

## Radfahrer- theoretische Grundlagen und Konzeptansatz

### Theorie (Zeitansatz ca. 1 Stunde)

---

- Vorstellen der Broschüren und erklären von Verkehrszeichen und Regeln
  - speziell: Vorfahrt-Vorrang(rechts vor links!)
  - Gegenverkehr beim Linksabbiegen
  - Rechtsfahrgebot
  - Überholen und Vorbeifahren an Hindernissen (z.B. geparkte Autos)
    - Verhalten bei Gruppenfahrten
- Vorstellen und erklären des verkehrssicheren Fahrrads
- Vorstellen und besprechen der Fahrtstrecke
- Hinweise auf Verhalten im Straßenverkehr (Disziplin!)

### Praxis

---

(Zeitansatz: 1,5 bis 2,5 Stunden- mindestens 2 -3mal üben - höchstens 4 bis 5 Teilnehmern in der Gruppe - im realen Verkehr üben!)

1. **Überprüfung des verkehrssicheren Fahrrad**
2. **Vorübungen zuerst im Schonraum**
  - a. Aufsteigen von der rechten Seite (Gehwegseite!!)
  - b. Anfahren vom Straßenrand (Pedalstellung: 2/3 oder „10vor8“)
  - c. Zuerst nach hinten umsehen, dann nach links deutliches Handzeichen
  - d. mit beiden Händen am Lenker losfahren (bei freiem Verkehr von hinten)
  - e. Spur halten mit ca. 50cm Abstand vom Gehweg
  - f. Anhalten am Rand mit vorherigem Handzeichen nach rechts
  - g. Rechts abbiegen: Handzeichen rechts-/ mit kleinem Bogen und beiden Händen am Lenker langsam einbiegen, gleicher Abstand zum Rand
  - h. Links abbiegen: Umsehen, wenn frei-Handzeichen links, dann in die Mitte einordnen und nochmals Handzeichen. Vorrang/Vorfahrt beachten
  - i. Gegenverkehr durchlassen (wenn nötig halten mit Handzeichen links) und nochmals nach hinten umsehen und in einem großen Bogen abbiegen (mit beiden Händen am Lenker!)
  - j. Überholen/Vorbeifahren an Hindernissen: Nach hinten umsehen, wenn frei, mit Handzeichen links und 1m Abstand am Hindernis vorbeifahren, danach wieder am rechten Straßenrand weiterfahren
3. **Fahrübungen im realen Straßenverkehr (nur mit sicheren Radfahrern!!)**
  - a. Anfahren (wie o. beschrieben/ normale Straße)
  - b. Rechtsabbiegen und Anhalten am rechten Straßenrand
  - c. Über die Straße schieben! Neu aufsteigen- anfahren – an einer Kreuzung (Rechts vor Links) gradeausfahren.
  - d. An einer Kreuzung (Vorfahrtstraße/oder (und)Rechts vor Links) Linksabbiegen.
  - e. Vorbeifahren an parkende Pkw und am rechten Fahrbahnrand anhalten.