

ADFC Radfahrkurse

- so funktioniert es



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

4 Schritte bis zum Ergebnis

1. Anstoß
2. Umsetzung prüfen
3. Detailplanung/Anforderungen
Material – Kursort – Kursleitung
4. Kursdurchführung

1. Anstoß

- **Interne Anstöße**

Mitglieder/Aktive kennen jemand, der nicht Rad fahren kann, oder haben von anderen Kursen gehört

andere ADFC Gliederungen

- **Externe Anfragen**

Frauenbeauftragte

Umweltbeauftragte,

Sozialarbeiter/Pädagogen, die in kommunalen Projekten oder Vereinen arbeiten

2. Umsetzung prüfen

- Zielgruppe (Anfänger oder Fortgeschrittene?, Erwachsene oder Kinder)
- Kooperationspartner für Organisation, Kursmaterial, Kursort, Teilnehmerwerbung und Kursdurchführung suchen
- Finanzierung klären (Selbstzahler oder öffentliche Mittel?)
- ADFC Koordinator/Zuständigen für das Projekt finden

3. Detailplanung/Anforderungen- Material

Anforderungen für Anfängerkurse

Tretroller, Klappräder mit Klapppedalen, „große“ Räder mit tiefem Durchstieg



3. Detailplanung/Anforderungen -Kursort

- autofrei z.B. Schulhof oder abgesperrter Parkplatz
- WC mit Umkleidemöglichkeit
- trockene Pausenstelle/Pausenraum
- publikumsarm
- gut erreichbar mit ÖPNV und/oder Auto
- geeigneter verkehrsrühiger Raum für Abschlusstour in der Nähe



3.Detailplanung/Anforderungen-Kursleitung

Grundsatz: je weniger Vorkenntnisse die Kursteilnehmer haben, desto qualifizierter muss die Kursleitung sein!

Qualifiziert für Anfängerkurse heißt, möglichst FahrradlehrerIn mit entsprechender Ausbildung (moveo ergo sum), als Minimalanforderung sind mehrere Einsätze als Helfer/Assistent anzusehen.

Kursleiter müssen in der Lage sein, ihr Verhalten, ihre Erfahrung und Selbsteinschätzung als Radfahrer vom Verhalten und den Bedürfnissen der Kursteilnehmer trennen zu können.

Ein didaktisches Konzept und ein roter Faden im Kursablauf ist unbedingt erforderlich

4. Durchführung

Termin, Kursort, Leitung und Teilnehmer stehen fest, es geht los
Juni- Oktober 2010, Dreieich-Sprendlingen, Christine Rhodes, 22
Migrantinnen

Die Kurse bestanden inhaltlich aus drei Teilen:

➤ **Anfängerteil** (Tage 1-10)

➤ **Aufbauteil** (Tage 11-16)

➤ **Nachtreffen** (Tage 17-19)

4. Durchführung

Anfängerteil:

1.-3. Tag Übungen mit dem Tretroller

4. -6.Tag Klappräder werden als Laufräder oder als Roller eingesetzt

7. -9.Tag Radfahrtraining Grundtechnik (Anfahren, Anhalten, Kreise fahren, Kurven fahren)

10. Tag erste Ausfahrt mit den Teilnehmerinnen und Helfern im Wald



4. Durchführung

Aufbauteil:

Teils im Schonraum, teils im Wald bzw. im Wohnortverkehr wurden am

11.- 16. Tag

- Fahrtechnik vertieft
- Vorfahrtsregeln
- Abbiegen nach rechts und links eingeübt.

Es wurden außerdem Radtouren zur S-Bahn-Station und zum Rathaus unternommen.

Kursende: Anfang Juli 2010



4. Durchführung

Nachtreffen:

17.-19. Tag

am 18. August, 1. September und 1. Oktober fanden die drei Nachtreffen statt.

Ziele:

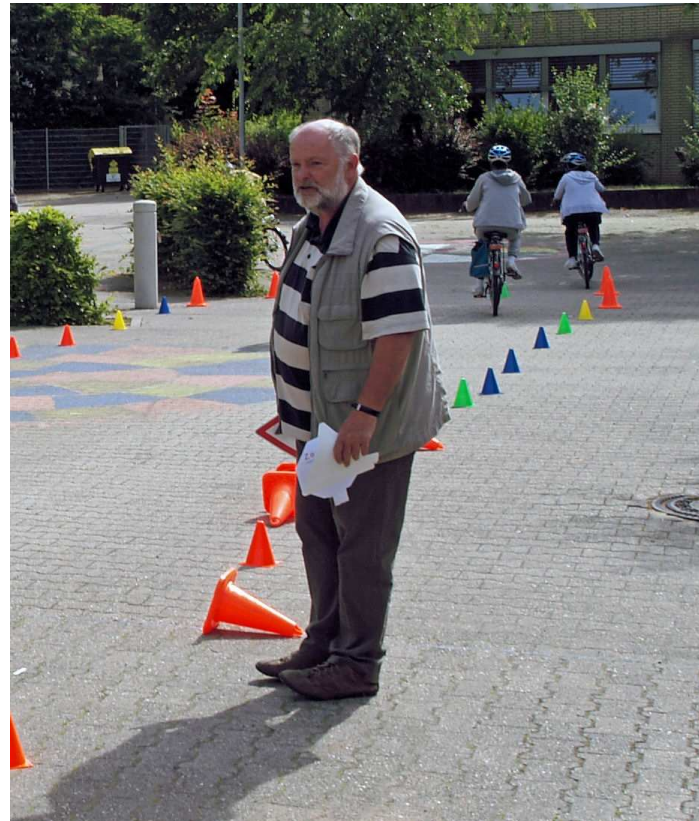
- Inzwischen angeschaffte Fahrräder der Teilnehmerinnen zu überprüfen und Hilfestellungen für weitere Anschaffungen zu geben
- Teilnehmerinnen noch ohne eigenes Rad Gelegenheit zum Radfahren zu geben
- Rad-fahren-Könnende zu RadfahrerInnen zu machen

Überschrift

- Danke für die Aufmerksamkeit



Christine Rhodes



Peter Mertens