

# Mit Sicherheit ans Ziel

## Die Lernziele beim ADAC Jugend-Fahrradturnier

## „Wer wird Fahrrad-Champion?“



### Die Fahrradkontrolle

Die Teilnehmer werden durch die Fahrradkontrolle angehalten, nur ein verkehrssicheres Fahrrad zu benutzen und jederzeit auf einen einwandfreien Zustand zu achten!

### Die Fahraufgaben

Auf einem Parcours müssen die jungen Radfahrer jeweils acht Fahraufgaben bewältigen, die sich an Gefahren und unfallträchtigen Situationen orientieren:

#### 1. Anfahren

Unmittelbar vor dem Losfahren noch einmal sorgfältig nach links umschaun!

#### 2. Spurbrett

Auch bei wenig Platz das Gleichgewicht halten und sicher geradeaus fahren.

#### 3. Kreis rechts

Mit einer Hand fahren, mit der anderen Zeichen geben und dabei auch noch bremsbereit sein.

#### 4. S-Gasse

Unterschiedlich große Kurven und Engstellen mit angepasster Geschwindigkeit und mit der richtigen Pedalstellung durchfahren.

#### 5. Kreis links

Mit einer Hand fahren, mit der anderen Zeichen geben und dabei auch noch bremsbereit sein.

#### 6. Spurwechsel

Vor dem Überholen und vor jedem Wechsel der Spur umschaun und – wenn „frei“ ist – ein deutliches Handzeichen geben.

#### 7. Slalom

Vorausschauend fahren und auch bei schneller Fahrt Engstellen auf der Fahrbahn zielgenau zu durchfahren.

#### 8. Bremstest

Aus schneller Fahrt ohne zu schleudern korrekt abbremsen und zielgenau anhalten.

Während der Fahrt im Parcours sollen die Kinder und Jugendlichen – wie im realen Straßenverkehr – möglichst auf dem Sattel sitzen bleiben und die Füße nicht von den Pedalen nehmen. Außerdem sollen die Kinder daran gewöhnt werden, immer **mit Helm** zu fahren.