

Mit Spaß sicher Fahrradfahren.

ADFC RAD SPAß

HANDBUCH FÜR
TRAINER:INNEN



Mit Spaß sicher Fahrradfahren.

**ADFC
RAD
SPAß**

HANDBUCH FÜR TRAINER:INNEN

DANKE, DASS DU DICH ALS TRAINER:IN DES ADFC FÜR FAHR SICHERHEITSTRAININGS ENGAGIERST. DU REPRÄSENTIERST UNSEREN VEREIN NACH AUßEN – DAS IST UNS WICHTIG:

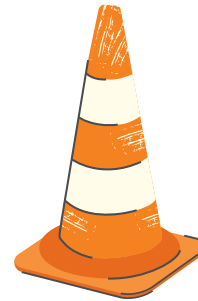
Der ADFC ist der Verband für alle Menschen, die Fahrrad fahren, fahren wollen oder das Fahrradfahren fördern wollen.

Unabhängig von Alter, Generation, Herkunft oder Geschlecht, ob sie häufig, regelmäßig oder gelegentlich, sportlich oder entspannt, im Alltag oder in der Freizeit mit dem Fahrrad am Verkehr teilnehmen.

Das bedeutet für dich als Trainer:in: Niemand deiner Teilnehmenden darf aufgrund einer der oben genannten Punkte benachteiligt, ausgeschlossen oder diskriminiert werden.

Weder von dir als Trainer:in noch von anderen Teilnehmenden.

Nähere Informationen dazu findest du im **Anhang** unter **Umgang mit Teilnehmenden (Seite 3)**.



Und nun viel Spaß beim Training!

ABLAUF

<u>1</u>	Begrüßung und Vorstellung	6
<u>2</u>	Aufwärmübungen	7
<u>3</u>	Sicherheitscheck und Ergonomie	8
<u>4</u>	Richtiges Schalten	10
<u>5</u>	Aufsteigen, Anfahren, Absteigen	11
<u>6</u>	Gleichgewichtsübungen	12
<u>7</u>	Bremsen	13

<u>8</u>	Lenken, Steuern, Kurven fahren	14
<u>9</u>	Links abbiegen, sicheres Abbiegen	15
<u>10</u>	Straßenverkehrsrecht und -ordnung	15
<u>11</u>	Anfahren am Berg	16
<u>12</u>	Gesamt-Parcours	18
<u>13</u>	Tipps im Alltag	19
<u>14</u>	Abschluss	20
<u> </u>	Material und Legende	5
<u> </u>	Impressum	20



MATERIAL

Hütchen oder Pylone (min.20) | Seile |
Straßenmalkreide | evtl. Hindernisse für
Parcours

Einen Teil des Parcours vorab aufbauen
(Skizze für Gesamtparcours oder
Teilelemente für Übungen s. Seite 18)

Teilnehmenden-Liste | Stift

Aufkleber (temporäre Namensschilder)
| entsprechender Stift

Werkzeug | Multitool | Luftpumpe | Erste-
Hilfe-Set

Feedback-Bögen | ADFC-
Mitgliedsanträge

LEGENDE



Trainer:in **demonstriert**,
Teilnehmende **üben**



fakultativ kann
geübt werden

1

BEGRÜßUNG UND VORSTELLUNG

Die Trainer:innen begrüßen die Teilnehmenden im Namen des ADFC und erklären, dass es sich um eine **Veranstaltung des ADFC** handelt.

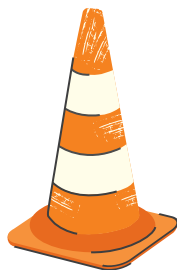
Bitte diese Punkte ansprechen:

- Vorstellung der Trainer:innen
- **Organisatorische Hinweise**
 - Bitte, die Anweisungen der Trainer:innen zu befolgen –
→ **aus Sicherheitsgründen**
 - Bitte, **kein unnötiges Risiko** einzugehen und nichts zu machen, was sie sich nicht zutrauen
 - Einhalten der **StVO-Vorschriften**
 - Teilnahme nur mit **funktions-tüchtigem Fahrrad**
 - Teilnahme auf **eigene Verantwortung**
- Vorstellungsrunde – optional Übungen zum Kennenlernen (s. Anhang – Kennenlernen, Seite 7)
- Erfahrungen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden abfragen
- Vorstellung des Kursablaufes

2 AUFWÄRM- ÜBUNGEN

Je nach Dauer des Kurses und passend für die Teilnehmenden bietet es sich an, zu Beginn ein paar Aufwärmübungen einzubauen.

Nähere
Hinweise zu den
Aufwärmübungen
findest du im Anhang
unter Aufwärmen,
Seite 9.



Mögliche Übungen

- Beweglichkeitsübungen mit und ohne Fahrrad (Rotation Brust-/Halswirbelsäule isoliert oder Gruppe mit Ball)
- Einbeinstand-Variationen (eine Acht malen, Augen geschlossen, Hände dazu etc.)
- Koordinationsübungen oder Ja-/Nein-Spiel mit Auf-/Absteigen
- Runden auf dem Platz fahren

3

SICHERHEITS- CHECK UND ERGONOMIE

Überprüfen

Luftdruck, Helm,
Sitzposition,
Bremsbeläge –
mit dem Ziel der
Fahrtauglichkeit.

Genauere
Infos findest du
im Anhang unter
Sicherheitscheck,
Seite 11.

- **Luftdruck** prüfen, Reifen aufpumpen
- **Lenker und Sattel** kontrollieren – ist etwas locker?
- **Bremsgriffe und Bremsen** testen (Vorder- und Hinterradbremse)
- **Laufträder** auf Rundlauf kontrollieren
- **Helm** – erklären, wie der Helm richtig eingestellt wird
- optional: **Handschuhe** – Schutz der Handflächen bei Sturz
- helle bzw. reflektierende **Kleidung**
- **Schuhe** mit griffigen Sohlen



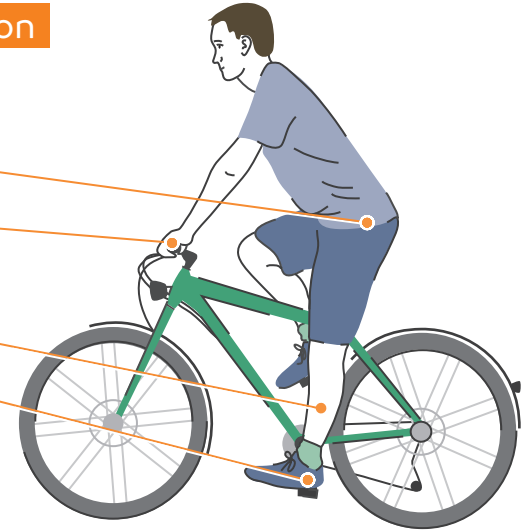
optional

Alle Teilnehmenden 2-3 Runden drehen lassen, um einen Überblick über **Fahrgewohnheiten, Trittfrequenz, Sitzposition** usw. zu erhalten.



Ergonomie und Sitzposition auf dem Fahrrad prüfen

- richtige Sattelhöhe
 - Handgelenke gerade
 - Bein fast ganz durchgestreckt
 - Ferse auf Pedal
 - Tretkurbel senkrecht
 - Sitzposition auf dem Fahrrad
-
- Blickführung 5-10 m voraus
 - Arme leicht angewinkelt
 - Tretkurbeln waagerecht



4 RICHTIGES SCHALTEN

Das Bedienen verschiedener Schaltungsarten erklären.

Wann sollte
man schalten?

KETTEN-
SCHALTUNG

während
des Treten
mit kurzer
Entlastung

NABEN-
SCHALTUNG

in einer
kurzen
Tretpause

Ü

Fahren in der Runde
mit **Durchprobieren**
aller Gänge des Fahrrades
und **aller Unterstützungs-**
stufen bei E-Bikes.

Hinweise

• Wichtig bei E-Bikes*:

Schalten kommt vor der
Unterstützungsstufe!

**Wenn das Treten zu schwer
wird**, zuerst in einen leichteren
Gang schalten.

Falls dann nötig, in eine höhere
Unterstützungsstufe wechseln.

→Ggf. Funktion Schiebehilfe erklären

• Hinweis bei E-Bikes:

Wirkprinzip der Unterstützungsstufen
in Abhängigkeit der Trittfrequenz

*Hinweis zum Begriff E-Bike s. Seite 22

5

AUFSTEIGEN, ANFAHREN, ABSTEIGEN

D



Ü

- Bremshebel anziehen, Seitenständer hochklappen
- Kurbelstellung auf 2/10 Uhr bringen, über das Fahrrad steigen, Fuß auf Pedal stellen
- Bei E-Bikes: passende Unterstützungsstufe wählen
- Schulterblick, Bremse loslassen, lostreten, auf Sattel steigen
- **fahren**
- Schulterblick, an die Seite bewegen
- in kleinen Gang schalten, bremsen bis zum Stillstand
- aus dem Sattel gehen und ein Bein auf den Boden stellen
- neben das Rad stellen
- Seitenständer ausklappen und Bremse lösen



- Startlinie mit Spurverengung
- aufsteigen und absteigen auf der ungewohnten Seite
- bei E-Bikes: unterschiedliche Unterstützungsstufen einsetzen

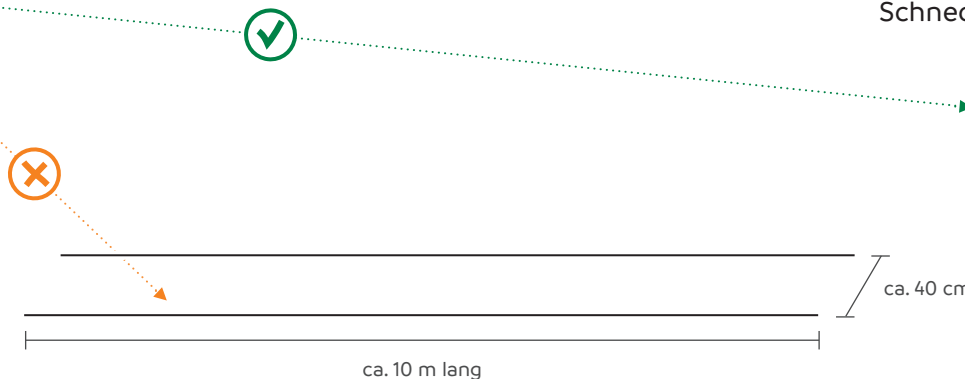
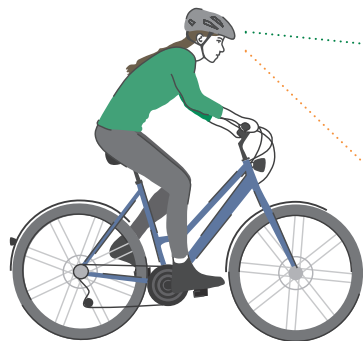
6 GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Langsames Fahren auf einer vorgegebenen Spur

1 Fixieren eines entfernten Punktes hinter dem Ausgang der Spur.

2 Gleichmäßiges Pedalieren in einem leichten Gang.

3 Reduzieren der Fahrgeschwindigkeit durch schleifende (leichtes Betätigen der) Hinterradbremse.



Gleichgewichtsübungen
ohne Fahrrad –
s. Aufwärmübungen
Seite 7 und im Anhang
unter Aufwärmen,
Seite 9.

+ Mit Schulterblick
kombinieren
Rollern
Schneckenrennen

7 BREMSSEN

1 Unterschiedliche Bremsleistung der vorderen und hinteren Bremse **erklären**.

70-80% zu **20-30%**
VORDERRADBREMSE HINTERRADBREMSE

2 Teilnehmende schieben das Fahrrad mit abwechselnd angezogener Hinter- und Vorderradbremse bis zur Blockade der Laufräder.

3 Die Bremse wird kurz gelöst und der Blockadepunkt erneut gesucht.

+ Vorderbremse ziehen, so dass sich das Hinterrad hebt.



Die Teilnehmenden üben und finden die optimale Bremswirkung der Hinter- und Vorderradbremse.



Nähere Infos dazu im Anhang unter Bremsen, Seite 13.



- Bremsen nur mit Vorderradbremse
- Bremsen nur mit Hinterradbremse
- Bremsen mit Vorderradbremse im Wechsel mit der Hinterradbremse zum Erkennen des Unterschieds
- Richtiges Einsetzen beider Bremsen mit langsamer Steigerung der Geschwindigkeit
- Zielbremsung im Parcours



- Bremsen auf Zuruf
- Genaue Zielbremsung auf den Punkt
- Zielbremsung mit erhöhter Geschwindigkeit
- Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen

8

LENKEN, STEUERN, KURVEN FAHREN

Spätestens bis zu dieser Einheit muss der **Gesamtparcours bzw. die Teilelemente mit Übungseinheiten** aufgebaut werden.

Skizzen
dazu auf
Seite 18

1 Trainer:in fährt durch den Parcours und demonstriert den **Unterschied zwischen Lenken und Steuern.**

Genauere
Informationen
und Beschreibungen
im Anhang – Lenken
und Steuern
Seite 17.

2 **Teilnehmende fahren;** folgende Übungen sollen enthalten sein:

- **Kleine und große Radien** fahren
 - Slalom und/oder Acht fahren,
 - Riesenslalom
 - Hütchen enger stecken
 - Geschwindigkeit erhöhen
- **Spur halten** können
→ Spurverengung einbauen



- Übungen zu **Schulterblick und Blickführung**
- Enge Kehre fahren
- Stehendes Fahren
- **einhändig** durch den Parcours
- **Hindernisse** überwinden

9 LINKS ABBIEGEN/ SICHERES ABBIEGEN

Die Trainer:innen erklären die Aufgabe und fahren einmal vor, die Teilnehmenden üben im Anschluss.

Die
Teilelemente
für die Übungen
(s. Anlage) sind
auch Bestandteile
des Gesamt-
parcours.

Das sind die
einzelnen
Stationen:

- nur Abbiegen
- Schulterblick und Abbiegen
- Handzeichen und Abbiegen
- Schulterblick, Handzeichen und Abbiegen
- Umsehen, Handzeichen, noch einmal Umsehen und dann Abbiegen (UHU)
- dabei gilt: deutliches Handzeichen und dabei den Lenker nicht verreißen

Zusätzliche Übung zum
sicheren Abbiegen

- 1 Trainer:in steht am Anfang der Anfahrtsgasse
- 2 Teilnehmer:in fährt los und macht den Schulterblick
- 3 Trainer:in hebt 1-10 Finger oder Farbhütchen deutlich in die Höhe
- 4 Teilnehmer:in ruft laut, welche Zahl angezeigt wurde und biegt dabei korrekt ab



- Im Kreis fahren lassen, Teilnehmende kontrolliert links überholen lassen
- vier Richtungen, Kreuzung simulieren

10 STRAßENVERKEHRS- RECHT/-ORDNUNG

Hier wird das
Quiz eingesetzt

- Welche Antwort ist richtig?
- a Bei Grün fahren.
 - b Bei Gelb fahren.
 - c Bei Rot fahren.



11 ANFAHREN AM BERG

Erklären, und wenn
kleine Steigung vor-
handen, vormachen:

- 1 Zur Hangneigung querstellen.
- 2 Mittleren bis leichten Gang einstellen.
- 3 **Bergseitigen Fuß am Boden**, dabei auf den Sattel setzen.
- 4 **Talseitigen Fuß auf das Pedal** stellen, bei Kurbelstellung 2/10 Uhr.
- 5 Bei **gezogener Bremse** das Gesäß auf den Sattel setzen.
- 6 Bei **gleichzeitig gelöster Bremse** anfahren über die Breite des Weges und Fahrt aufnehmen.
- 7 Kurve in Richtung **bergauf** fahren.

12 PARCOURS

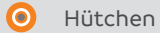
LEGENDE



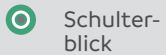
Start des
Parcours



Ende des
Parcours



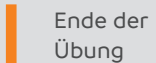
Hütchen



Schulter-
blick



Start der
Übung

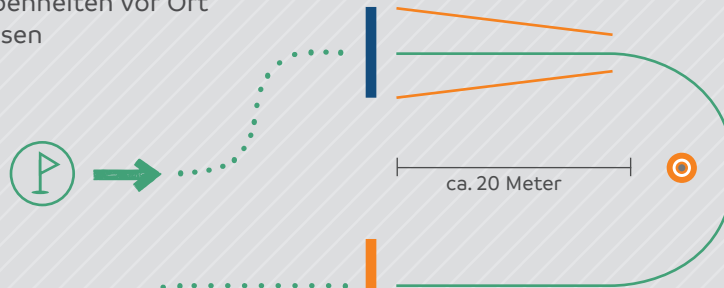


Ende der
Übung

Seil

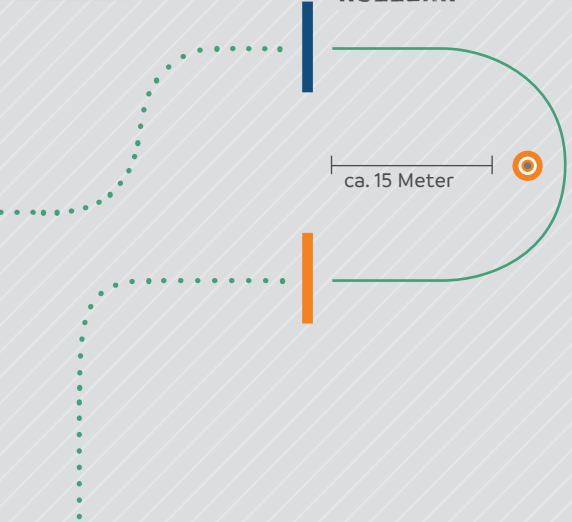
Dies ist ein **Vorschlag** - je nach
Gegebenheiten vor Ort
anpassen

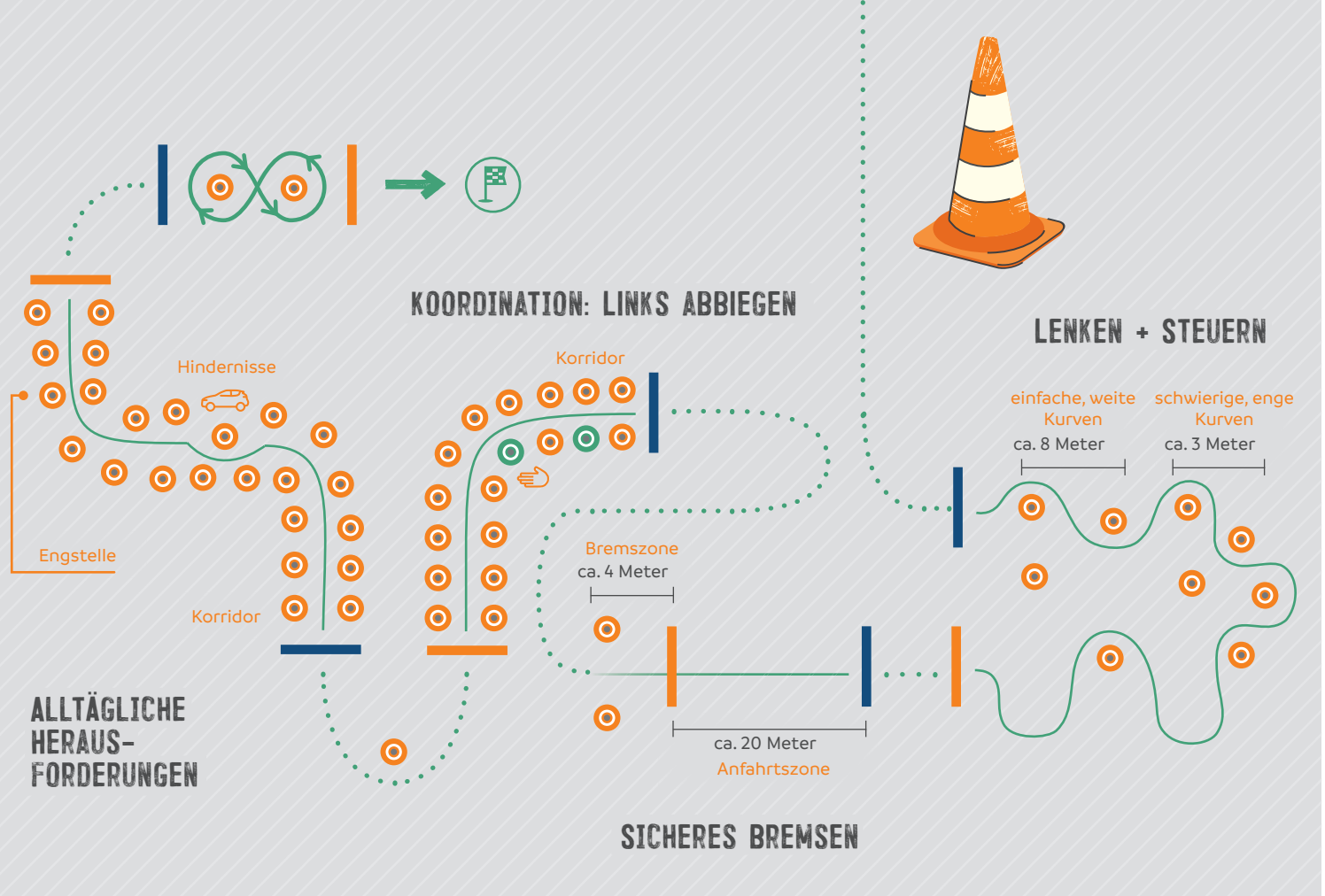
AUFSTEIGEN UND ANFAHREN



Parcours
kann auch
abschnittsweise
aufgebaut wer-
den – je nach
verfügbarem
Platz.

ROLLERN





13 TIPPS

Tipps zum Üben
und für den Alltag



- **Grundposition ...**
(Sitz auf dem Fahrrad s. Seite 9)
 - ... vor einem Schaufenster spiegeln
 - ... bei Bergabfahrten
 - ... im Stehen üben und korrigieren,
dabei mit dem Lenker an einer Wand
anlehnen (evtl. Tuch unterlegen)
- Balanceübungen machen
- Bremsübungen auf einem
Übungsplatz
- Kurvenfahren bei
Umlaufsperrern

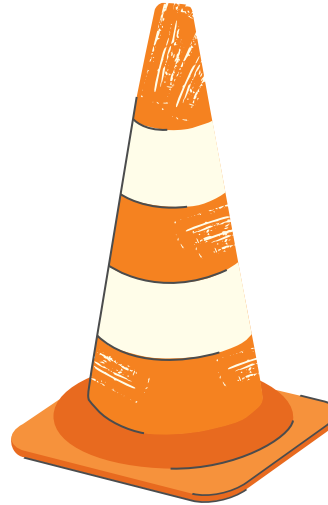
14

ABSCHLUSS

Kurze Abfrage bei den Teilnehmenden
Übungen für den Alltag mitgeben

Hilfreiche Fragen

- Was hat euch geholfen?
- Was wollt ihr noch mehr üben?
- Was hat euch gefehlt?
- Was habt ihr mitgenommen?



**AUF FEEDBACKUMFRAGE
HINWEISEN**
und ADFC-Infoflyer verteilen.

IMPRESSUM

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (Bundesgeschäftsstelle) e. V.
gesetzlich vertreten durch den Vorstand

Verantwortlich: Frank Masurat, Bundesvorsitzender

Mohrenstraße 69

10117 Berlin

www.adfc.de

Redaktion

Sara Tsudome

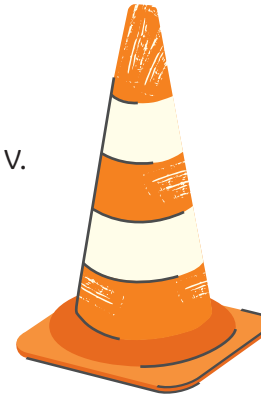
sara.tsudome@adfc.de

Gestaltung

Simone Reitmeier, München

dasguteistnah.de

Stand: Januar 2026



*Hinweis zum Begriff E-Bike

Der ADFC verwendet den im deutschen Sprachgebrauch üblichen Begriff **E-Bike**. Formal korrekt ist die Bezeichnung **Pedelec**. Pedelecs sind Fahrräder mit Elektromotor, die beim Treten bis 25 km/h unterstützen. E-Bikes hingegen sind formal Fahrräder, die auch ohne Treten, bis zu 25 km/h unterstützen. Im deutschen Sprachgebrauch hat sich aber der Begriff E-Bike durchgesetzt und wird daher hier verwendet.

