

Für 9-12, Norman Kämpfer,

Radlralley

Geschicklichkeitsralley

- Guten Platz ohne Autoverkehr überlegen!
- Großer Spielplatz ist gut!
- 1-2 Stationen noch weglassen ist besser!

Insgesamt 7 Aufgaben

stehend 2P,
liegend 1P.

1. Flasche im Korb

- eine Flasche muß während der Fahrt aufgenommen und in eine Tasche bzw. in einen Korb gestellt werden. • Runde Markierung 1/2

Material: Flasche; Korb

→ Flasche etwas erhöht stellen; auch zum abstellen (auf Bank z.B.)

(2. Markierung fahren)

2-1-0

- Entweder auf einem 7-10cm breiten und 2.00-2.20 Meter langen Brett oder Markierung, die die aufgeführten Maße hat, Spur halten.

Material: Brett; Klebestreifen, Kreide

3. Wippe

3-2-1-0

- Über eine Wippe fahren. Ungefähre Maße:

Brett: 2m x 0.17m ; Balken: 0.15m x 0.15m

Material: Brett; Balken, Hammer + Nagel, Zange

4. Slalom

3-2-1-0

- Zwischen 5 Slalommarkierungen durchfahren.

Material: Dosen Je umkippen 1 Minuspunkt

(5. Kerze ausblasen)

1-0

- Kerze, die auf einer Kiste oder auf einem Stuhl aufgestellt ist, ausblasen.

Material: Kerze; Kiste oder Stuhl

(6. Feuer löschen)

1-0

- Mit einer bereits gefüllten Spritze, die gut greifbar ist (auf einer Kiste oder auf einem Stuhl), ein Blatt Papier treffen. Distanz Rad - Papier: ca. 3 Meter

Material: Kiste; Papier; Spritze, Wasservonat

7. Ball ins Tor

2-0

- Mit dem Fuß den Ball ins Tor schießen. Distanz Ball - Tor: ca. 3 Meter Torbreite etwa 1,5 Meter

Material: Ball; Tormarkierungen 2 Hütchen

Zeit
-3-2-1

8. Noch eine Runde aussenrum auf Tempo fahren!
4 Hütchen, Stopuhr

Je $\frac{1}{2}$ Punkt \Rightarrow Max 3P. (9.) Wäsche-
 Klammern von 3 Stangen (je 1) abnehmen
 + in einen Kl. Eimer werfen.
 3 Stangen / 3 Klammern / 1 Eimer

2-0 (10.) 1 Luftballon (an 1 Stange ^{oder Baum} befestigt)
 mit Luftpfeil abwerfen. Luftballon / Klebeband
 Stange / Luft

2-0 (11.) 1 ^{Mini-} Nageleinsatz auf (Stange / Leiste) Stange o.ä.
 nehmen + essen. Nageleinsatz / Leiste / Stange

• Gesamtwertung: 8+9 Jahre: Punkte \times 1,3
 10 Jahre: Punkte \times 1,2
 11 Jahre: Punkte \times 1,1
 12 Jahre: Punkte \times 1,0

(Multiplikation nur bis 20 Punkte)

• Max: 25P. pro Runde

- Die Runde nach den Aufgaben ist besser wegzulassen.
- Bambusstecken ca. 1m lang im T 16!
- An jeder Station 1 Junge verantwortlich, die Aufgabe wieder herzurichten!
- Eine Durchfahrt dauert ungefähr 1-2 Minuten. (wenn man die große Runde weglässt)
 Man kann also 2-3 Durchgänge fahren.
- Die Fahrtstrecke kann auch parallel hin u. her oder eine andere Führung, als im Kreis haben (wie es eben vom Gelände geht.)

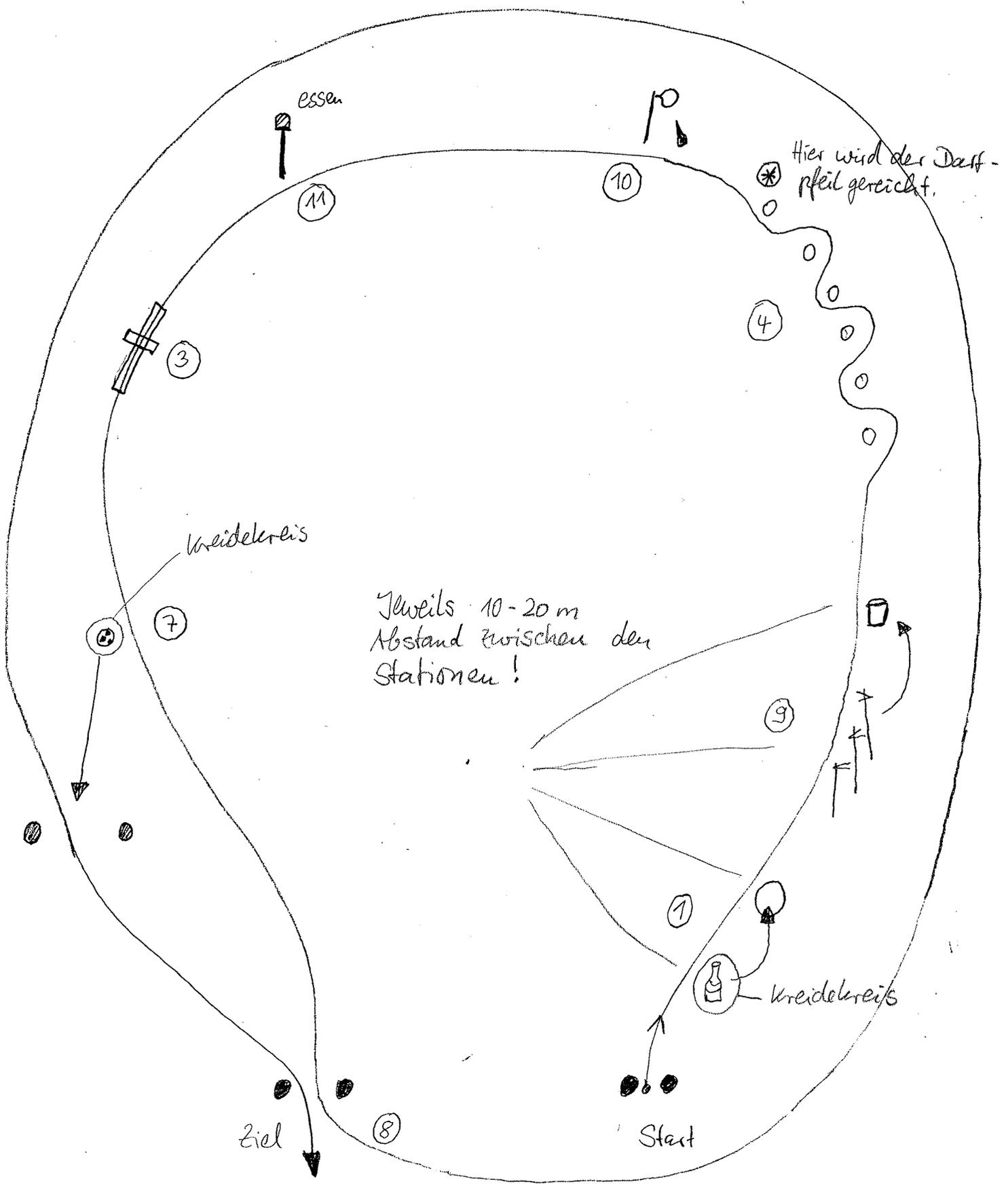
Wertungszettel Radl-Rallye

JS - David

10.6.97

	Nenne →				
1.	Flasche				
2.	Klammern				
3.	Slalom				
4.	Dart				
5.	Schoko- Kuss				
6.	Wippe				
7.	Ball				
8.	Zeit				
Gesamt:					
<hr/> Regelfest					
Sicherheit des Rads					

Fahrparcours Jungschar



• Streckenlänge ca. 200-300m

VERKEHRSTEST FRAGEBOGEN

Was bedeuten die folgenden Zeichen:

1. _____

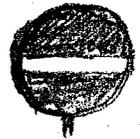
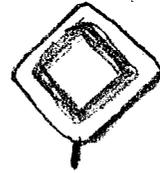
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



»Richtiges« Radfahren

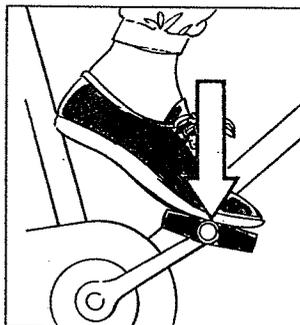
So macht Radfahren noch mehr Spaß

Wichtigste Voraussetzung für angenehmes Fahren ist ein gutes Fahrrad, das auf die individuellen Körpermaße abgestimmt ist, d. h. die passende Rahmenhöhe (= Beininnenlänge minus 25 cm, bei MTB ca. minus 30 cm) und die richtig eingestellte Sitzposition hat. Siehe ADFC-Ratgeber Fahrradkauf.

Gut aufgepumpte Reifen tragen zu einem geringen Rollwiderstand bei. Dieser ermöglicht einen leichten Lauf der Räder.

Die Füße sollten mit den Ballen – nicht mit den Fersen oder der Fußmitte – auf den Pedalen stehen. Die Kraft wird in dieser Position am besten umgesetzt.

Das Anfahren aus dem Stand, zum Beispiel an der Ampel, ist am leichtesten in einem kleinen Gang. Vor der Ampel (bei Ketten-schaltung) oder an der Ampel im Stand (bei Nabenschaltung) deshalb in einen kleinen Gang schalten.



Die beste Ausnutzung der Tretkraft ist dann gegeben, wenn man selbst den Eindruck hat, daß es »leicht läuft«. Dies erfordert oft ein etwas schnelleres Treten in einem kleineren Gang.