



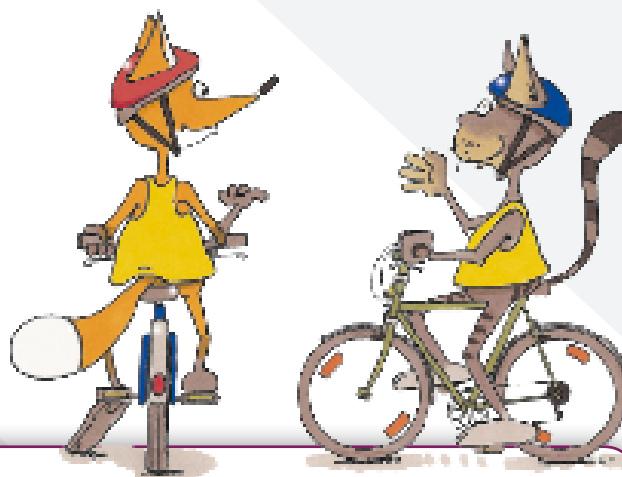
Methodischer Leitfaden für die Radfahrausbildung

DAS FAHRRAD – MOTIVIEREND UND
PÄDAGOGISCH WERTVOLL

Pro Velo EDUC

Präsentation





1. Vorwort	2
2. Einleitung	3
Wer sind wir?.....	3
Welche Vorteile bringt eine Radfahrausbildung in der Schule?.....	3
Das Fahrrad als Transportmittel für Kinder und Jugendliche	4
Verkehrsunterricht in der Schule	4
Eine allgemeine Ausbildung für junge Radfahrer	5
3. Schlussfolgerungen	6
Das Fahrrad – ein pädagogisch wertvolles Instrument	6
Praktisch angewandtes Lernen mit dem Rad	6
Radfahren als Möglichkeit sich selbst zu entfalten, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und den Zusammenhalt einer Gruppe zu stärken	7

1. VORWORT

Mit dem Ziel, ihren Erfahrungsschatz zukünftigen Ausbildern zu Verfügung zu stellen, überarbeiten Pro Velo EDUC und die VoG Pro Velo gerade den Leitfaden „Enjeux et guide méthodologique de la Vélo-Éducation“⁽¹⁾.

Für die Lehrkräfte, die sich hiermit hauptsächlich befassen, aber auch für alle Menschen, die sich gern aufs Rad schwingen und ein paar Aktivitäten rund ums Fahrrad organisieren möchten, könnte dieser methodische Leitfaden ein echter Lieblingsschmöker werden. Er präsentiert die verschiedenen Facetten einer fächerübergreifenden Thematik und ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen interessant. Diese Thematik passt außerdem perfekt zu den von der Französischen Gemeinschaft definierten Grundkompetenzen.

In seiner neuen Form setzt sich der methodische Leitfaden von Pro Velo EDUC aus drei verschiedenen Teilen zusammen. Im ersten werden die Herausforderungen einer Radfahrausbildung angeführt. Der zweite Teil enthält Ratschläge, Methoden und geeignete Abläufe, mit denen die Schüler auf die begleitete Gruppenausflüge in den Straßenverkehr vorbereitet werden können. Der dritte und letzte Teil ist darauf ausgerichtet, wie man die Schüler am besten darauf vorbereitet, sich alleine im Straßenverkehr zurecht finden zu können.

Wir hoffen, dass Sie am Ende Ihrer Lektüre aus jedem dieser Hefte Inspirationen, Ratschläge und Hilfestellungen ziehen konnten, wie Sie Ihre Schüler zu verantwortungsbewussten und zufriedenen Radfahrern erziehen können.

2. VORWORT

Wer sind wir?

Die VoG Pro Velo entstand 1992 aus einem Zusammenschluss von Radfahrern, die ihre Kompetenzen vereinten, um so staatliche Stellen bei der Verbesserung der Radverkehrslage zu beraten und Veranstaltungen zu organisieren, bei denen der Umstieg aufs Rad gefördert werden soll. Seit 1994 bietet Pro Velo u.a. geführte Touren, Veranstaltungen sowie ein umfangreiches Programm an Trainingsmöglichkeiten für Jung und Alt an. Heute ist Pro Velo durch die Radfahrclubs Maisons des Cyclistes und seine regionalen Teams in der gesamten Region Brüssel und der Wallonie vertreten.

Pro Velo EDUC ist nun also seit mehreren Jahren im Bereich Radfahrunterricht und Sicherheit im Straßenverkehr tätig. Pro Velo stellt hiermit zusammen mit „Clés pour la Forme“ und seinen eigenen Partnern einen Leitfaden bereit, der viele Ratschläge, Methoden und Übungsabläufe enthält, damit das Fahrrad als vielfältiges pädagogisches Instrument besser genutzt werden kann.

Dieser Leitfaden sollte allerdings lediglich als Anreiz oder Einstiegshilfe verstanden werden. Er sollte auf jeden Fall durch eigene Nachforschungen, Versuche und Auswertungen, die jedem pädagogischen Einsatz zugrunde liegen, ergänzt werden. Es wird in keinem Fall Anspruch auf Vollständigkeit oder Endgültigkeit erhoben.



Pro Velo EDUC

Welche Vorteile bringt eine Radfahrausbildung in der Schule?

Erstens, ein Fahrrad ermöglicht es, Fähigkeiten und Kompetenzen, die beim Schulsportunterricht erworben werden, umzusetzen. Es bietet die Möglichkeit, den Gesundheitszustand und die Kondition der Schüler mithilfe eines bei den Schülern beliebten Sports zu verbessern.

Es kann sowohl fächer- als auch jahrgangsübergreifend auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Mit einem „Radfahrprojekt“ können also mehrere „Disziplinen“ abgedeckt werden.



Konkrete und lebendige Erfahrungen, wie sie Verantwortung für ihre Mobilität im Straßenverkehr übernehmen können.

Sobald das Radfahren sicher erlernt wurde, haben Sie und Ihre Schüler zusammen die Möglichkeit sich mit dem Fahrrad fortzubewegen... Dabei kann es sich um sportliche Betätigung handeln (ein Ausflug entlang eines Kanals oder in die Region) oder es kann auch nur dazu dienen, um von A nach B zu gelangen (zu einem Museumsbesuch oder einem Schwimmkurs) – auf jeden Fall erleben Sie dabei zusammen viele schöne Momente.

Es ermöglicht außerdem die Weiterentwicklung sozialer Fähigkeiten. Das Fahrrad fördert Kooperation, gegenseitigen Respekt und das Einhalten von Regeln und Vorschriften (Straßenverkehrsordnung, Regeln des gemeinsamen Fahrens). Durch die Radfahrausbildung können die Kinder konkrete und lebendige Erfahrungen durch das Übernehmen von Verantwortung sammeln und sich ihrer Mobilität bewusst werden. Es lädt ein, über unseren Alltag nachzudenken: von unserer Fortbewegungsweise bis hin zu unserem Umweltbewusstsein. So bietet sich hier eine gute Gelegenheit, über die Herausforderungen der Wahl unseres Transportmittels nachzudenken und darüber, wie wir unseren eigenen Beitrag zur Schonung der Umwelt leisten können.

Jeder Ausbilder bei Pro Velo EDUC ist überzeugt davon, dass das Rad ein sehr wirksames pädagogisches Werkzeug ist, mit dem man die Entwicklung einer ausgeglichenen Persönlichkeit und zugleich die Entfaltung der Kinder auf an- und aufregende Weise fördern kann. Wir hoffen, dass all diese Gründe Sie davon überzeugen können, sich selbst für den Radfahrunterricht zu engagieren. Viel Spaß beim Lesen!

Das Fahrrad als Fortbewegungsmittel für Kinder und Jugendliche

Im heutigen Verkehr Rad zu fahren, ist nicht einfach: als Radfahrer sieht man sich vielen Herausforderungen im Straßenverkehr ausgesetzt, die die Beherrschung einer Vielzahl von Fähigkeiten voraussetzen. Einige davon kann man wie zu früheren Zeiten selbst erlernen, allerdings ist das immer seltener möglich und ein gezieltes Training beschleunigt und perfektioniert diesen Lernprozess: die Radfahrausbildung.

Verkehrsunterricht in der Schule

Es ist traditionell die Aufgabe der Eltern, ihre Kinder ans Radfahren heranzuführen. Dazu gehört erst einmal dessen Beherrschung und anschließend Beibringen von angemessenem Verhalten im Straßenverkehr. Lehrer können heutzutage jedoch eine wichtige Rolle bei diesem Lernprozess spielen. Ihr einzigartiges Wissen über die körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten ihrer Schüler machen Lehrer zum perfekten Radtrainer.



Die Lehrkräfte können eine wichtige Rolle bei der Radfahrausbildung spielen.

Um effizient zu sein, muss sich die Vermittlung des Wissens über den Straßenverkehr an sich wie ein roter Faden durch die gesamte Ausbildung ziehen. Die praktischen Übungen, in einem sicheren Trainingsumfeld aber vor allem im Straßenverkehr, sind von enormer Wichtigkeit.

Radfahren in den Lehrplan aufzunehmen, bedeutet also die Schüler auf ihre Rolle als aktive Verkehrsteilnehmer sowohl auf dem Rad (Ziel des Kurses *sécurité routière*) als auch später mit dem Auto vorzubereiten. Dies bedeutet auch, ihre gesamte Entwicklung zu unterstützen, vor allem in Bezug auf Psychomotorik und den Sportunterricht.

Eine allgemeine Ausbildung für junge Radfahrer

Diese allgemeine Ausbildung umfasst:

›**kognitive Fähigkeiten:** Gute Kenntnisse über

- die Verkehrsregeln und Straßenschilder (Straßenverkehrsordnung)
- die Risiken und wie diese zu vermeiden sind (vorausschauende bzw. defensive Fahrweise)

›**Fähigkeiten im Bereich Motorik und Wahrnehmung:**

- allgemeine Stärken: visuelle Wahrnehmung, Wahrnehmung von Geräuschen, Erinnerungsvermögen, Ablenkbarkeit, Gleichgewicht, Koordination, Bewegungsabläufe...
- speziell im Straßenverkehr erforderliche Fähigkeiten: gute Kontrolle über das eigene Fahrrad, gutes und schnelles Einschätzungsvermögen verschiedener Situationen, vom Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer auf deren Absichten schließen können...

›**emotionale Fähigkeiten:** seine Impulse kontrollieren, Vertrauen in sich und andere

›**soziale Fähigkeiten:** Einhalten von Vorsichtsregeln und der Straßenverkehrsordnung, Aneignung einer vorsichtigen und vorausschauenden Fahrweise und einer positiven Einstellung im Straßenverkehr, gegenüber anderen und in Bezug auf die eigene Sicherheit

Dadurch werden folgende vier Werte, die die Grundpfeiler von Pro Velo ausmachen, immer wieder aufgefrischt: Verantwortung, Eigenständigkeit, Wiedererkennung und Enthusiasmus. Auf Französisch nennen sich das Konstrukt dieser vier Pfeiler auch *Esprit RARE* (*Responsabilité, Autonomie, Reconnaissance* und *Enthousiasme*) und es bildet das Grundgerüst der Radfahrausbildung, dessen Hauptrolle das Kind einnimmt.

Dieser Leitfaden hat also zwei große Ziele: beim ersten geht es darum, die Schüler auf gemeinsame Fahrradausflüge in einem geschützten Rahmen vorzubereiten und das zweite Ziel ist es, sie unabhängig zu machen und so auf eigenständige Fahrten mit dem Rad vorzubereiten. Diese beiden Ziele entsprechen auch zwei unterschiedlichen Reihen an Fähigkeiten und zwei verschiedenen Ausbildungen, die wir im Rahmen der Weiterbildung beim IFC oder CECP den Lehrkräften anbieten: Eine Einstiegsschulung zur Betreuung einer Gruppe Radfahrer mit der Qualifikation „*Encadrant*“ (Betreuer) oder eine weiterführende Schulung, mit der man die Qualifikation „*Moniteur de Vélo-Ecole*“ (Fahrradlehrer) erwirbt.



Eine vorausschauende und positive Einstellung im Straßenverkehr.



3. SCHLUSSFOLGERUNGEN

Das Fahrrad – ein pädagogisch wertvolles Instrument

Dies ist vor allem so, weil das Rad bei den Kindern schnell auf Zuspruch stößt - unbedingt notwendig für eine erfolgreiche Umsetzung.

Außerdem kann man es mit ein wenig Vorstellungskraft fächerübergreifend einsetzen und auf vielfältige Weise im Schulunterricht verwenden - sowohl spielerisch als auch spannend.



Mögliche Einsatzbereiche:

- Geographie: einen Streckenverlauf ausarbeiten, eine Karte mit Höhendarstellung lesen, sich über eine Region informieren...
- Mathematik: Berechnung des Maßstabs, des Mittelwerts, der Steigung, der Kreis, die Strecken...
- Technologie: Instandhaltung, kleinere Reparaturen, Loch im Reifen finden...
- Französisch bzw. Deutsch: Berichterstattung, Empfindungen formulieren, Beschreibung...
- Sportunterricht: Geschicklichkeit, Mut und Sicherheit, Module der Radfahrausbildung...
- Geschichte: das Rad, das Fahrrad, die Tour de France, Legenden...
- Niederländisch: nach dem Weg fragen, die Situation in Flandern und den Niederlanden...
- Religion, Ethik: Eigenständigkeit, Unabhängigkeit und Freiheit, Respekt und Teilen, staatsbürgerliche Verantwortung und Rücksichtnahme...
- Kunstunterricht: Wandbild zum Thema Mobilität...
- Naturwissenschaften: Ernährung, Energie, Verletzungen bei Unfällen, Krämpfe (Erste-Hilfe-Schein für Radfahrer, Französisch: Benjamin-secouriste), Umweltverschmutzung und Umweltschutz...

Das Fahrrad – ideal für Learning-by-Doing

Das Fahrrad ermöglicht eine systematische, schrittweise gestaltete und individualisierte Lernmethodik. Damit es vom Schüler im Alltag verwendet werden kann, muss sein praktischer Einsatz geübt werden und es muss tatsächlich im Straßenverkehr gefahren werden. So wird der Schüler auf einer Strecke immer wieder mit der gleichen Situation konfrontiert.

Um das Fahren im Straßenverkehr zu erlernen, erfordert es viel Übung. Dies ist die einzige Möglichkeit, wie der Schüler die für eine korrekte Kommunikation mit den anderen Verkehrsteilnehmern notwendige Sicherheit bekommt und die entsprechenden Handzeichen und Automatismen erlernt.



Learning-by-Doing.

Denn die Sicherheit im Straßenverkehr beruht in erster Linie auf einer Bewusstseinschärfung, vorausschauender und angepasster Fahrweise und guter Kommunikation. Es ist genau diese Konfrontation mit der Realität, die es ermöglicht, die verfolgten Ziele möglichst umfassend umzusetzen.

Das Fahrrad – ideales Instrument zur Persönlichkeitsentfaltung – für den Einzelnen und in der Gruppe

Von der Förderung der psychomotorischen Entwicklung bis hin zur Eigenständigkeit, von der Persönlichkeitsentwicklung zur staatsbürgerlichen Verantwortung: den pädagogischen Wert des Radfahrens muss man eigentlich nicht weiter erläutern. Wenn man die Jugend zu diesem Thema befragt, hört man schnell eine ganze Reihe an Vorteilen: Gesundheit und sportliche Betätigung, Umweltschutz, Entspannung und Geselligkeit, Zugänglichkeit und Preis. Manchmal wird auch hinzugefügt, dass es auf kurzen Strecken ein sehr effektives Fortbewegungsmittel ist und dass es Freiheit und Eigenständigkeit sowie Verantwortungsbewusstsein und Rücksichtnahme fördert.

Außerdem muss der Radfahrer eine Reihe an Fähigkeiten und Geschicklichkeiten mitbringen: den Willen, es gut zu machen, Konzentrationsfähigkeit, Zuhören können, die Kunst der effektiven Kommunikation, Gruppendisziplin, Präzision, Stressmanagement, Geselligkeit, Selbstbewusstsein und -vertrauen.

All diese Eigenschaften sollten außerdem reproduzierbar sein. Wenn sie auf andere Lernsituationen angewendet werden, ermöglichen sie es dem Schüler, seine Leistungen zu verbessern. Das Fahrrad kann also als wahrer Katalysator für die Persönlichkeitsentwicklung in der Gruppe und in der Schule gesehen werden.

Die Radfahrausbildung bietet allen Altersstufen eine Reihe an Möglichkeiten:

- Übungsgelände, ab dem Krippen- bzw. Kindergartenalter
- Einführung in den Straßenverkehr, ab dem Primarschulalter
- das Radfahrabzeichen in der 5. Klasse
- Pädagogische Sondereinsätze am Ende der Primar- und Sekundarschule
- eine Schulung für die Betreuung von Gruppen an 5. und 6. Klässlern (Option für den Sportunterricht oder eine sonderpädagogische Betreuungskraft) und eine Betreuung für jüngere Schüler
- Kurse für pädagogische Fächer an Hochschulen
- Schulungen für Lehrkräfte
- Einführungskurse für Erwachsene oder Familien
- Praktika während der Ferien
- Projekte in spezialisierten Einrichtungen
- Projekte mit Spezialthemen: „Aufs Rad, meine Damen“, Schulweg mit dem Fahrrad, „Radwege durch unsere Heimat“...

Und all unsere Träume, die wir umsetzen und ausleben können!

Die Radfahrausbildung ist also ein wirksames pädagogisches Instrument für die Selbstentfaltung von Jung und Alt, das die Entwicklung einer ausgeglichenen, selbstbewussten, positiven, dynamischen und sozialen Persönlichkeit fördert. Warum sollte man ein solches Instrument nicht nutzen?

Gute Fahrt!



Die Radfahrausbildung und die Entdeckung der heimatischen Kulturgüter.



Veröffentlichung umgesetzt in Verbindung mit der D.G. Sport / ADEPS und Pro Velo EDUC



Pro Velo EDUC

