

## Slow Bike



#### Stationen für den Parcours

von Michael Hüllenkrämer und vielen Projektbearbeiterinnen und Akteuren aus den Projekten ....

#### Übersicht

Station 01

Wassertransport

Station 02

Verkehrszeichen Quiz

Station 03

Catering

Station 04

**Slalom** 

Station 05

Gedicht

Station 06

Musik hören

Station 07

Lesen

Station 08

Welche Weste ist die beste

Station 09

Mülltrennung

Station 10

Zeitungsbote

Station 11

Haltelinie

**Station 12** 

**Quick-Check** 

Station 13

Fahrrad-Sprachen

Station 14

**Untergrund** 

Station 15

Fahrrad-Zeichen

Station 16

**Fahrrad Limbo** 

Station 17

Bremsen kontrollieren

Station 18

Fahrrad codieren

Station 19

Einrad und jonglieren

Station 20

Fahrradklingel-Konzert

Station 21

Wie laut ist ein Fahrrad?

**Station 22** 

Wieviel Kraft hast Du?

Station 23

Fahrrad-Mixer

Station 24

**Besondere Momente** 

Station 25

. . .

Station 26

. . .

Station 27

. . . .

Station 28

. . . .

Station 29

. . . .

Station 30

. . . .



## Station 01 Wassertransport

#### Station 01 xxx

Wassertransport

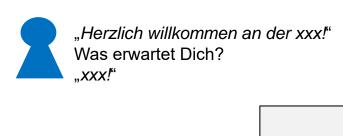
Motorik Becher transportieren





Material

Lastenfahrrad





## Station 02 Verkehrszeichen Quiz

#### Station 02 xxx

Verkehrszeichen Quiz

Test

"Herzlich willkommen an der xxx!" Was erwartet Dich? "xxx!"





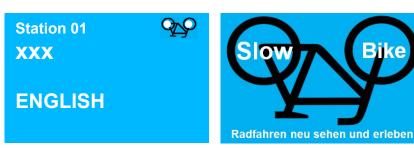
#### Material

Fitnessbike



Station 03
Catering

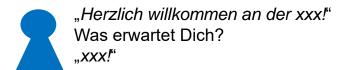
#### Station 03 xxx



Catering Motorik

Einwegbecher auf einem klassischen Kellnertablett sollen mit einer Hand getragen werden, ohne diese umzukippen leicht

Material
Kellnertablett
Becher







Station 04
Slalom

#### Station 04 xxx

Station 04

XXX

ENGLISH

Radfabro

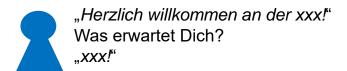


Slalom Fahrt Motorik

Slalom zwischen Dreiecken, für alle, braucht nur Platz und

Material

Fahrrad Leitkegel







## Station 05 Gedicht

#### Station 05 xxx

Station 05
XXX

ENGLISH

Radfahren



Gedicht zuhören Lesen / Lernen

Gedicht vorgelesen bekommen beim im Kreis um die Person herum fahren leicht

Material

Literatur



"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"



Station 06
Musik hören

#### Station 06 xxx





#### Musik hören

Test "Aufmerksamkeit beim Musikhören testen: Wie lange dauert es, bis die Person auf die "Fahrradklingel" reagiert die Person tritt das Fahrrad während sie Musik hört. Das Fahrrad besitzt eine Klingel, die beim erkennen einer anderen akustischen Signal (aus einer anderen Klingel) betätigt wird"

Material

Kopfhörer, stationäres Fahrrad



"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"

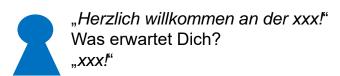


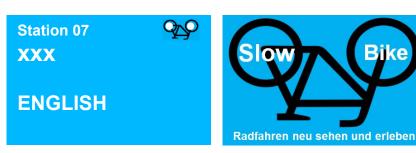
## Station 07 Lesen

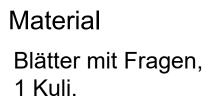
#### Station 07 xxx

Lesen im Cargobike

Lesen / Lernen vorne drin sitzen und etwas lesen, beurteilen, ankreuzen leicht









## Station 08 Welche Weste ist die beste

### Station 08 Welche Weste ist die beste (für dich)?

Welche Weste ist die best?

Which vest is best?



Verschiedene Westen und Reflektorgürtel anprobieren und dabei für sich entscheiden, welche zu einem am besten passt.

"Herzlich willkommen an der Sicherheitswesten-Station!" Was erwartet Dich?

2

"Hier kannst du verschiedene Sicherheitswesten anpropieren und möglicherweise dabei auch eine Weste finden, die auf deine Wünsche und Bedürfnisse am ehesten zugeschnitten ist. Wie du siehst, gibt es viele verschiedene Arten und Farben (und weitaus mehr, als hier angeboten werden). Und vielleicht inspiriert dich die Auswahl die selber eine Weste zuzulegen."

#### Material

- Diverse Westen auch in verschiedenen Größen
- Spiegel
- Kleiderhaken für die Westen
- Kleiderstange
- Stationsschild
- Karton für die Westen, Spiegel, Kleiderstange













#### Welche Weste ist die beste?

Finde die Weste, die am besten zu dir passt









Station 09 Mülltrennung

#### Station 09 xxx

Mülltrennung Gegenstand Motorik

Einwegbecher, Zeitung, sonstigen Abfall in den richtigen Abfallbehälter – während der fahrt mit dem Rad – hineinwerfen

"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"



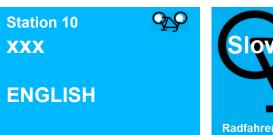


Material



# Station 10 Zeitungsbote

#### Station 10 xxx





Zeitungsbote Motorik

Zustellung der tu-intern durch den radelnden Boten mit "geschicktem Wurf" der Zeitung in den "Briefkasten" mittel

Material

Gegenstand



"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"

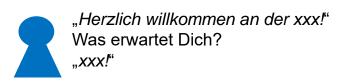


## Station 11 Haltelinie

#### **Station 11 xxx**

Haltelinie

Test auf akustisches Signal hin stoppen







Material

Fahrrad



Station 12
Quick-Check

#### Station 12 Quick-Check

Station 12
Schnelltest
Quick-Check



Fahrrad-Schnell-Test

Reifen (Aussehen und Druck), Bremsen (Zustand und Einstellung), Schaltung (Einstellung), Lichtanlage und Kette (Öl und Aussehen) überprüfen und bestimmen, ob die Komponenten noch in Ordnung sind. Material

"Herzlich willkommen an der Station "Quick-Check!" Was erwartet Dich?



"Frage Dich, auf welche Aspekte eines Fahrrads Du besonders achten solltest, damit Du mit diesem Fahrrad sicher unterwegs bist? Was würdest Du überprüfen?"

- → Alle **beweglichen Komponenten** müssen auch am Fahrrad **fest montiert** sein. Normalerweise geschraubt, sodass diese sich noch am den Punkt drehen können aber nicht "locker" oder "wackelig".
- → **Sichtbarkeit** erfolgt über **Reflektoren** an den Pedalen (4), an den Rädern (4), vorne (1 weiß) und hinten (2 rot) und dauerhafte ggf. schaltbare Scheinwerfer (vorne und hinten). Die fahrende Person sollte auch gut sichtbar sein, sowohl tagsüber wie im Dunkeln. Normalerweise über eine Warnweste mit reflektierenden Streifen.
- → Die Bremsanlage muss einwandfrei funktionieren und auf beide Räder unabhängig wirken. Die Bremsdrähte müssen nicht verrostet und vom Hebel am Lenker bis zum Gabel am Rad an einem Stück unbeschädigt sein. Die Bremsbeläge müssen genug Material haben.
- → Als **Warnzeichen** gilt nur eine helltönende **Glocke**. Hupen oder Radlaufglocken sind nicht zugelassen.
- → Die **Reifen** sollen mit **mindestens etwa 3,5 bar aufgepumpt** sein. An dieser Stelle muss man aber stets die Bedienungsanleitung des Herstellers beachten.

Unser Verhalten auf der Straße ist auch sehr wichtig, denn mit dem Fahrrad sind wir auch Verkehrsteilnehmer\*innen und für uns gilt die StVO.

Detailliertere Informationen auf: https://www.bussgeldkatalog.org/verkehrssicheres-fahrrad/



# Station 13 Fahrrad-Sprachen

#### **Station 13 xxx**

Fremdwörter lernen Literatur Lesen / Lernen

Bauteile des Fahrrads in anderen Sprachen leicht

"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"





Material

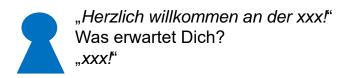


# Station 14 Untergrund

#### Station 14 xxx

Untergrund Motorik

Fahren mit den Rad auf unterschiedlichem "Boden": Holzbretter, Sand, Kopfsteinpflaster







Material



## Station 15 Fahrrad-Zeichen

#### Station 15 xxx



#### Fahrrad zeichen

Test Schau dir dieses Fahrrad eine Minute lang an, drehe Dich um: hier ist ein weißes Blatt Papier – Zeichen alle (wichtigen) einzelnen Bauteile



Papier + Edding



"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"



## Station 16 Fahrrad Limbo

#### **Station 16 xxx**



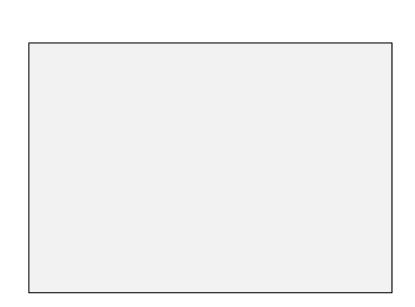
Fahrrad Limbo

Motorik unter eine bar mit Fahrrad gehen, für alle, zwei Person halten Bar mittle

Material

"Herzlich willkommen an der xxx!"
Was erwartet Dich?
"xxx!"

Stangen





## Station 17 Bremsen kontrollieren

## **Station 17 xxx**

Bremsen kontrollieren

Test für alle, nur ein Hindernis leicht

"Herzlich willkommen an der xxx!" Was erwartet Dich? "xxx!"





Material

**Fahrrad** 



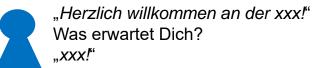


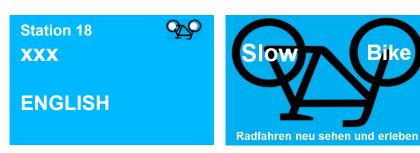
## Station 18 Fahrrad codieren

## Station 18 xxx

Fahrrad codieren

**ADFC** 





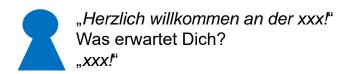


# Station 19 Einrad und jonglieren

## Station 19 xxx

Einrad fahren + jonglieren

Einrad Motorik Einrad fahren und jonglieren schwer









## Station 20 Fahrradklingel-Konzert

## **Station 20 Fahrradklingel-Konzert**

Fahrradklingel-Konzert

Bike bell concert



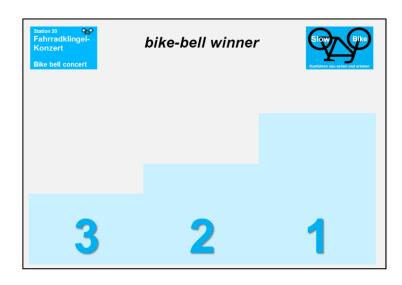
Klingeln und Kreativität Viele Fahrradklingeln ausprobieren und die Lieblingsklingel / den "*Lieblingsklingelton*" herausfinden …

"Herzlich willkommen an der Klingel-Station!" Was erwartet Dich?



"Hier gibt es 10 (andere Zahl) Fahrradklingeln. Die kannst Du alle ausprobieren. Welcher Klang, welcher Klingelton gefällt Dir am besten?
Lege die Klingeln in der Reihenfolgen "Lieblingssound" auf das Siegerpodest.
Zum Abschluss kannst Du für Deinen nächsten Wunschzettel ein Foto machen: "Meine allerliebste Fahrradklingel" - "My most famous bike-bell!"





### Material

10x verschiende Fahrradklingeln

- 1x Box für Fahrradklingeln und Klingelplatzierung
- 1x "Siegerleiste" (Karton)
- 1x "Siegerpodestelemente" (kleine Kartons mit Beschriftung 1-2-3)
- 1x Bistrotisch, Stehtisch
- 1x Stationsschild



Fahrradklingel-Konzert

## bike-bell winner



Bike bell concert

3

2

1

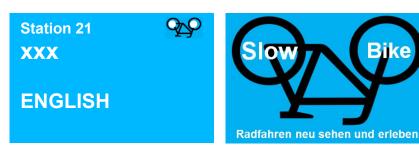
I love my bike	"TAQ33 Triller-Glocke Alu" BICO Zweirad Marketing GmbH www.bikeundco.de ca. 5,00 Euro	
Ding-Dong (Black)	"Glocke "Ding-Dong" Matrix BICO Zweirad Marketing GmbH www.bikeundco.de ca. 8,00 Euro	
Ballhupe	"Fischer Ballhupe, verchromt Zweirad Fischer www.fischer-fahrrad.de ca. 9,00 Euro	
Aladin, Messing	" Fahrradglocke Aladin, Messing"  	
<b>-S-</b>	"S"   ca. 10,00 Euro	

RENN Messing	"RENN Messing" Fact www.fact-bikeparts.de ca. 9,00 Euro	
Ring-Ring (Black)	"Klingel RingRing" Fact www.fact-bikeparts.de ca. 6,00 Euro	
Ballhupe	"Fischer Ballhupe, verchromt Zweirad Fischer www.fischer-fahrrad.de ca. 9,00 Euro	
***************************************	"	
	"	



## Station 21 Wie laut ist ein Fahrrad?

### Station 21 xxx

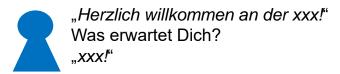


Wie laut ist ein Fahrrad

Test Fahrrad auf Sattel und Lenker stellen, die Pedale drehen und dann mit einem Lärmmessgerät die dB (A) Schallpegel messen

Material

Fahrrad + Messgerät







## Station 22 Wieviel Kraft hast Du?

### Station 22 xxx

Wieviel Kraft hast Du? Gerson Fitnessbike Motorik Trittkraft, Hometrainer mit physikalischen Messgröße leicht

Station 22
XXX

ENGLISH



Material

"Herzlich willkommen an der xxx!" Was erwartet Dich? "xxx!"





Station 23
Fahrrad-Mixer

### Station 23 xxx

Fahrrad-Mixer kreativität
Mixe dir eine Fruchtgetränk mit dem Mixer auf dem
Gepäckträger, angertrieben vom Fahrrad

"Herzlich willkommen an der xxx!" Was erwartet Dich? "xxx!"







## Station 24 Besondere Momente

### **Station 24 Besondere Momente**

Station 24
Besondere
Momente

Special moments



Erinnerungen, Lernen und Mitteilen Sich an besondere Momente erinnern und die mitteilen Beispiel: Wer hat uns Fahrradfahren beigebracht?

... Erfahrungen mit dem Fahrrad mitteilen ...

"Herzlich willkommen an der Erinnerungsstation"

Was erwartet Dich?

"Hier kannst du dich an besondere Momente erinnern und mit uns die mitteilen.

- 1. Schließ deine Augen und denk an den Moment, in dem du gelernt hast, Fahrrad zu fahren
- 2. Mach deine Augen auf.

Wer hat dir Fahrrad fahren beigebracht? Wer war bei dir? Wie alt warst du?"

3. Nimm eine Karte und teil mit uns diesen Moment. Schreib auch dein Name und woher du kommst.



- Wer hat dir Fahrradfahren beigebracht?
- Wer war bei dir als du Fahrradfahren gelernt hast?
- Wie alt warst du?
- Woher kommst du?
- Vergiss nicht deinen Namen zu schreiben



Wer hat Dir das Fahrradfahren beigebracht?

- 1x Poster. Auf dem Poster können die "Karten besondere Momente" angebracht werden.
- X Karten für Notizen zum "besonderen Moment", die von Besucherinnen und Besichern der Station ausgefüllt werden kann.
- 1x Kugelschreiber oder Stifte

### **Station 24** Besondere Momente



#### Slow Bike Parcours

### **Station 24** Besondere Momente

## Radiation no schol and ericles

## Wer hat dir Fahrradfahren beigebracht?

- Mit welchem Fahrrad?
- · Wo war das?
- · Wer war bei dir?

- · Wie alt warst Du?
- · Woher kommst Du?

Lehrer	Lehi
Beschreibung	Bes

## Wer hat dir Fahrradfahren beigebracht?

- Mit welchem Fahrrad?
- Wo war das?
- Wer war bei dir?

- Wie alt warst Du?
- Woher kommst Du?

| Lehrer      |    | <br> | <br> | . – – | <br> |  |
|-------------|----|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| Beschreibur | ng | <br> | <br> |       | <br> |  |
|             |    | <br> | <br> |       | <br> |  |

**Slow Bike Parcours** 

#### **Station 24** Besondere Momente



#### Slow Bike Parcours

### **Station 24** Besondere Momente



## Wer hat dir Fahrradfahren beigebracht?

- Mit welchem Fahrrad?
- · Wo war das?
- · Wer war bei dir?

- · Wie alt warst Du?
- Woher kommst Du?


- Mit welchem Fahrrad?
- Wo war das?
- · Wer war bei dir?

- Wie alt warst Du?
- Woher kommst Du?

-ehrer		 	 
Beschrei	bung	 	 

_ehrer		 	 	
Beschreil	bung	 	 	_

Wer hat dir Fahrradfahren beigebracht?