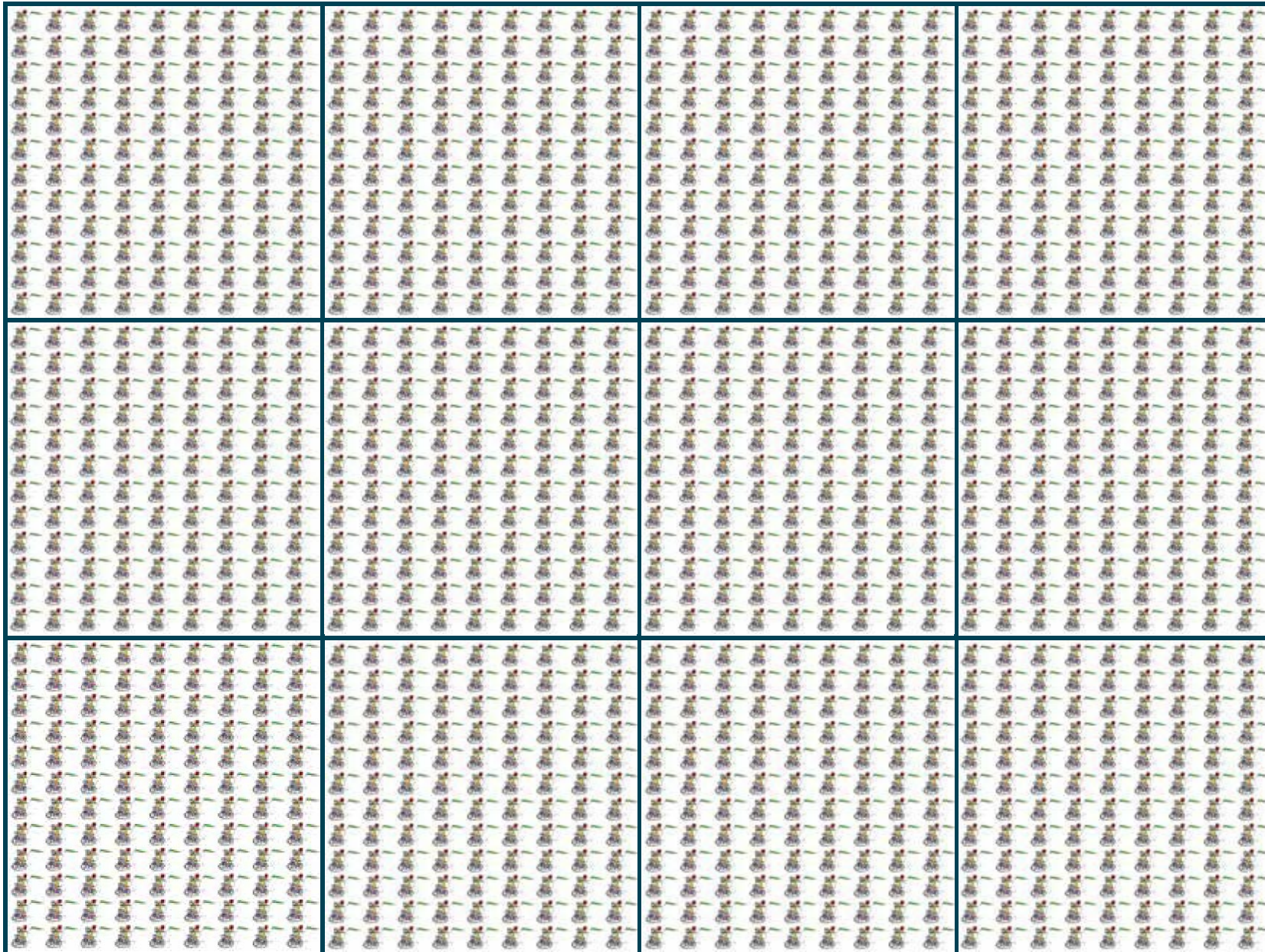
 <p>Fahrverbot</p>	 <p>Fahrverbot</p>	 <p>Verbot für Fußgänger</p>	 <p>Verbot für Fußgänger</p>
 <p>Fahrverbot für Fahrradfahrer</p>	 <p>Fahrverbot für Fahrradfahrer</p>	 <p>Fahrverbot für Fahrräder und Motorräder</p>	 <p>Fahrverbot für Fahrräder und Motorräder</p>
 <p>Vorrang geben</p>	 <p>Vorrang geben</p>	 <p>Halt / Stop</p>	 <p>Halt / Stop</p>



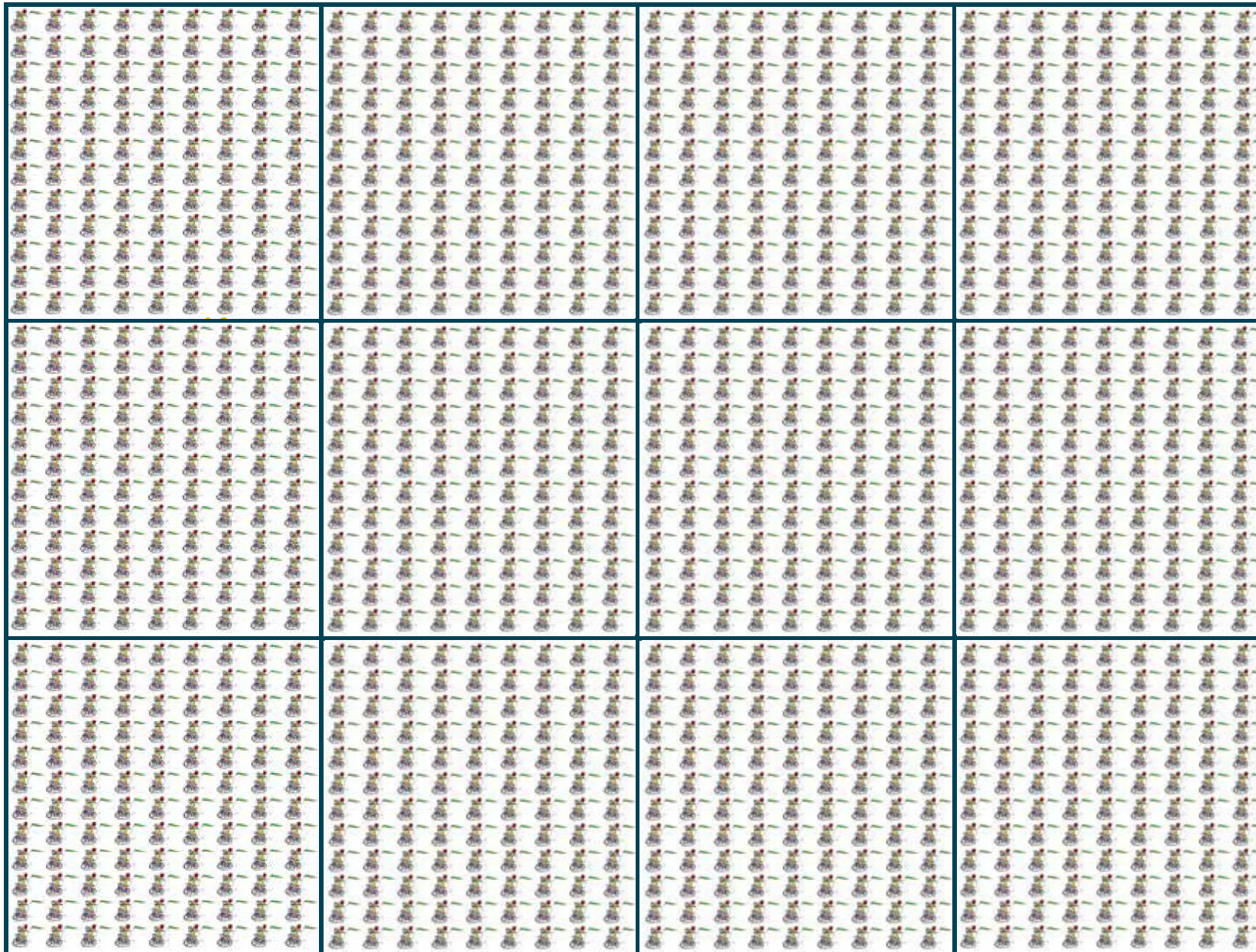
Verkehrszeichen-Memo-Spiel

 <p>Gehweg</p>	 <p>Gehweg</p>	 <p>Radweg</p>	 <p>Radweg</p>
 <p>Gemeinsamer Fuß- und Radweg</p>	 <p>Gemeinsamer Fuß- und Radweg</p>	 <p>Getrennter Fuß- und Radweg</p>	 <p>Getrennter Fuß- und Radweg</p>
 <p>Schutzweg</p>	 <p>Schutzweg</p>	 <p>Radfahrerüberfahrt</p>	 <p>Radfahrerüberfahrt</p>

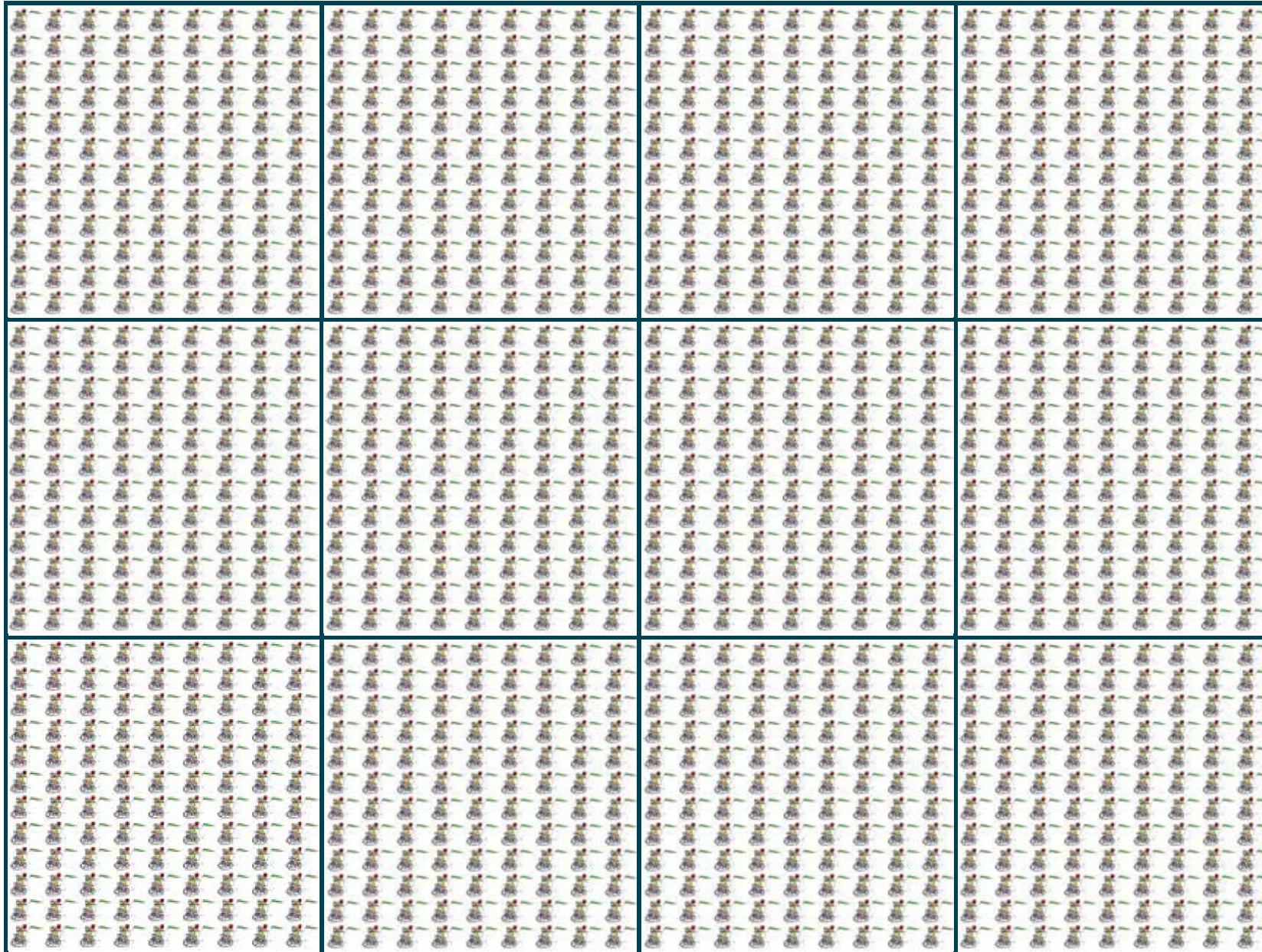
Verkehrszeichen-Memo-Spiel



Verkehrszeichen-Memo-Spiel



Verkehrszeichen-Memo-Spiel



Frage 1

Wer sollte einen Fahrradhelm tragen?

- nur Kinder
- nur Erwachsene
- jeder, der Fahrrad fährt

Frage 2

Was ist ein Gehsteig?

- eine Fahrbahn für Autos
- ein Weg für Fußgänger
- ein Spielplatz
- eine Straße für Radfahrer



Frage 3

Wann muss ein Fahrradhelm ausgetauscht werden?

- Helme sind unbegrenzt haltbar
- nach einem Sturz
- wenn er nicht mehr passt
- wenn einem die Farbe oder das Muster nicht mehr gefällt
- wenn der Helm Risse hat oder spätestens nach 5 Jahren

Frage 4

Mit welchem Fahrrad darf man auf einer öffentlichen Straße fahren?

- mit einem verkehrstüchtigen Fahrrad
- mit einem Fahrrad ohne Bremsen
- mit einem kaputten Fahrrad

Frage 5

Wann dürfen Kinder auf öffentlichen Straßen Rad fahren?

- ohne Fahrradprüfung ab 12 Jahren
- mit Fahrradprüfung ab 10 Jahren
- wenn die Polizei einen nicht sieht
- mit Erwachsenen

Frage 6

Welche Farbe leuchtet bei einer Ampel, wenn wir nicht fahren dürfen?

- gelb
- rot
- grün

Frage 7

Wie sieht das Verkehrszeichen „Radweg“ aus?

- blaue, runde Tafel mit weißem Fahrrad
- dreieckige Tafel mit rotem Rand und einem schwarzen Radler auf weißem Untergrund
- runde Tafel mit rotem Rand und einem schwarzen Fahrrad auf weißem Untergrund

Frage 8

Welches Körperteil schützt der Fahrradhelm?

- den Bauch
- den Kopf
- den Rücken

Rad-Ritter-Quiz

Frage 9

Wann setzt du einen Helm auf?

- zu Fuß
- beim Radfahren
- in der Badewanne
- beim Inlineskaten
- im Auto
- beim Skooterfahren

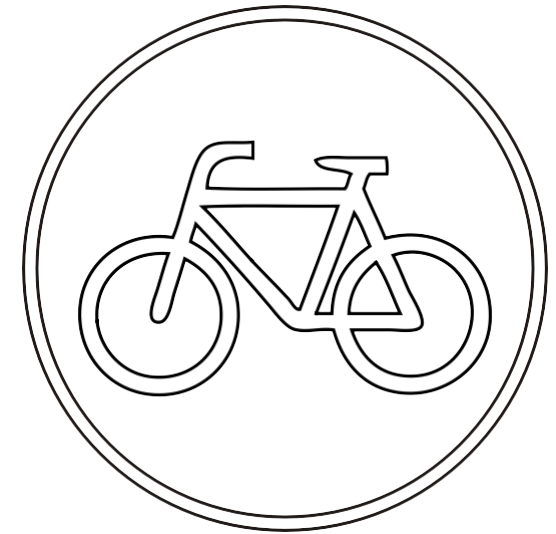
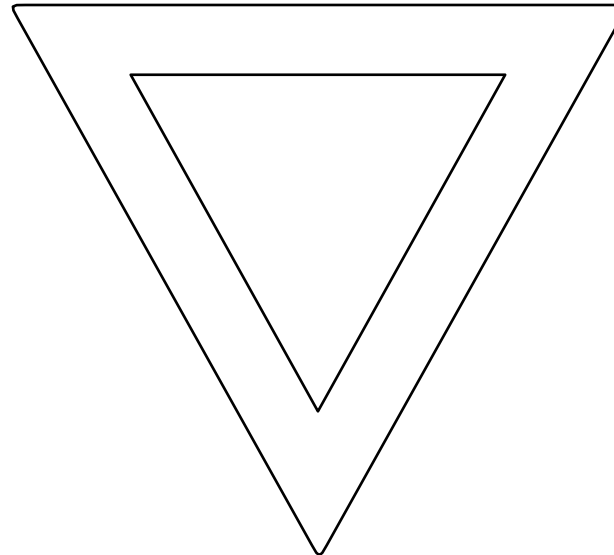
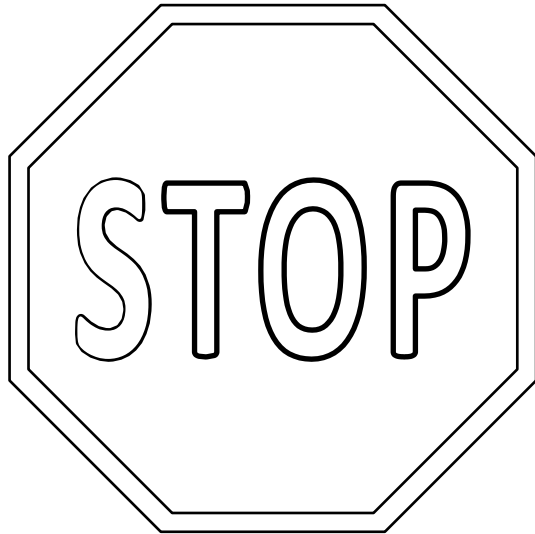


Frage 10

Wie zeigst du anderen Verkehrsteilnehmern, dass du links oder rechts abbiegen möchtest?

- ich brülle ganz laut rechts oder links, damit mich alle hören
- ich zeige mit dem rechten oder linken Arm die Richtung an, in die ich abbiegen möchte
- ich strecke den rechten oder linken Fuß zur rechten oder linken Seite

Male folgende Verkehrszeichen in den richtigen Farben an!



Rad-Ritter-Rätselspaß

Wenn du alle gesuchten Wörter richtig eingesetzt hast,
ergeben die Buchstaben in den grünen Feldern ein Lösungswort!

In jedem Radreifen sind zwei davon.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Sie hat drei farbige Lichter.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Der Helm schützt Schläfen, Schädeldecke, Hinterkopf und ...

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Um Abzubiegen, gebe ich mit diesem Körperteil ein Zeichen.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Die Fußgänger laufen auf ihm.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Sie muss gedrückt werden, um stehen zu bleiben.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Ohne ihn fahre ich nie mit dem Fahrrad.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

LÖSUNGSWORT



<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Rad-Ritter- Turnspaß

Übung macht den Meister!

Geschicklichkeit, Balance, Motorik und Koordination sind speziell beim Radfahren sehr wichtig.

Das weiß auch der kleine Rad-Ritter. Damit die Kinder sicher durch den Parcours fahren, finden Sie hier einige Ideen für den Turnunterricht.



Übung 1 „Storchenstand“

Auf einem Bein stehen

1. Augen dabei schließen
2. Fuß schwenken
3. Fuß kreisen
4. mit dem Fuß eine liegende acht zeichnen

Übung 2 „Propeller“

Arme kreisen

1. rechten Arm vorwärts kreisen
2. linken Arm vorwärts kreisen
3. rechten Arm rückwärts kreisen
4. linken Arm rückwärts kreisen
5. beide Arme gleichzeitig vorwärts bzw. rückwärts kreisen
6. Arme gegenseitig kreisen
7. Richtungswechsel einbauen

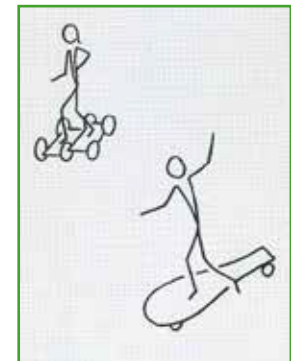
Die Übungen 1 und 2 können auch kombiniert werden...

Übung 3 „Rollvergnügen“

Pedalos, Skateboards, Rollbretter (Bretter etwa 30x40 cm mit schwenkbaren Rollen).

Im Liegen, Knien, Sitzen, Stehen, allein oder zu zweit...*

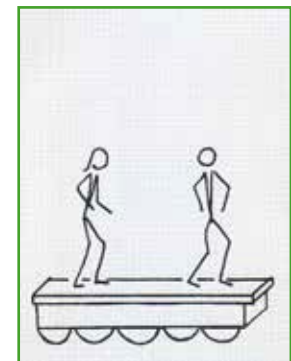
Bitte achten Sie auf genügend große Sturzräume!



Übung 4 „Wackelpudding“

Unter den Kastendeckel werden 6 oder 7 Basketbälle (ausprobieren!) gelegt. Rund herum eventuell mit Matten auslegen.

Wackeln, schaukeln und dabei das Gleichgewicht nicht verlieren, allein oder in der Gruppe (Wer bleibt am längsten oben stehen?)*

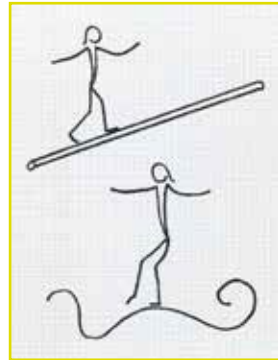


Rad-Ritter-Turnspaß

Übung 5 „Zirkusartisten“

Ein Tau, dickes Seil auf den Boden legen - auch in Schlingen. Eine Reckstange im untersten Loch einhängen oder eine Langbank umdrehen.

Balancieren vorwärts, rückwärts und seitwärts.*



Übung 6 „Wippen statt Kippen“

Eine umgedrehte Langbank wird in der Mitte auf ein Kastenoberteil gelegt. An beiden Enden werden Matten ausgelegt.

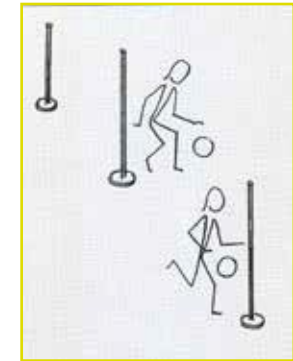
Über die Wippe balancieren, allein oder in der Gruppe.
Anfangs trauen sich die Kinder eventuell eher auf der „unteren Etage“ zu balancieren!*



Übung 7 „Dribbelkönig“

Stangen, Kegel oder Hütchen aufstellen. Verschiedene Bälle.

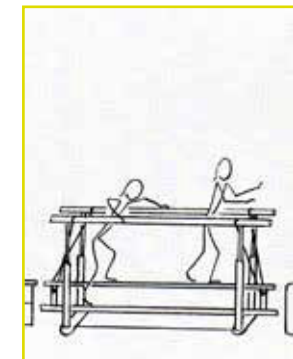
Ball an Ort und in Bewegung prellen, um Hindernisse, in der Hocke, mit der rechten und der linken Hand.*



Übung 8 „Hängebrücke“

Der Barren wird aufgestellt, auf einer Seite werden 2-3 Kasten-teile aufgestellt, auf der anderen eine Schaumstoffmatte aufgelegt. Die umgedrehte, im Barren liegende Langbank mit Seilen am Barren fixiert (Kontentechnik!) und erst anschließend die Holmen höher gestellt. Links und rechts vom Barren Matten zur Absicherung auslegen.

Allein oder zu zweit über die wackelnde Langbank balancieren und auf die Schaumstoffmatte niederspringen.*



Die Übungen 3 - 8 können auch als Parcours aufgebaut werden!

Rad-Ritter-Turnspaß

Laufspiele für Reaktion und Orientierung

Spiel 1 „Grün, grün - ROT!“

Die Kinder stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf einer Seite der Turnhalle auf. Gegenüber steht auf der anderen Seite der Halle ein Kind, das sich von den anderen wendet.

Dieses Kind ruft „Grün, grün!“. Bei diesen Worten laufen die Kinder auf der gegenüberliegenden Seite auf den „Rufer“ zu. Wenn sich dieser mit dem Wort „ROT!“ zu den laufenden Kindern wendet, müssen alle abrupt stehen bleiben.

Wer sich bewegt, muss zur Ausgangslinie zurück.

Wer zuerst den Rufer berührt, ist der Nächste, der rufen darf.



Spiel 2 „Auto-Dreirad-Rad“

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Auf Zuruf bilden sie so schnell wie möglich Gruppen zu viert, zu dritt oder zu zweit. Dies kann mit/ ohne Handfassung, hintereinander stehend, im Kreis sitzend usw. stattfinden.

Auto: hat vier Räder - eine Vierer-Gruppe muss gebildet werden Dreirad: hat drei

Räder - eine Gruppe zu dritt muss gebildet werden Rad: hat zwei Räder - eine Zweier-Gruppe muss gebildet werden

Spiel 3 „Speedy“

Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Auf einmaliges Klopf- od. Pfeifzeichen halten alle so rasch wie möglich an. Nun werden Aufträge genannt, die auf „LOS!“ schnellstens ausgeführt werden.

Beispiele:

- alle Mädchen und alle Buben bilden einen Kreis mit Handfassung
- alle Kinder mit weißen Turnschuhen stehen auf einem Bein
- alle blond-/braun-/schwarzhaarigen Kinder stehen in einer Reihe hintereinander

Lösungen

Seite 4 Das verkehrstüchtige Fahrrad



Seite 6 10 Fragen zum Fahrrad(fahren)

Frage	Antwort
Nr. 1	Nein
Nr. 2	Ja
Nr. 3	Ja
Nr. 4	Nein
Nr. 5	Nein
Nr. 6	Ja
Nr. 7	Nein
Nr. 8	Nein
Nr. 9	Ja
Nr. 10	Ja

Seite 7-8 Lückentext: Ein Ausflug mit dem Fahrrad

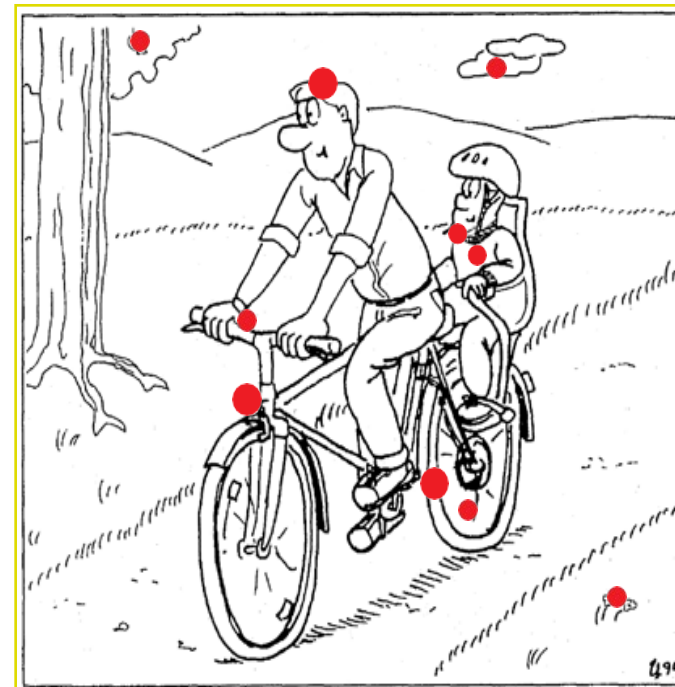
fahren, übe, Ausflüge, Bremsen, Licht, Reifen, Badeanzug, Handtuch, Schwimmflügel, Gepäckträger, Fahrradhelme, Kreuzung, linke, Hand, grün, Fahrradweg, bremsen, Kastanien, Herbst, Fahrradkette, Satteltasche, Vorderbremse, Hinterbremse, Schließern, Ausflug

Lösungen

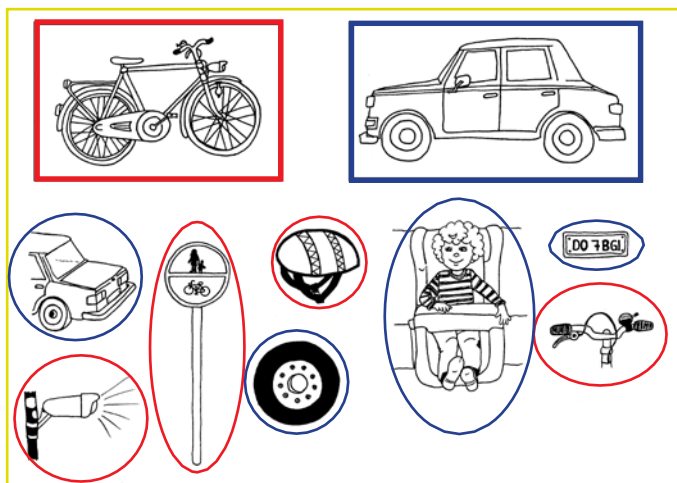
Seite 11 Findest du alle Helme?



Seite 12 Da stimmt doch etwas nicht!



Seite 13 Fahrrad oder Auto?



Lösungen

Seite 20 Kennst du die Verkehrszeichen?



stop

- Ich kann stehen bleiben
- Ich muss stehen bleiben



Vorrang geben oder
Vorfahrt gewähren

- Ich gebe Vorrang und warte
- Ich bekomme Vorrang und darf fahren



Vorfahrtsstraße

- Das ist eine Vorrangstraße
- Das ist eine Fahrradstraße



Fußgängerübergang

- Zebrasteifen - ich muss auf Fußgänger achten
- Fußgänger dürfen hier die Straße ohne Zebrastreifen überqueren

Lösungen

Seite 27 Rad-Ritter-Quiz

Frage 1:

- jeder, der Fahrrad fährt

Frage 2:

- ein Weg für Fußgänger

Frage 3:

- nach einem Sturz
- wenn er nicht mehr passt
- wenn der Helm Risse hat oder spätestens nach 5 Jahren

Frage 4:

- mit einem verkehrstüchtigen Fahrrad

Frage 5:

- ohne Fahrradprüfung ab 12 Jahren
- mit Fahrradprüfung ab 10 Jahren
- mit Erwachsenen

Frage 6:

- rot

Frage 7:

- blaue, runde Tafel mit weißem Fahrrad

Frage 8:

- den Kopf

Frage 9:

- beim Radfahren
- beim Inlineskaten
- beim Skooterfahren

Frage 10:

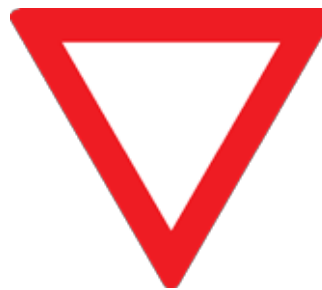
- ich zeige mit dem rechten oder linken Arm die Richtung an, in die ich abbiegen möchte

S. 28

Aufgabe: Male folgende Verkehrszeichen in den richtigen Farben an



Halt/Stop



Vorrang geben



Radweg

Lösungen

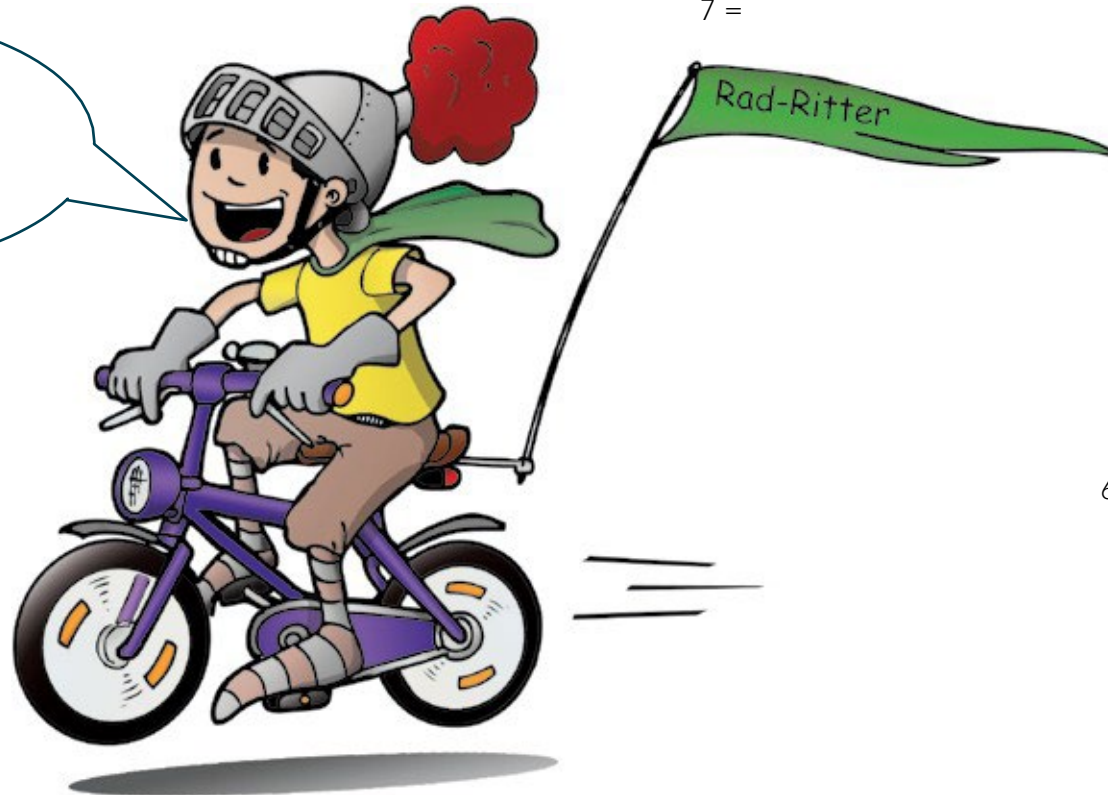
Seite 29 Rätselspaß | Wörter richtig einsetzen

Gesuchte Wörter:

- Katzenaugen
- Ampel
- Stirn
- Hand
- Gehsteig
- Bremse
- Helm

LÖSUNGSWORT: KLINGEL

Ich hoffe, es war für jeden etwas dabei - mal sehen, wer von euch ein kleiner Rad-Ritter ist!?



Seite 30-31 Ergebnisse Rad-Ritter-Rechenspaß

- 9 = HELLBRAUN / BEIGE ORANGE
- 4 = GELB
- 16 = ROT
- 1 = LILA / VIOLETT
- 2 = SCHWARZ GRAU
- 15 = BRAUN
- 3 = HELLBLAU
- 18 = ROSA
- 5 = GRÜN
- 10 =
- 7 =