

## Fahrradtraining 2017 - Fun & Safety first



Bei sonnigen, recht hohen Temperaturen absolvierten kurz vor den Sommerferien acht unserer Flüchtlingskinder das Gyho-Flükids-Fahrradtraining 2017 auf dem dazu gut geeigneten Schulhof unseres Gymnasiums Holthausen. Bei ausgelassener Stimmung bei den Kindern vermittelten die Lehrer Michael Recksiek, Michael Scharf und Volker Heckmann theoretische und praktische Inhalte bis hin zum Fahrradtechnikcheck. Während eine Gruppe theoretisch geschult wurde, starteten die anderen mit dem richtigen Helmeinstellen der neu beschafften Helme, bevor sie den Parcours mit den vier gespendeten Fahrrädern (siehe Bildstrecke) befuhren. Später wechselten die Gruppen.

Los ging das standardisierte Training, das auch vom ADFC und ADAC so verwendet wird, mit einem Spurbrett. Gerade Ausfahren hieß die Übung. Dann musste ein Kreis um eine Pylone gefahren werden, um danach eine kompliziertere Acht zwischen Pylonen zu durchfahren. Das alles ist ja gar nicht so einfach, merkten die Kinder.



Hilfreich ist die Blickrichtung, man muss dahinsehen, wo man hinwill und nicht nur auf den Vorderreifen, so ein Tipp der Trainer. Hat man die Acht bezwungen, stand eine Slalomstrecke auf dem Programm, um danach das langsame Fahren zu üben. Ein schräges Spurbrett mit einer abschließenden Vollbremsung schloss die Übungen, die zeitweilig enger gesteckt und damit komplizierter zu fahren waren. Da man sich nur auf eine Sache in einer Notsituation (Vollbremsung) gut konzentrieren kann, gilt die Regel: Hinten voll, vorne dosiert! Das Hinterrad soll blockieren, Arme durchstrecken, damit man geradeaus bremst - und vorne ist Fingerspitzengefühl angesagt, denn sollte das Vorderrad blockieren, muss die Bremse sofort gelöst und neu betätigt werden, um einen Sturz zu vermeiden und optimale Bremswirkung zu erzeugen.



Hazem, Rodi, Nesbir, Maher N., Hatima, Maher, Shada und Zekra machten mit Freude engagiert mit und fanden das Training sehr gut. Der Spaß kam auch nicht zu kurz, wie auf der Bildstrecke zu sehen ist. Nochmals möchten wir den Fahrradspendern danken.



Wir haben zudem Helme und etwas Sicherheitstrainingsausstattung gekauft, so dass wir dieses Training auch im kommenden Jahr, oder bei Bedarf, wieder anbieten wollen. Wir können noch verkehrssichere Fahrräder gebrauchen. Überschüssige Räder würden wir in die Schulgemeinde vermitteln, an Kinder aller Stufen, die zurzeit keine Gelegenheit haben, ein Rad zu erhalten. V.H.