

RETIBNE

Sicherheitsparcour Fahrrad



1 Doppelstunde

Aufgaben für den Parcours

Mach dich mit dem Parcours vertraut. Lies dir die nachfolgenden Aufgaben durch und merke dir die Reihenfolge. Setze den Helm auf und beginne mit dem Parcours am Start.

Fahrradkontrolle:

Überprüfe dein Fahrrad zunächst auf Fahrtüchtigkeit und schalte das Licht durch den Dynamo an. Das Licht muss die gesamte Fahrt über leuchten.

Das Spurbrett:

Balanciere das Fahrrad so aus, dass du gerade über das Spurbrett fährst.

Der Kreisel:

Nimm aus der Vorrichtung den Stab in die linke Hand. Fahre gegen den Uhrzeigersinn eine Runde. Lege den Stab anschließend wieder in der Vorrichtung ab.

Die Achter:

Fahre mit dem Fahrrad eine Acht, die mit Holzklötzen abgesteckt ist. Hier wird die Lenkung deines Rades überprüft.

Das Schrägbrett:

Fahre über das schräge Brett, um deine Reifen und erneut deine Balance auf dem Fahrrad zu testen.

Der Spurwechsel:

Übe einen Spurwechsel, indem du zunächst über die linke Schulter schaust und mit Handzeichen einen Spurwechsel anzeigst. Lies die Zahl auf dem Schild ab und merke sie dir. Anschließend wechselst du die Spur. Achtung: Auf dem Schild wird jedes Mal mit Kreide eine andere Zahl zwischen eins und 20 aufgeschrieben, die hinterher abgefragt wird.

Die Wippe:

Fahre vorsichtig auf die Wippe und nach dem Kippunkt wieder hinunter.

Der Slalom:

Fahre durch den Slalomparcours. Ab hier wird die Zeit gestartet bis hin zum Bremstest. Beim Slalomparcours wird erneut die Lenkung überprüft.

Der Bremstest

Beim Bremstest werden die Bremsen kontrolliert. Nach dem Slalom fährst du so schnell wie möglich auf das „Bremsfeld“. Am Ende des Feldes liegt ein Stab auf zwei Holzklötze. Bremse so, dass du vor dem Stab zum Stehen kommst.

