

Schritt 1

Auf vielen Strecken im Alltag sind wir mit dem Fahrrad schneller als mit dem Auto – und fürs Klima ist es auch besser. Hier könnt ihr euch fit für den Straßenverkehr machen!
Begebt euch mit euren Rädern auf eine freie, ebene Fläche wo es keine Hindernisse gibt, z.B. ein Innenhof, eine Wiese oder ein unbefahrener Parkplatz. Dann kann es losgehen!

1

Doppelt fit

Umdrehen und loslegen



Schritt 2

Schneckenrennen
Markiert eine Start- und eine Ziellinie mit Kreide oder Naturmarken. Die Linien sollten ca. 10 Meter voneinander entfernt sein. Stellt euch dann gemeinsam an die Startlinie. Auf ein Startsignal müssen alle gleichzeitig losfahren und versuchen, die Strecke möglichst langsam zu befahren. Wer die Ziellinie als letztes überfährt hat gewonnen.



2

Doppelt fit



Gemeinsam spielerisch
Klimaschutz erleben

Doppelt fit

Mit diesem Spiel wird die gesamte Familie fit fürs Radfahren. So steht der nächsten Fahrradfahrt nichts im Weg!

Ihr braucht:
Rad und Helm für jede Person; ggf. Straßenkreide

- 45 min
- Freie Fläche
- 2/3
- ab 2



Überlegt gemeinsam: Was spricht dafür, eine Strecke im Alltag mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zu fahren? Welche Strecken in eurem Alltag wären hier geeignet?

ZUM NACHDENKEN

Schritt 3

Gemeinsam Achtern

Malt mit Kreiden einen großen Achter auf den Asphalt oder legt diesen mit Naturmaterialien. Ihr habt nun die Aufgabe, gemeinsam, also alle gleichzeitig, auf den Linien der Acht zu fahren. Dabei müsst ihr euch gut abstimmen. Wie viele Runden schafft ihr ohne die Füße auf den Boden stellen zu müssen?



- a. Der Weltrekord im Radeln unter Wasser liegt bei 133 km.
- b. Als das Fahrradfahren erfunden wurde, glaubte man, das Gesicht könne durch den Fahrtwind verformt werden.
- c. Der Franzose Michel Lotito hat in seinem Leben 18 Fahrräder verspeist.
- d. Durch Radfahren entsteht mehr CO₂ als für die Herstellung eines Cheeseburgers.

3. Welche lustige Aussage zum Radfahren ist falsch?

- a. Ja, solange ausreichend Abstand zu den stehenden Fahrzeugen gehalten wird.
- b. Ja, aber nur mit maximal 3 km/h.
- c. Ja, aber nur mit maximal 6 km/h.
- d. Nein, das ist verboten.

2. Dürfen Radfahrer:innen an einer roten Ampel an den stehenden Autos rechts vorbeifahren?

- a. Fahrradfahren hilft, Stress abzubauen.
- b. Fahrradfahren kostet weniger als Autofahren: Keine Kosten für Treibstoff, Versicherung und Steuer, geringe Reparaturkosten.
- c. Fahrradfahren macht uns körperlich fit und hilft daher, das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Herzinfarkt zu senken.
- d. Fahrradfahren ist nur bei schönem Wetter und Heiligkeit möglich.

1. Welche Aussage übers Fahrradfahren ist falsch?

QUIZ ZUM SPIEL

Schritt 4

Bike-Parcours

Malt oder baut euch folgende Stationen auf:

Slalom:

Platziert Tannenzapfen, große Steine o.ä. mit Abstand in einer Reihe. Hier muss abwechselnd rechts und links an den Hindernissen vorbeigefahren werden. Je dichter ihr die Hindernisse platziert, desto schwieriger wird die Übung.

Nadelöhr:

Malt zwei Linien nebeneinander auf, die ca. 5 Meter lang sind. Der so entstehende Korridor kann zum Ende hin schmaler werden. Ziel dieser Station ist es, zwischen den Linien durchzufahren ohne diese zu berühren. Je näher die beiden Linien aufgezeichnet werden, desto schwieriger wird es, die Spur zu halten.

Abschlag:

Legt auf eine erhöhte Stelle Tannenzapfen oder kleine Steine. Im Vorbeifahren muss einer der Gegenstände runtergeschubst werden.

Holperstrecke:

Dünne Äste o.ä. werden quer zur Fahrtrichtung als Hindernisse ausgelegt und müssen überfahren werden.

Befahrt nun einzeln den Parcours. Wer schafft es, alle Stationen ohne Bodenberührung/Fehler zu befahren? Wer ist am schnellsten?

