

<https://rhein-kreis-neuss.polizei.nrw>

<https://viersen.polizei.nrw>



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen

bürgerorientiert • professionell • rechtsstaatlich

Pedelec 65+ - Übungsparcours

Der Trainingsparcours enthält wichtige Bewegungselemente die Radfahrende mit dem Pedelec beherrschen sollten, um gefährliche Situationen und damit auch Unfälle zu vermeiden.

Die Teilnehmenden können hier erkennen, in welchen Bereichen sie unsicher sind und ob sie mit dem Pedelec weiteren Trainingsbedarf haben. In manchen Fällen zeigt sich auch, dass Teilnehmende das Pedelec nicht beherrschen können. Die Übungen sollen zu dem Erkenntnisgewinn führen, dass ein Pedelec körperliche Mängel nicht ausgleichen kann und diese das Unfallrisiko hier sogar erheblich steigern.

Durch eine direkte Rückmeldung während der Übungen und einem im Anschluss durchgeführten Einzelgespräch können die Teilnehmenden weitere Übungstipps bekommen oder es wird ihnen von der Anschaffung oder Nutzung eines Pedelecs konkret abgeraten.

Vorbereitung

- Überprüfung der Fahrräder auf Verkehrssicherheit und/oder technische Mängel (hier empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einer Fahrradwerkstatt um kleinere Reparaturen und Einstellungen direkt vornehmen zu können)
- Einstellung der Fahrradhelme bzw. Optimierung der Einstellung durch Teilnehmende unter Anleitung der Verkehrssicherheitsberater/Innen (das Tragen eines Helmes ist Voraussetzung für die Teilnahme am Training)
- Einteilung der Teilnehmenden in Übungsgruppen
- Vorstellung und Einweisung in die Übungen des Parcours
- Teilnehmerzahl 15 bis 20 Personen

Station 1

“Slalom mit Vollbremsung“

Ablauf:

Die Teilnehmenden durchfahren einen geraden Slalom, der durch halbe Tennisbälle (Abstand mind. 2,50 m) markiert ist. Anschließend wird das Tempo bis zu einem Bremsviereck beschleunigt. An der ersten Markierung des Bremsvierecks leitet der Teilnehmende eine Vollbremsung ein (ausgewogener Einsatz aller vorhandenen Bremsen) und versucht innerhalb der Markierungsfläche zum Stillstand zu kommen. Eine Berührung des Standfußes auf dem Boden soll erst nach erfolgter Bremsung bis zum Stillstand erfolgen. Der Teilnehmende soll sich durch mehrere Wiederholungen langsam im Tempo und Bremsstärke steigern, um so ein besseres Gefühl für den ausgewogenen Einsatz der Bremsen zu erlangen.

Wichtig: Hinweis, dass der alleinige Einsatz der Vorderradbremse zu einer hohen Sturzgefahr führt!

Material:

10 halbierte Tennisbälle (bei Berührung oder Überfahren weniger Sturzgefahr im Vergleich zu Pylonen) oder Tellerhütchen

2 Eimer mit Holzlatte (als Endpunkt der Bremsung)

4 kleine Pylonen

Trainer/In:

2

Anforderung:

leicht

Ziel:

Training des Pedelec-spezifischen Kurvengefühls (höheres Gewicht, größerer Kurvenradius)

Training des ausgewogenen Einsatzes der Bremsen (Bremskraft stärker im Vergleich zum Fahrrad)

Überwindung zur Durchführung einer Vollbremsung

Station 2 „Ausweichen am/unter dem Hindernis“ oder „Fahren auf unebenem Gelände“

Ablauf:

Der Teilnehmende fährt von einem Startpunkt in Richtung des Trainers. Dieser hält eine Sperrkette/Flutterband auf Spannung. Dieses kann z.B. an einem Baum oder Laterne festgebunden sein. Der Trainer richtet die Höhe so aus, dass der Teilnehmer sich erst kurz vor dem Durchfahren entscheiden muss, ob er sich während der Fahrt ducken muss oder nicht, um das Hindernis zu passieren.

Das Hindernis könnte z.B. auch das Durchfahren eines Kiesbettes oder eines unbefestigten Weges sein, angepasst an die Übungsumgebung.

Material:

Glieder -/ Absperrketten, Flutterband oder Seil

Trainer/In:

1 Trainer / in

Anforderung:

leicht bis mittel

Ziel:

Die Teilnehmenden sollen dahingehend sensibilisiert werden, dass es jederzeit zu plötzlichen Untergrund- oder Fahrbahnveränderungen, Hindernissen oder Gefahren (z.B. zurückschlagende oder tiefhängende Äste, plötzlich geöffnete Fahrzeurtüren) kommen könnte.

Förderung der Reaktion und Handhabung des Pedelecs.

Station 3

„Schulterblick“

Ablauf:

Die Teilnehmenden bewegen sich von einer Startmarkierung aus erneut in Richtung eines Bremsvierecks. Auf ein Kommando drehen sie sich über die linke Schulter um und blicken in Richtung Startpunkt.

An dem Startpunkt verbleibt der Übungsleitende. Dieser zeigt nun mit den Fingern eine Zahl von 1 bis 10 in die Höhe, alternativ könnten auch Karten mit Farben genutzt werden.

Die Teilnehmenden rufen die erkannte Zahl/Farbe und setzen dann die Fahrt mit Beschleunigung in Richtung des Bremsvierecks fort.

Hier erfolgt zur Vertiefung der vorherigen Trainingsinhalte nochmals eine Bremsübung analog zu Übung 3 im Bremsviereck.

Material:

Pylonen, Kreide o.ä. zur Markierung des Startpunkts
2 Eimer + Holzlatte
2 Pylonen (Markierung des Bremspunktes am Bremsviereck)

Anzahl Trainer/In:

1 bis 2 (optimal 2)

Anforderung:

mittel bis hoch

(die Erfahrung zeigt, dass die Durchführung des Schulterblicks bei Senioren oft schwierig ist, da diese häufiger ein Problem mit dem Gleichgewichtssinn haben und in ihrer Beweglichkeit / Motorik eingeschränkt sind)

Ziel:

Schulung des Schulterblicks

Erkennen der Gefahren im Straßenverkehr/ Training des Gleichgewichts und des ausgewogenen Einsatz der Bremsen

Station 4

„Spur halten“

Ablauf:

Die Teilnehmenden starten mit Durchfahren eines Slaloms (Abstand der Markierungen ca. 2,5 m) und fahren danach in einen Schlauchkanal (Trichterform, zu Beginn ca. 80 cm Breite) ein.

Dieser Schlauchkanal verjüngt sich zum Ende hin und bleibt dort die letzten 2 Meter in einem ca. 10 cm breiten, gleichbleibenden Durchlass.

Die Teilnehmenden bewegen sich möglichst in dem Zwischenraum ohne die Schläuche zu berühren.

Hierzu muss eine gut angepasste Geschwindigkeit gefahren werden, die sie in mehreren Versuchen testen, um letztendlich die Übung mit optimaler Geschwindigkeit und Balance fehlerfrei zu bewältigen.

Material:

Start und Endpunkte durch Pylonen, Kreide, etc.

Halbierte Tennisbälle (Slalom)

2 etwa gleich lange Feuerwehrschräuche oder Seile

Anforderung:

mittel bis hoch

Anzahl Trainer/In:

1

Ziel:

Schulung der angepassten Geschwindigkeit und des Gleichgewichtsinns und ausgewogener Einsatz der Bremsen zur Reduzierung auf das richtige Tempo

Der Spaß an Verbesserung und Erfolg steht bei dieser Übungsform mit im Vordergrund, die Teilnehmenden werden darin bestätigt, dass „Übung den Meister macht“ und Training mit dem Pedelec durchaus wichtig und effektiv ist.

Station 5

„Sicheres Linksabbiegen“

Ablauf:

Es handelt sich bei dieser Übung um ein realitätsnahes Linksabbiegen unter Beachtung von acht Punkten an einer nachgestellten Kreuzung oder Einmündung.

Die Teilnehmenden beginnen an einem Startpunkt, der dem rechten Fahrbahnrand einer Straße entspricht mit Blick über die linke Schulter und Handzeichen links.

Angeleitet durch die Moderierenden sollen sie nun unter Beachtung aller Punkte des sicheren Linksabbiegens (Schulterblick über linke Schulter, Handzeichen links, Einordnen, Beachtung von Vorfahrt und Vorrang, nochmaliger Schulterblick, Hände zurück an den Lenker, Abbiegen in großen Bogen, Beachtung Fußgänger) abbiegen.

Material:

Sprühkreide und Verkehrsschilder

Anzahl Trainer/In:

1 bis 2

Anforderung:

hoch (sehr komplexer Ablauf)

Ziel:

Sicheres Abbiegeverhalten an Kreuzungen und Einmündungen

Ist der Teilnehmende nicht in der Lage, den Schulterblick gefahrenlos durchzuführen oder zeigt er sich im Gesamtverlauf wiederholt unsicher, wird mit ihm die Möglichkeit des alternativen Linksabbiegens besprochen und diese angeregt.

Ablauf:

Die Teilnehmenden fahren außerhalb einer durch halbe Tennisbälle markierten Schleife. Sie versuchen die Zahl 8 „nach zu zeichnen“ und sich so eng wie möglich an der Idealmarkierung zu orientieren.

Hierbei muss das Pedelec unweigerlich auf eine geringe Geschwindigkeit gedrosselt werden. Der Übergang von Links- zur Rechtskurve fordert von dem Radfahrenden ein gutes Fahr- und Bremsgefühl sowie eine Gewichtsverlagerung beim Richtungswechsel. Da das Pedelec im Vergleich zum normalen Fahrrad ein höheres Eigengewicht hat und je nach Lage des Antriebs einen größeren Wendekreis zeichnet, ist die Übung sehr anspruchsvoll. Wird der Fahrende zu langsam, ergibt sich durch erneutes Antreten möglicherweise ein Schub, der in den Kurven nicht einfach zu bewältigen ist.

Material:

Vielzahl an halbierten Tennisbällen und Sprühkreide, um die Einfahrt in die Schleife, die Ideallinie des Kurvenverlaufs sowie die Ausfahrt zu markieren.

Anzahl Trainer/In:

1

Anforderung:

hoch

Ziel:

Verbesserung / Training der Kurvenfahrt

Die Qualität des Pedelecs und der Anbringung des Antriebs spielt eine nicht unerhebliche Rolle bei Kurvenfahrten, dies sollen die Teilnehmenden erkennen.

Ablauf:

Die Teilnehmenden fahren vom Startpunkt in Richtung eines linksseitig der Fahrlinie postierten Ballkorbes. Sie sollen sich nun mit mäßiger Geschwindigkeit dem Ballkorb nähern und während der Fahrt einen Tennisball entnehmen.

Dieser Ball soll nun über eine Strecke von ca. 15 m bei waagrecht ausgestrecktem Arm transportiert und in einem zweiten Korb wieder abgelegt werden.

In der nächsten Runde wird rechtsseitig am Korb vorbeigefahren und der Ball mit der anderen Hand aufgenommen und abgelegt.

Material:

2 Körbe, Vielzahl an Tennisbällen

Anzahl Trainer/In:

1

Anforderung:

mittel bis hoch

Ziel:

Training des Handzeichens / einhändiges Fahren über Kurzstrecke

Station 8

Übung: „Wippe“

Ablauf:

Zum Abschluss dürfen die Teilnehmenden nochmals eine Geschicklichkeitsübung durchfahren. Nach dem Start fahren sie auf eine Holzwappe zu und überqueren sie möglichst gerade und mit mäßiger Geschwindigkeit im mittleren Bereich.

Material:

Wippe

Anzahl Trainer/In:

1 Trainer / in

Anforderung:

hoch

Ziel:

Schulung Fahrgefühl, Geschicklichkeit und Gewichtsverlagerung