

Auf die Pedale!



Radfahrtraining für Frauen

Impressum

Auf die Pedale!

Herausgegeben von Pareaz e.V.

Autorinnen: Susanne Thoma, Sabine Schwarzmann

Augsburg, 2018

Sarah ist mobil

»Das lerne ich nie!«, war Sarahs Meinung am Anfang. Aber sie blieb dran und übte mit der Unterstützung ihrer Radfahrtrainerin. Jetzt kurvt Sarah stolz durch die Straßen von Augsburg und genießt »ein Stück mehr Freiheit«, wie sie sagt.



Inhalt

Motivation	5
Teilnehmerinnen	7
Übungsgelände	8
Übungsfahrräder	8
Kursrahmen	9
Lernprozess	10
Stufe 1: Das Fahrrad lenken	10
Stufe 2: Das Laufrad	11
Stufe 3: Mit einem Pedal fahren	12
Stufe 4: Mit beiden Pedalen fahren	12
Stufe 5: Üben im Verkehrsraum	13
Gymnastik und Pausen	14
Fahrradinstandhaltung	15
Fahrradkauf	16
Lesetipps	17
Über Pareaz e.V.	18

Motivation

Wir schätzen das Radfahren als einfachen Zugang zu mehr persönlicher Mobilität und Selbständigkeit. Das Fahrrad vereinfacht enorm den komplexen Alltag, denn es lässt sich überall vor der Tür abstellen und verbraucht wenig Platz. Radfahren bedeutet auch emanzipatorische Freiheit. Unter zugewanderten oder geflüchteten Frauen gibt es aber nur wenige, die Fahrrad fahren können, denn in vielen islamischen Kulturkreisen gehören Frauen mit

Fahrrad nicht zum gesellschaftlichen Bild. Das gilt vor allem für Länder im arabischen und afrikanischen Raum. In ihrer Jugend haben die Frauen es nicht gelernt und später damit zu beginnen, ist eine umso größere Hürde.

Seit 2012 bietet Pareaz e.V. Kurse an, in denen Frauen das Radfahren für sich entdecken können – sei es als Freizeitspaß oder als tägliche Fortbewegungsmöglichkeit. Die Frauen lernen nicht nur, das Gleichgewicht zu halten, sondern gewinnen auch Mut und Selbstvertrauen. Ihr Bewegungsradius wird größer, sie gewinnen an Selbständigkeit und es wird ihnen eine neue Form der Teilhabe am öffentlichen Leben eröffnet. Pareaz e.V. will nicht nur einen möglichst einfachen Zugang zum Radfahren schaffen, sondern fördert auch die interkulturelle Begegnung und die soziale Integration.



Die Kurse, die wir anbieten, sind auf das Radfahren als solches konzentriert. Verkehrsregeln und Aspekte des Straßenverkehrs fließen mit ein, ersetzen aber kein Verkehrssicherheitstraining. Die meisten Teilnehmerinnen können nach unserem Kurs ohne Hilfe auf einem autofreien Weg Radfahren und dabei kompetent anfahren, lenken und bremsen.



Die Nachfrage nach unseren Kursen ist sehr groß, so dass der Verein seit einiger Zeit auch Trainerinnen ausbildet. Geübte Radfahrerinnen werden in Seminaren fit gemacht. Übungen, die wir dabei anwenden und Erfahrungen, die dabei eingeflossen sind, haben wir in dieser Broschüre gesammelt.

Neben methodisch-didaktischen Grundlagen vermitteln wir die notwendigen Trainingskompetenzen. Durch die Hospitation bei einem Radfahrkurs können die Trainerinnen

direkte praktische Erfahrungen in der Planung und Durchführung eines Kurses sammeln und erhalten einen Einblick in den Trainingsablauf. Diese Lernerfahrungen sollen sie befähigen, eigenständig Radfahrkurse für ihre Gruppen durchzuführen.

Nach der Ausbildung treffen sich Trainerinnen individuell mit einer Fahrradanfängerin, um mit ihr im Straßenverkehr zu üben oder Fahrradausflüge zu unternehmen. So wird das Gelernte aus dem Kurs auf beiden Seiten gefestigt.

Teilnehmerinnen

Circa 140 Mädchen und Frauen von zehn bis 69 Jahren haben wir in den letzten Jahren auf das Rad gebracht, wobei die meisten zwischen 30 und 50 Jahre alt waren. Der Anteil an Migrantinnen und Geflüchteten liegt bei 95 Prozent. Durch die langjährige Integrationsarbeit unseres Vereins und verschiedene Nachbarschaftsprojekte sowie Besuche in Asylunterkünften haben wir Kontakte zu ihnen aufgebaut.



Die Verständigung beim Üben stellt immer wieder eine Herausforderung dar. Wenn eine Frau kaum Deutsch kann, bitten wir sie, ein Familienmitglied, eine Kollegin oder eine Freundin mitzubringen, die übersetzt. Das klappt meistens sehr gut.

Übungsgelände

Im Grunde kann auf jedem etwas größeren autofreien Platz geübt werden. Die Frage ist nur, wo die Räder zwischen den Übungsterminen sicher verwahrt werden können. Gerade die Miniräder sind sehr beliebt und werden, wenn sie draußen stehen, zum begehrten Objekt für Fahrraddiebe. Wir haben das Glück, dass es in der Nähe des Kellers, in dem unsere Räder sonst stehen, einen Basketballplatz gibt. Diese Fläche hat mehrere Vorteile. Sie ist wenig von anderen Besucher*innen frequentiert und das Gelände ist kaum einsehbar. Die Teilnehmerinnen können hier ohne neugierige Blicke ungestört üben. In einem anderen Fall haben wir den Innenhof eines Gemeindezentrums mit angrenzendem Park genutzt. Der Vorteil hier war, dass Fortgeschrittene mehr Übungsmöglichkeiten hatten, die sie herausforderten.



Übungsfahrräder

In unserem Fundus befinden sich Fahrräder in verschiedenen Größen und mit unterschiedlicher Ausstattung – zum Teil mit Rücktrittbremse, zum Teil mit Kettenschaltung oder Nabenschaltung. Da es in unseren Kursen immer unterschiedliche Ausgangsniveaus gibt, ist das sehr von Vorteil. Für Anfängerinnen sind Miniräder mit 20-Zoll-Reifen gut geeignet. Für Frauen, die schnelle

Lernfortschritte machen, haben wir normale Damenräder mit kleinen Rahmenhöhen und tiefen Durchstiegen. Alle unsere Fahrräder verfügen über einen Schnellspanner am Sattel, damit er bequem immer wieder auf die richtige Höhe eingestellt werden kann.

Unsere Übungsräder bekamen wir gespendet oder wir haben sie kostengünstig gekauft. Wir möchten uns sehr herzlich beim Fahrradprojekt Kette & Kurbel und der Arbeitsgemeinschaft Augsburger Frauen bedanken, die uns das ermöglicht haben!

Kursrahmen

Je nach körperlicher Verfassung, Mut und Vorübung kann das Radfahren in drei bis zehn Übungseinheiten erlernt werden. Wir haben herausgefunden, dass es besser ist, die Termine zeitlich eng zusammenzulegen, also mehrere Stunden pro Woche anzubieten. Es stellen sich so die Erfolge schneller ein, weil das Gelernte nicht gleich wieder vergessen wird.

Je nach Gruppengröße kommen bei unseren Kursen mindestens zwei Trainerinnen zum Einsatz. Außerdem ermuntern wir die Teilnehmerinnen ihre Kinder mitzubringen. Damit die Frauen aber dennoch ungestört üben können, organisieren wir parallel eine Kinderbetreuung.

In der Regel haben wir weniger Räder als Kursteilnehmerinnen. Da die Frauen viele Pausen brauchen, ist das kein Nachteil. Die Teilnehmerinnen wechseln sich ab und probieren dabei auch verschiedene Räder aus.

Lernprozess

Im Kurs vermitteln wir Balance und grundlegende Fahrtechnik, Sicherheit in der Bewegung, Interaktion mit anderen Verkehrsteilnehmer*innen und Fahrradkunde. Die Teilnehmerinnen sollen fünf Stufen durchlaufen. Dabei ist es wichtig, dass jede Person mit ihrem individuellen Lerntempo im Blickfeld ist. Manche Frauen sind schon nach wenigen Stunden bei Stufe fünf angelangt und können begleitet auf der Straße fahren. Die meisten brauchen mindestens acht Übungseinheiten, um mit zwei Pedalen einigermaßen sicher zu fahren.



Stufe 1: Das Fahrrad lenken

a) Das Fahrrad wird geradeaus oder im Slalom geschoben. Dabei wird immer wieder die Handbremse betätigt.

Ziele: Fahrrad mit Kurven- und Bremsverhalten kennenlernen, Bremskraft spüren

b) Die Teilnehmerinnen laufen um das Fahrrad herum, ohne es loszulassen. Das Ganze soll mit möglichst wenigen Handgriffen durchgeführt werden.

Ziel: Eigenheiten des Fahrrads erspüren

Stufe 2: Das Laufrad

Die Teilnehmerinnen lernen das Rad und dessen Fahreigenschaften ganz ohne Pedale kennen oder je nach individuellem Fortschritt mit einer angeschraubten Pedale. Die Sattelhöhe wird so eingestellt, dass der Fußballen auf den Boden reicht und das Gleichgewicht gut mit den Füßen gehalten werden kann. Die Teilnehmerin setzt sich auf das Laufrad und schiebt sich mit den Füßen abwechselnd an. Sie versucht, möglichst geradeaus zu fahren und Geschwindigkeit aufzubauen.



TIPP: Diese Übungen erzeugen starke Reibungen am Schritt. Dagegen helfen gepolsterte Fahrradhosen oder große Damenbinden.

Ziele: Fahrrad- und Körperbewusstsein schaffen, Fahrgefühl entwickeln, Fahrzeug stabilisieren, Gleichgewicht spüren, Lenkverhalten kennenlernen

Varianten: Rollen und Füße hochheben, mit Schwung um die Kurven, einer Kreideschlangenlinie folgen, Schattenrollen: eine Person folgt der anderen, so leise wie möglich schleichen, Rollen auf Gras, in einer Linie aufstellen und auf Kommando losfahren, Handbremse und Fußabsetzen koordinieren.

Wenn eine Stütze notwendig ist, dann die Teilnehmerin am Körper halten und nicht an den Sattel oder Lenker greifen. Die Radfahrerin muss immer selbst steuern können!

Stufe 3: Mit einem Pedal fahren

Ein Pedal, je nach Vorliebe links oder rechts, wird wieder angeschraubt. Zum Anfahren wird es oben und etwas schräg nach vorne positioniert. Dann soll die Teilnehmerin antreten, möglichst lange rollen und bremsen. Das Anfahren ist schwer, weil man noch keine Geschwindigkeit hat. Es gilt, das Kippmoment zu überwinden.

Ziele: Anfahren üben, Gleichgewicht schulen



Stufe 4: Mit beiden Pedalen fahren

Damit jetzt das echte Fahrradfahren gelingt, ist Tempo notwendig. Gestartet wird jeweils im Sitzen. Angetreten wird abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuß. Gleichzeitig übt die Teilnehmerin dosiertes Bremsen.

Ziele: Beidseitiges Antreten

Wir hören häufig, dass das Anfahren aus dem Stand heraus gelernt werden soll. Es ist zwar richtig, dass das Kippmoment hier leichter überwunden wird, weil mehr Beinkraft für die Beschleunigung vorhanden ist. Jedoch verlangt diese Methode auch eine sichere Lenkerführung. Die ist bei Anfängerinnen nicht gegeben. Deshalb raten wir davon ab.

Der Sattel wird nun nach und nach höher gestellt. Immer weniger reichen die Füße zum Boden. Vor diesem Schritt haben die meisten Angst oder zumindest großen Respekt. Dennoch muss die Sattelhöhe an die jeweilige Körpergrößen angepasst werden. Ist ein Sattel zu niedrig eingestellt, ist ergonomisches Pedalieren und somit Schwung holen oder Geschwindigkeit aufnehmen, um Stabilität zu erlangen, nur sehr schwer möglich und verlängert den Lernprozess unnötig.



Stufe 5: Üben im Verkehrsraum

Mit fortgeschrittenen Teilnehmerinnen verlassen wir immer wieder das geschützte Übungsgelände und unternehmen die Ausfahrt in den Verkehrsraum. Dabei fährt die Anfängerin vorne, während die Trainerin den Raum hinter ihr sichert. So kann die Trainerin zugleich von hinten Anweisungen geben. Diese Methode hat sich sehr bewährt. Es werden unterschiedliche Straßen und Radfahranlagen befahren und Verkehrszeichen, Kreuzungs- und Vorfahrtsituationen besprochen. Diese Übungen bedeuten ein hohes Maß an Stress für eine Anfängerin. Deshalb dürfen die Ausfahrten zu Beginn nur kurz sein. Außerdem muss die Trainerin genau beobachten, wie konzentriert die Teilnehmerin dabei ist, um Unfälle zu vermeiden.



Gymnastik und Pausen

Vor dem eigentlichen Radfahrtraining starten wir immer mit Lockerungs- und Dehnungsübungen. Anfängerinnen müssen alle fünfzehn Minuten auf dem Fahrrad eine Pause einlegen und sich speziell durch Fingergymnastik und Nackentraining entspannen. Auch Gleichgewichtsübungen, wie zum Beispiel auf einem Bein stehen, tragen zum Lernerfolg bei. Die Übungen in der Gruppe machen immer sehr viel Spaß und die Teilnehmerinnen schlagen gerne auch selber Übungen vor.

Fahrradinstandhaltung

Von Anfang an werden die Teilnehmerinnen in unseren Kursen in die Wartung der Räder einbezogen. Es geht los mit dem Ab- und Anschrauben der Pedalen. Sie lernen dabei, dass das rechte Pedal ein normales Rechtsgewinde und das linke Pedal ein Linksgewinde hat. Das muss so sein, weil sich das linke Pedal sonst von selbst losschraubt.

Auch andere einfache Einstellungen am Fahrrad, wie die Sattelhöhe verändern, können die Frauen nach kurzer Zeit selbst vornehmen.

Beim Aufpumpen von Reifen lernen sie verschiedene Ventilarten kennen: Für das Autoreifenventil, das Französische Ventil oder das Blitzventil benötigt man unterschiedliche Luftpumpen bzw. Aufsätze.

In Extrakursen vermitteln wir Traineerinnen und Teilnehmerinnen zudem Kenntnisse über einfache Fahrradreparaturen wie Reifen flicken und Bremsen einstellen. Wir machen unsere Teilnehmerinnen außerdem mit der Bikekitchen bekannt, einer Selbsthilfwerkstatt des ADFC Augsburg, die wöchentlich kostenlos besucht werden kann.



www.bikekitchen-augsburg.de

Fahrradkauf

Die Ausstattung von Fahrrädern ist so vielfältig und bunt wie die Nutzer*innen. Es gibt Alu- und Stahlrahmen, wobei der Alurahmen leichter ist und sich bei einem Sturz auch schneller verbiegen kann. Der Stahlrahmen ist schwerer, jedoch stabiler und elastischer. Wichtig ist, die richtige Rahmengröße zu finden. Hierzu misst man zunächst die Schrittlänge der Radfahrerin. Im Internet gibt es Rahmengrößenrechner, die bei der Orientierung behilflich sein können.



Anfängerinnen sollten sich als Fahrradtyp ein Citybike anschaffen. Diese besitzen die polizeilich vorgeschriebene Grundausstattung mit Fahrradklingel, Licht und Rückstrahler für die volle Verkehrstauglichkeit sowie Schutzbleche und Gepäckträger. Ihre Ausstattung ist bewusst einfach gehalten, daher gehören Citybikes zu den günstigsten Fahrrädern bei meist solider Verarbeitung. Die Technik von Citybikes ist zudem einfach und leicht zu bedienen. Wenige Gänge reichen für Stadt-

fahrten vollkommen aus. Räder mit Rücktrittbremse sind für Anfängerinnen zu bevorzugen. Günstige gebrauchte Fahrräder bekommt man bei Kette & Kurbel.

www.bibaugsburg.de/kette-und-kurbel-gebrauchtraeder

Lesetipps

Sicher auf dem Fahrrad

Broschüre des ADFC Niedersachsen. Es sind Szenen aus dem Straßenverkehr dargestellt. In erster Linie für Schüler*innen der Jahrgangsstufe gedacht. Aber auch für ältere Personen ist das Heft hilfreich.

<http://adfc-niedersachsen.de>

Miteinander im Verkehr

Flyer der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Kommunen in Bayern. Grundlegende Informationen über die Teilnahme von Radfahrer*innen am Straßenverkehr.

<https://agfk-bayern.de> - Publikationen

Sicher ans Ziel - unterwegs auf Radwegen

Flyer der Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Kommunen in Bayern. Infos über Radwege und Benutzungspflichten.

<https://agfk-bayern.de> - Publikationen

pareaz

Unser Verein schafft interkulturelle Begegnungsmöglichkeiten zur Verständigung und Toleranzentwicklung und führt soziale Projekte sowie Bildungsveranstaltungen durch. Unser Ziel ist die Aktivierung des Gemeinwesens für einen friedvollen Umgang in der Nachbarschaft. 2012 wurde unser Frauen-Radfahrtraining im Wettbewerb »Buntes Bayern« als eine der 20 besten Initiativen für ein kulturelles Miteinander gewürdigt.

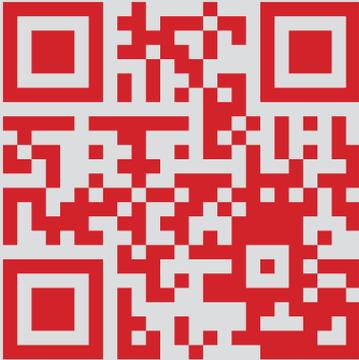
Weitere Infos: www.pareaz.de

2016 haben wir den Zukunftspreis der Stadt Augsburg für unsere gemeinnützigen Aktivitäten und insbesondere die VOLLDABEI Kulturwerkstatt erhalten.

Weitere Infos: www.volldabei.org

2018 haben wir mit unserem medienpädagogischen Projekt »Radio Reese« im Wettbewerb »Frischer Wind« der Stadtparkasse Augsburg gewonnen. 2018 wurde »Radio Reese« mit dem Preis »Projekt N« des Rates für Nachhaltige Entwicklung ausgezeichnet. 2018 ist »Radio Reese« für den Zukunftspreis der Stadt Augsburg nominiert.

Weitere Infos: www.radio-reese.de



Video »Auf die Pedale«

<https://youtu.be/3KTzYA0YbdM>

Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen

Aktion Mensch

Arbeitsgemeinschaft Augsburgener Frauen

Bikekitchen Augsburg

Caritas Augsburg

Kette & Kurbel

Landeskirchliche Gemeinschaft Augsburg

Stadt Augsburg - Büro für Migration, Interkultur und Vielfalt

Auf die Pedale!

ein Nachbarschaftsprojekt von Pareaz e.V.

gefördert durch

