

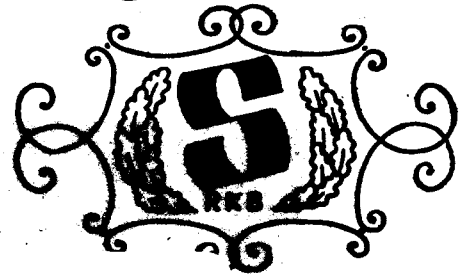
Sahrübungen

mit dem

Straßenfahrrad

für den

Verkehr



A 95 - 03134

## Der Zweck der Übungen

Durch die in der vorliegenden Schrift vorgeschriebenen Übungen wird Fahrgewandtheit erworben. Diese ist im Straßenverkehr der heutigen Zeit notwendig. Sie bewahrt den Radfahrer vor Unfällen.

---

## Der Zweck des Unterrichts

Genauere Kenntnis des Baues des Fahrrades und der Arbeitsweise aller seiner Teile ermöglicht den zweckmäßigen und schonenden Gebrauch des Fahrrades.

# Fahrübungen mit dem Straßenfahrrad für den Verkehr

Mit Textabbildungen

Leitfaden für die Fahrwarte  
des Rad- und Kraftfahrer-Bundes Solidarität

\*

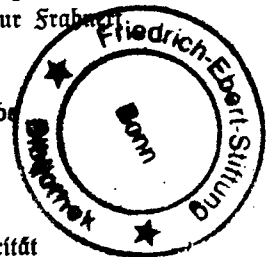
Nach Entwürfen von Schriftleiter Artur Fragner  
Bearbeitet und herausgegeben von  
Bundesjugendleiter Artur Fragner

Erste Ausgabe

1948

Verlag Solidarität

Nachdruck und Nachahmung verboten



A 95 - 03134

# Urkunde

---

## Das Recht

mit Text und Bildern dieser Schrift  
Unterricht zu erteilen  
haben nur die Fahrwarte  
des Rad- und Kraftfahrer-Bundes  
Solidarität

---

Der Bundesvorstand

# Inhaltsübersicht

	Seite
Urkunde . . . . .	2
Vorwort . . . . .	4
Einleitung . . . . .	5
Der Fahrwart . . . . .	6
Der Fahrer . . . . .	7
Übungsregeln . . . . .	7
Das Fahrrad . . . . .	9
Übungen	
Auffschwung	
Vom Haltstand zum Fahren . . . . .	10
Vom Stand über dem Rahmen zum Fahren . . . . .	10
Vom Radfahren zum Fahren . . . . .	11
Absprung	
Vom Fahren zum Halten . . . . .	11
Vom Fahren zum Stand über dem Rahmen . . . . .	11
Vom Fahren zum Radfahren . . . . .	12
In Fahrt	
Reitstil, Seitstil, Pedalstand . . . . .	12
Hang hinter dem Sattel . . . . .	15
Übergang . . . . .	15
Sattelknien . . . . .	16
Sattelbeugestand . . . . .	16
Stillstand . . . . .	16
Aufsprung . . . . .	17
Sattelübersprung . . . . .	17
Verbundene Übungen . . . . .	17
Geradeausfahren . . . . .	19
Langsamfahren . . . . .	21
Auf der Straße . . . . .	23

## Vorwort

Alle Bücher mit Besprechungen über Angelegenheiten des Straßenverkehrs enthielten bisher nur Erläuterungen der Verkehrsvoorschriften. Das vorliegende Büchlein aber bringt Anweisungen zum Erlernen des richtigen und geschickten Verhaltens des Radfahrers auf Straßen und Plätzen und Anleitungen zum Üben des Fahrens im Straßenverkehr.

Der Kraftfahrer lernt das Fahren im Verkehr bei seiner Ausbildung zum Kraftfahrer. Der Fahrer des großen und starken Fahrzeuges wird also für den Gebrauch desselben geschult.

Der Gefährdetste im Straßenverkehr ist der Radfahrer, der Kleine. Darum muß er sich auch gründlich vorbereiten, ehe er sich in den Strudel des Verkehrs wagt. Er kann das mit Hilfe des vorliegenden Buches und durch die Anleitung des Fahrwartes der Ortsgruppe des Bundes Solidarität seines Wohnortes.

Der Text ist so kurz wie möglich gehalten. Der beruflich schwer arbeitende und sportlich sehr in Anspruch genommene Fahrwart hat keine Zeit, lange Ausführungen zu studieren. Hier findet er das Notwendige mit wenigen Worten so deutlich gesagt, daß er sich bald alle Stellen merken wird, die er bei seinem Unterricht zu behandeln hat. Das bringt ihm mancherlei Vorteile bei der Erfüllung seiner Aufgabe.

Schon vor zwanzig Jahren sollte dieses kleine Lehrbuch gedruckt werden. Es war damals bereits notwendig. Heutzutage ist es noch nötiger und darum ein sehr nützliches Buch.

Offenbach a. M., den 1. Juli 1948.

Artur Frahnert.

## Einleitung

Der Straßenverkehr verlangt von der RadfahrerIn und dem Radfahrer

1. Augen und Ohren auf !
2. Kenntnis der Verkehrsvoorschriften !
3. Beachtung der Verkehrsregeln !
4. Achtgeben auf die Verkehrsafeln !
5. Richtiges Zeichengeben !
6. Aufpassen auf die Zeichen der anderen !
7. Dauerrade Vorsicht !
8. Aufmerksamkeit nach vorn und hinten !
9. Rücksichtnahme gegen alle !
10. Respekt vor dem Stärkeren !
11. Beste Straßendisziplin !
12. Fahren nur mit sicherem Fahrrad !
13. Geschicklichkeit im Fahren !
14. Gelstesgegenwart und Kaltblütigkeit !
15. Hilfsbereitschaft !

So viel verlangt der Straßenverkehr von dem Radler, der sich mit seinem Fahrrad in den Verkehrsstrudel wagt. Alles, was da gefordert wird von einem Menschen, der auf der Straße sein Fahrrad bei sich hat, muß ihm in Fleisch und Blut übergehen, wenn er Herr jeder Zufälligkeit sein will, in die er plötzlich in dem verwirrenden Hin-und-her der Fahrzeuge gerät. Wer glaubt, das nicht nötig zu haben, der wird sehr bald verunglücken. Denn bei dem wieder dauernd schnell zunehmenden Kraftfahrzeugverkehr werden die Gefahren immer zahlreicher und schlimmer.

Um die Gefahren vermeiden zu lernen und um zu lernen, aus ihnen zu entkommen, sollen alle Radlerinnen und Radler an allen Stunden zur Übung für das Fahren im Verkehr teilnehmen.

Durch die oben unter Ziffer 1 bis 15 aufgeführten Anforderungen wird aber auch gezeigt, daß der Radler auf der Straße stets sehr munter sein muß. Am Anfange des laufenden Jahres konnte man in einem Zeitungsberichte die folgende Stelle lesen:

„Er hielt die Lenkstange mit nur einer Hand, saß ein bißchen schief da und fuhr gemächlich. Er sah aus, als habe er vergessen, daß er ein Rad unter sich hatte. Aber während er so dahinaradelte, setzte sich der Tod hinter ihn . . .“

Solche Typen, wie der hier geschilderte Radfahrer, sieht man überall. Solche Simulterer und Schläfrigen bringen sich und andere in Gefahr.

Überall sieht man aber auch Fahrradbenutzer, die sich als verwegene Jungen gebärden. Dieser Erleb erfährt die Leichtsinnigen stets, sobald sie ein Fahrrad unter sich haben. Sie alle rennen in ihr Unglück.

Jeder Fahrer muß sich durch Üben angewöhnen, alle gefährbringenden Fehler zu vermeiden. Deshalb beteilige sich jeder am Verkehrsübungsfahren seiner Ortsgruppe.

## Der Fahrwart

Der Fahrwart muß es sich zur Aufgabe machen, alle Fahrerinnen und Fahrer seiner Ortsgruppe so gründlich zu belehren, daß sie gerne in die Unterrichts- und Übungsstunden kommen, und zwar nicht nur die jüngsten und jungen, sondern auch die älteren und ältesten. Ihnen allen drohen im Verkehr die gleichen Gefahren. Diese muß der Fahrwart in jeder Monatsversammlung der Ortsgruppe schildern. Das hat zu geschehen an Hand von den Berichten der Zeitungen über die neuesten Unglücksfälle, bei denen Radfahrer zu Schaden gekommen sind. Selbstverständlich muß er solche Fälle besonders ausführlich besprechen, von denen ihm genau bekannt ist, daß deren Ursache verkehrtes oder ungeschicktes Fahren war. Dabei muß er stets eindringlich darauf aufmerksam machen, daß die Schulung für den Verkehr unbedingt notwendig ist vor allem für alle jene Mitglieder, die keine aktiven Saalfahrer sind. Er muß auch bei der Begrüßung eines neuen Mitgliedes der Ortsgruppe den Rat geben: Achte dich mit deinem Fahrrad für den Straßenverkehr!

## Der Fahrer

Aller Anfang ist schwer! — Aber Liebe und Lust zum Dinge, macht Mühe und Arbeit geringe! — Es fällt kein Meister vom Himmel! — Nur durch Üben wird man Meister! — Verschaffe dir selbst Schutz gegen Straßenunfälle, indem du trachtest, im Fahren auf der Straße Meister zu werden. Nur durch fleißiges Üben ist die im heutigen Verkehr notwendige Geschicklichkeit zu erreichen. Die Fahrer der großen Kraftfahrzeuge müssen erklärlicherweise zu allererst auf die für sie gefährlichen anderen Verkehrsungetüme aufpassen. Das hat der Radler, der Zwerg im Verkehr, zu beachten. Er kann überall in die Gefahr kommen, überfahren zu werden. Daraus kann er sich nur retten, wenn er in der Beherrschung seines Fahrrades ein Meister ist.

Bei allen in diesem Büchlein vorgeschriebenen Übungen wird sich zeigen, daß sie Aufmerksamkeit und guten Willen verlangen, wenn der Zweck der Übungen erreicht werden soll, nämlich die Beherrschung des Fahrrades in den dauernd wechselnden Verhältnissen und Lagen des Verkehrs.

## Übungsregeln

**Unterricht.** — Der Fahrwart soll bei Beginn jeder Übungsstunde zehn Minuten Unterricht über den Bau und die Pflege des Fahrrades erteilen.

Unterricht über die Verkehrsvoorschriften muß jede Ortsgruppe einmal in jedem Viertelsjahr in einer Monatsversammlung geben lassen.

**Grundsatz.** — Nur im Freien üben. — Wo ein Saal zur Verfügung steht, ist dieser nur bei Regenwetter und großer Kälte zu benutzen.

**Übungsplatz.** — Wenn es der Unterricht oder die Übungen notwendig machen, ist eine Fahrbahn der Straße und gegebenenfalls auch eine Straßenkreuzung mit den Ecken der Bürgersteige vorher zu markieren. Dazu sind Holzklöße oder Holzplatten zu verwenden. Stähle und Tische dürfen zu diesen Markierungen nicht gebraucht werden. Solche Gegenstände sind dazu ungeeignet, weil sie die zweckmäßige Ausführung der Übungen hindern und sogar Täuschungen verursachen können.

**Abung.** — Alle Abungen müssen von Anfang an bis zur Beendigung mit Lenkergriff ausgeführt werden. (Ausnahme Absprung rückwärts mit Sattelgriff.) Freihändiges Fahren ist wie im Straßenverkehr auch im Verkehrsunterricht untersagt. Also: Keine Abung ohne Hand am Lenker.

**Kein Kunstfahren.** — Bei den Abungen für das Fahren im Verkehr sind solche des Kunstfahrens streng zu untersagen. Das Ziel des Verkehrsunterrichts ist nicht die Ausbildung von Kunstfahrern.

**Links und rechts.** — Mit jeder Abung ist solange fortzufahren, bis sie so gut wie von und nach links auch von und nach rechts gelingt.

**Leicht und schwer.** — Von den vorgesehenen Abungen sind die meisten leicht und darum bald zu erlernen. Die schweren Gleichgewichtsübungen können nur gewandte Fahrer vollbringen.

**Abungstrecke.** — In Fahrt ist für jeden Anfänger die Strecke vom Anfang bis zum Ende der Abung besonders zu bestimmen. Sie ist allmählich kürzer festzulegen entsprechend den Fortschritten der Fahrerin oder des Fahrers.

**Abungstempo.** — Sobald die richtige Ausführung der Abung erreicht ist, muß sie oft im Tempo von 15 Kilometern je Stunde wiederholt werden.

**Start.** — Nach den Worten „Die Abung beginnt“ wird dem Fahrer die Abung aufgegeben durch Vorlesen aus diesem Leitfaden und entsprechende Belehrung. Sodann ist die Abung sofort auszuführen.

**Anfänger.** — Der Fahrwart hat jeden neuen Teilnehmer am Fahrunterricht gewissenhaft über den Zweck des Abungsfahrens zu belehren. Er muß weiter die Anfänger einzeln zu jeder Abung anleiten bis sie diese gut ausführen können.

**Mannschaften.** — Bei Veranstaltungen der Ortsgruppen kann das Verkehrsfahren von Mannschaften vorgeführt werden. Für diese sind insbesondere auch die jüngsten Fahrerinnen und Fahrer auszuwählen.

Die Zahl der Fahrer einer Mannschaft darf auf einem kleinen Abungsplatz nicht zu groß sein.

Bei der Zusammenstellung der Abungen für die Vorführung im Saal oder im Freien gilt die gleiche Richtlinie wie beim Reigenfahren, nämlich Steigerung vom Leichten zum Schweren. Die Vorführung darf jedoch keine Reigenähnlichkeit haben.

Durch die Vorführungen „Solidaritätsfahrer im Verkehr“ wird dem Publikum gezeigt, wie notwendig und nützlich es für jeden Radler und jede Radlerin ist, sich durch die Beteiligung

an dem Verkehrsunterricht und dem Abungsfahren der Ortsgruppen des Bundes Solidarität den besten Schutz gegen die Gefahren des Straßenverkehrs zu verschaffen.

**Andere Bücher.** — Der Fahrwart, der sich für seine Tätigkeit gut vorbereiten will, findet viele Anregungen in den folgenden Büchern.

Der Radsport im Saale. Illustriertes Lehrbuch für die Mitglieder des Bundes Solidarität. Ausgabe 1925. (Seite 198: Die Radturnstunde. Fahrübungen im Freien.)

Radsport-Handbuch für die Mitglieder des Rad- und Kraftfahrer-Bundes Solidarität.

Die hier angeführten Bücher sind leider nirgends mehr käuflich zu erwerben. Der Fahrwart muß sich aber bemühen, sie für einige Zeit geliehen zu bekommen von jenen Funktionären, die sie noch besitzen.

## Das Fahrrad

Der Fahrwart muß jeden Fahrer, der die Abungstunde zum ersten Mal besucht, zunächst überzeugen, wie wichtig es ist, das Fahrrad für das Fahren im Straßenverkehr herzurichten. Das betrifft den Sattel sowohl als auch die Lenkstange.

Der Sattel kann zu hoch und zu tief eingestellt sein. Kann der Fahrer beim Halten rechts und links mit dem Fuße den Boden berühren, dann ist der Sattel richtig eingestellt. So ist der Fahrer befähigt, ohne absteigen zu müssen, anzuhalten.

Die Lenkstange darf nicht tief nach unten gebogen sein. Wenn die normale Lenkstange richtig eingestellt ist, ermöglicht sie den richtigen Sitz auf dem Sattel. Der Fahrer soll nicht steif wie eine Kerze auf dem Rade sitzen, sondern etwas nach vorn geneigt. Der Kopf muß gehoben sein.

Das hier Gesagte ist sehr wichtig und muß beachtet werden. Selbstverständlich ist dabei aber auch noch die körperliche Eigenart der Fahrerinnen und Fahrer zu berücksichtigen.

# Übungen

## Aufschwung

### Vom Haltstand zum Fahren.

#### Zum Pedalstand

Lenkergriff zweihändig. — Pedal oben.  
Von links mit linkem Fuß | Von rechts mit rechtem Fuß  
Der freie Fuß an den anderen.

#### Zum Seitfuß

Lenkergriff zweihändig. — Pedal oben.  
Von links. | Von rechts.  
Linker Fuß auf das Pedal, | Rechter Fuß auf das Pedal,  
rechtes Bein nach vorn. | linkes Bein nach vorn.

#### Zum Reitfuß

Lenkergriff zweihändig. — Pedal oben.  
Von links. | Von rechts.  
Linker Fuß auf das Pedal, | Rechter Fuß auf das Pedal,  
Beinschwung hinten um den Sattel.

Wiederholung  
aller Übungen mit Pedal unten.

### Vom Stand über dem Rahmen zum Fahren.

Links. | Pedal oben. | Rechts.  
Lenkergriff zweihändig.  
Anfahren mit Pedal links, | Anfahren mit Pedal rechts,  
heben in Reitfuß.

Lenkergriff einhändig.  
Links mit linker Hand. | Rechts mit rechter Hand.  
Anfahren mit Pedal links, | Anfahren mit Pedal rechts,  
Schwung in Reitfuß.

Der freie Arm wird seitwärts gestreckt.

Lenkergriff einhändig.  
Lenkergriff rechts | Lenkergriff links  
mit der rechten Hand. | mit der linken Hand.  
Anfahren mit Pedal links, | Anfahren mit Pedal rechts,  
Schwung in Reitfuß.

Der freie Arm wird seitwärts gestreckt.

Die Berücksichtigung der in dem Abschnitt „Fahrrad“ gegebenen Hinweise ist erforderlich.

### Vom Radführen zum Fahren.

Lenkergriff zweihändig. — Pedal oben.  
Von links. | Von rechts.  
Zum Fahren a) im Pedalstand, b) im Seitfuß, c) im Reitfuß.  
Ausführung wie vorstehend unter Aufschwung angegeben.

Wiederholung  
der Übungen mit abwärts gestelltem Pedal.

## Ab sprung

### Vom Fahren im Reitfuß zum Halten.

#### Ab sprun g neben das Rad.

Lenkergriff zweihändig. — Pedal unten.  
Nach links. | Nach rechts.  
Rechtes Bein schwingen | Linkes Bein schwingen  
hinten um den Sattel. | hinten um den Sattel.  
Bei erreichtem Halt sind die Beine geschlossen.  
Halten mit Lenkergriff einhändig.  
Wie vorstehend | Wie vorstehend  
und bei erreichtem Halt behält | und bei erreichtem Halt behält  
die linke Hand Lenkergriff, | die rechte Hand Lenkergriff,  
rechter Arm seitwärts gestreckt. | linker Arm seitwärts gestreckt.

Wiederholung mit Pedal oben.

#### Ab sprun g hinter das Rad.

Halten mit Sattelgriff zweihändig.  
Abschwung von Pedal links, | Abschwung von Pedal rechts,  
Stand links vom Hinterrad. | Stand rechts vom Hinterrad.  
Halten mit Sattelgriff einhändig.  
Abschwung von Pedal links, | Abschwung von Pedal rechts,  
die rechte Hand nimmt Sattel- | die linke Hand nimmt Sattel-  
griff, die linke Hand Lenkergriff. | griff, die rechte Hand Lenkergriff.  
Halt links vom Rad. | Halt rechts vom Rad.  
Blick nach vorn, Beine geschlossen.

### Vom Fahren im Reitfuß zum Stand über dem Rahmen.

Lenkergriff zweihändig. — Pedal unten.  
Rücktritt links. | Rücktritt rechts.  
Zuerst der rechte, | Zuerst der linke,  
dann der linke Fuß | dann der rechte Fuß  
auf den Boden.



Zuerst der linke,  
dann der rechte Fuß  
auf den Boden.

Zuerst der rechte,  
dann der linke Fuß  
auf den Boden.

Lenkergriff einhändig. — Pedal unten.

Links mit linker Hand. Rechts mit rechter Hand.

Zuerst der linke Fuß  
auf den Boden.

Zuerst der rechte Fuß  
auf den Boden.

Links mit linker Hand. Rechts mit rechter Hand.

Zuerst der rechte Fuß  
auf den Boden.

Der freie Arm wird seitwärts gestreckt.

Wiederholung bei zufällig stehendem Pedal  
mit Benutzung der Handbremse.

Die Berücksichtigung der in dem Abschnitt „Fahrrad“ gegebenen Hinweise ist erforderlich.

### Vom Fahren im Reitsitz zum Radführen.

Lenkergriff zweihändig.

Abschwung nach links, Abschwung nach rechts.  
aeradaeus führen.

Desgleichen, jedoch Kehrzug links führen. Desgleichen, jedoch Kehrzug rechts führen.  
Desgleichen, jedoch Kehrzug rechts führen. Desgleichen, jedoch Kehrzug links führen.

Wiederholung mit Lenkergriff Mitte,  
mit der rechten Hand. mit der linken Hand.

### In Fahrt

#### Reitsitz

#### Geradeaus

Zweihändig. — den richtigen Sitz bestimmen.  
Einhändig, die freie Hand Hüftgriff.

- Linke Hand am linken Griff.
- Rechte Hand am rechten Griff.
- Linke Hand Lenkergriff Mitte.
- Rechte Hand Lenkergriff Mitte.

Wiederholungen:

Die freie Hand a) seitwärts, b) aufwärts gestreckt.

### Winkelzug

Zweihändig a) nach links. (In Nebenstraße einbiegen.)  
b) nach rechts. (Rechts einbiegen.)

Einhändig, die freie Hand Hüftgriff.

- nach links; linke Hand am linken Griff.
  - nach rechts, rechte Hand am rechten Griff.
- Das Anfahren hierzu kann zweihändig geschehen.

Wiederholungen:

Die freie Hand a) seitwärts, b) aufwärts gestreckt.

### Viertelekreis

(An einer Straßenkreuzung handelt der Radler im Verkehr richtig, wenn er Winkelzug nach links fährt.)

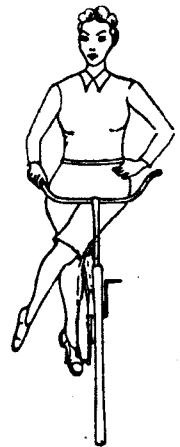
Zweihändig nach links. (Auf richtigen Sitz achten.)

Einhändig, die freie Hand Hüftgriff.

- nach links, linke Hand am linken Griff.
- nach rechts, rechte Hand am rechten Griff.
- nach links, rechte Hand am rechten Griff.
- nach rechts, linke Hand am linken Griff.

Wiederholungen:

Die freie Hand a) seitwärts, b) aufwärts gestreckt.



## Acht (8) fahren

Zweihändig. Die Acht erst groß und dann nach und nach kleiner fahren. (Auf guten Sitz achten.)

Einhändig. Beginnen mit Anfahren zweihändig. Dann mit der freien Hand Hüftgriff nehmen.

- a) Linke Hand am linken Griff.
- b) Rechte Hand am rechten Griff.

### Wiederholungen:

Der freie Arm a) seitwärts, b) aufwärts gestreckt.

## Seitlich

Anfahren mit Lenkergriff zweihändig.

Links.	Einhändig.	Rechts.
Rechte Hand an rechtem Griff.	Linke Hand an linkem Griff.	
Rechte Hand an Lenkermittle.	Linke Hand an Lenkermittle.	
Linke Hand an Lenkermittle.	Rechte Hand an Lenkermittle.	
Linke Hand an linkem Griff.	Rechte Hand an rechtem Griff.	

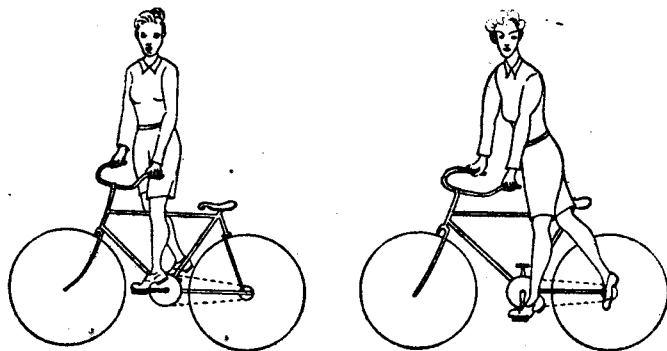
Mit der freien Hand immer Hüftgriff.

### Wiederholungen:

Die freie Hand a) seitwärts, b) aufwärts gestreckt.

Einhändig mit Sattelgriff.

Rechte Hand an Lenkermittle,	Linke Hand an Lenkermittle.
linke Hand Sattelgriff.	rechte Hand Sattelgriff.



## Pedalstand

Lenkergriff zweihändig.

Links mit linkem Fuß. Rechts mit rechtem Fuß.  
Beine geschlossen.

### Wiederholung:

Das freie Bein rückwärts gestreckt.

## Hang hinter dem Sattel

Körper auf dem Sattel. Lenkergriff zweihändig.

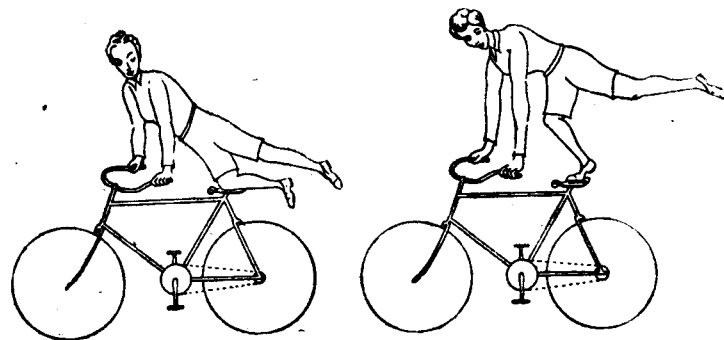
Einhändig. a) rechter Arm, b) linker Arm gestreckt.  
Körper frei. Lenkergriff zweihändig.

## Übergang

Nach links.	Lenkergriff zweihändig.	Nach rechts.
	Vom Reitsitz zum Seitlich	
	mit Beinschwingen über das obere Rahmenrohr.	
	Vom Seitlich zum Pedalstand.	

Vom Reitsitz zum Pedalstand, Bein über Rahmenrohr.  
Wiederholung der letzten Übung mit Beinschwingen hinten um den Sattel.

Von links.	Vom Pedalstand zum Seitlich.	Von rechts.
	Vom Seitlich zum Reitsitz, Bein über Rahmenrohr.	
	Vom Pedalstand zum Reitsitz, Bein über Rahmenrohr.	
	Wiederholung der letzten Übung mit Beinschwingen hinten um den Sattel.	



## Sattelknie

Ein Knie auf dem Sattel.

Linkes Knie. Lenkergriff zweihändig. Rechtes Knie.

Rechtes Bein gestreckt a) abwärts, b) rückwärts.

Linkes Bein gestreckt a) abwärts, b) rückwärts.

Beide Knie auf dem Sattel.

Lenkergriff zweihändig.

Beginnend a) mit dem linken Knie, b) mit dem rechten Knie

## Sattelbeugestand

Lenkergriff zweihändig. Beide Füße auf dem Sattel.

a) mit Kniebeuge. b) Beine gestreckt.

## Stillstand

Im Reitsitz.

Im Pedalstand.

Mit Lenkergriff zweihändig.

Fünf Sekunden Stillstand, dann weiterfahren.

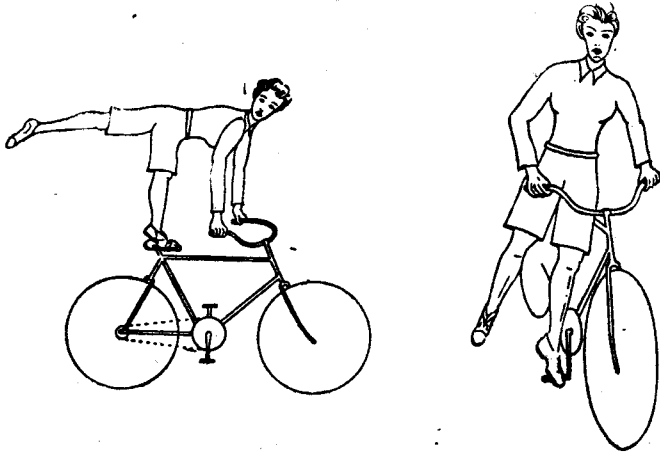
Mit Lenkergriff einhändig.

a) Linke Hand am linken Griff.

b) Rechte Hand am rechten Griff.

Der freie Arm wird seitwärts gestreckt.

Diese Übungen sind sowohl in langsamerem als auch in schnellerem Tempo zu fahren, wobei auch auf den zweckmäßigen Gebrauch von Vorderrad- und Rücktrittbremse zu achten ist.



## Aussprung

Von links. Lenkergriff zweihändig. Von rechts.  
Vom Haltstand zum Reitsitz mit Schwingen des einen Beines nach vorn.

Vom Haltstand zum Reitsitz mit Schwingen des einen Beines über das obere Rahmenrohr.

Wiederholung der letzten Übung mit Beinspreizen von hinten über den Sattel.

## Sattelübersprung

Von links nach rechts. Von rechts nach links.  
Haltstand mit Lenkergriff zweihändig,

Kniebeuge, Schwung hinten über den Sattel zum Stand neben dem Rade.

Vom Pedalstand links.

Auf das linke Pedal den rechten Fuß.

Schwingen des linken Beines,

Schwung über den Sattel mit gestreckten und geschlossenen Beinen zum Haltstand rechts.

Vom Pedalstand rechts.

Ausführung sinngemäß wie vorstehend, demnach also Schwingen des rechten Beines usw.

## Verbundene Übungen

Mit Lenkergriff zweihändig.

Links. Pedal oben. Rechts.  
Haltstand, Pedalausschwing hinterm Sattel herum, Reitsitz,  
fahren, Pedalabsprung, halten.

Beine geschlossen bei Beginn und Ende der Übung.

Links.	Pedal unten.	Rechts.
rechtes Bein schwingen	Haltstand, Pedalstand, fahren,	linkes Bein schwingen
über das obere Rahmenrohr,	Reitsitz, fahren,	über das obere Rahmenrohr.
Rechtes Bein zurück	Reitsitz, fahren,	Reitsitz, fahren,
	linkes Bein zurück	linkes Bein zurück

und halten.

# Geradeausfahren

(Nervenprüfung)

Die Anfahrsstrecke beträgt 30 Meter.

Die Fahrbahn (Wertungsstrecke) ist 20 Meter lang und 15 Zentimeter breit.

Die Startlinie (Anfang) und Ziellinie (Ende) der Fahrbahn sind durch auffallende Bänder festzulegen.

Die Fahrbahn ist, auch für das Übungsfahren, links und rechts deutlich zu kennzeichnen. Es wird eine dicke Wäscheleine auf dem Boden so stramm befestigt, daß sie von den Rädern des Fahrrades nicht verschoben werden kann. Die Bahn muß glatt und von Steinen, auch kleinen, frei sein.

Im weiteren gelten bei Wettbewerben sinngemäß die Wertungsvorschriften für das Langsamfahren.

## Abungen

Mit Lenkergriff zweihändig a) flott fahren, b) langsam fahren.

Rechte Hand an rechten Griff. Die freie Hand  
a) Hüftgriff, b) seitwärts, c) aufwärts gestreckt.  
Linke Hand an linkem Griff und wie vorher.

## Die Wertung

Bei Wettbewerben wird nur mit Lenkergriff zweihändig gefahren.

Die Wertung geschieht durch die genaue Feststellung von Fehlerpunkten.

Sieger wird der Fahrer mit den wenigsten Fehlerpunkten. Jeder Fahrer startet für die folgenden drei Wertungen.

Erste Wertung Fehlerpunkte

Fahrzeit 4 Sekunden. — Entspricht dem Tempo von 18 Kilometern je Stunde.

Wird die Markierung links oder rechts berührt mit dem Hinterrad

3

19

Links.

Pedal oben.

Rechts.

Halstand, rechtes Bein rückwärts heben über den Sattel, rechter Fuß auf das Pedal, fahren und halten, linker Fuß ab zum Stand, rechtes Bein hinten herum, Füße geschlossen.	Halstand, linkes Bein rückwärts heben über den Sattel, linker Fuß auf das Pedal, fahren und halten, rechter Fuß ab zum Stand, linkes Bein hinten herum,
--	---

Wiederholung einhändig.

Lenkergriff links oder rechts. Die freie Hand hält abwärts ein Säckchen mit 5 Kilo Steinen.

Pedal oben.

Von links nach rechts. Halstand, Pedalausschwingung hinterm Sattel herum.	Von rechts nach links.
--	------------------------

Reißfuß, fahren.

Pedalabsprung rechts, halten und sofort Kehrzug rechts mit zweihändig geführtem Rad.	Pedalabsprung links, halten und sofort Kehrzug links
--	---

Wiederholung

mit Kehrzug links.	mit Kehrzug rechts.
--------------------	---------------------

Wiederholung einhändig.

Lenkergriff links oder rechts. Unter dem Arm wird ein 10 Kilo schweres Paket getragen.

## Weitere verbundene Übungen

schreibt sich der Fahrwart vor den Übungsstunden auf. Seine Aufzeichnungen sammelt er, wodurch er seinen Unterrichts- und Übungsstoff vermehrt.

berührt mit dem Vorderrad	6
überfahren mit dem Hinterrad	9
überfahren mit dem Vorderrad	12
überfahren mit beiden Rädern	15
Längere oder kürzere Fahrzeit je Sekunde	3

Ein Fahrer, der außerhalb der Markierung mehr als drei Meter weit fährt, scheidet aus.

### Zweite Wertung

Fahrzeit 8 Sekunden. — Entspricht dem Tempo von 9 Kilometern je Stunde.

Wird die Markierung links oder rechts	
berührt mit dem Hinterrad	2
berührt mit dem Vorderrad	4
überfahren mit dem Hinterrad	6
überfahren mit dem Vorderrad	8
überfahren mit beiden Rädern	10
Längere oder kürzere Fahrzeit je Sekunde	2

Wer außerhalb der Markierung mehr als zwei Meter weit fährt, hat auszuscheiden.

### Dritte Wertung

Fahrzeit 12 Sekunden. — Entspricht dem Tempo von 6 Kilometern je Stunde.

Wird die Markierung links oder rechts	
berührt mit dem Hinterrad	1
berührt mit dem Vorderrad	2
überfahren mit dem Hinterrad	3
überfahren mit dem Vorderrad	4
überfahren mit beiden Rädern	5
Längere oder kürzere Fahrzeit je Sekunde	1

Wer außerhalb der Markierung mehr als einen Meter weit fährt, hat auszuscheiden.

## Langsamfahren

Im Straßenverkehr tritt oft der Fall ein, daß der Radfahrer plötzlich gezwungen wird, so langsam zu fahren, wie das ihm möglich ist. Es fährt z. B. vor ihm ein Fahrzeug überraschend langsam und dicht hinter ihm folgt ein anderes, welches ihn sicherlich überfahren würde, wollte er halten und absteigen. Er muß also auf dem Rade bleiben und langsam weiterfahren. Welch ein Glück ist es da für ihn, wenn er im Langsamfahren ein Künstler ist.

„Das Langsamfahren ist eine Kunst. Es muß allen Angehörigen des Bundes Solidarität empfohlen werden, sich mit dieser Kunst vertraut zu machen. Wie viele Unfälle würden vermieden, wenn die Radlerinnen und Radler in Fällen, wo Absteigen oder Ausweichen nicht angängig ist, ihr Rad so in der Gewalt hätten, daß Vorder- und Hintermann nicht gefährdet werden. Man sieht demnach, was dieser Sportzweig des Kunst- und Geschicklichkeitsfahrens hilft. Das Langsamfahren ist also eine wirklich vorteilhafte Kunst.“

So wird das Langsamfahren beurteilt in dem RadSPORT-Handbuch für die Mitglieder des Rad- und Kraftfahrer-Bundes Solidarität.

### Übungen

Der Fahrwart hat eine Tabelle anzufertigen, in die er die Zeiten einträgt, welche in den Übungsstunden von seinen Schülerinnen und Schülern und jugendlichen Fahrerinnen und Fahrern erreicht wurden.

### Die Wertung

(Auszug aus dem RadSPORT-Handbuch, Ausgabe 1932.)

Die Ausschreibung erfolgt für Fahrer ohne Unterschied der Altersklassen. Für Fahrerinnen geschieht die Ausschreibung gesondert.

1. Die Länge der Strecke beträgt 100 Meter, die Breite 1 Meter. Steigungen und Gefälle dürfen nicht benutzt werden.

2. Die Verwendung starrer Hinterradnaben ist nicht zulässig, ebenso das „Stehenbleiben“ oder „Plattfahren“. Der Reifen muß so aufgepumpt sein, daß beim Sitzen auf dem Sattel die Felgen den Boden auch bei Stoß nicht berühren. Die Benutzung von Fußhaltern und der Vorderradbremse ist gestattet.

3. Jeder Fahrer kann nur einmal starten. Berührt er während der Fahrt mit einem Fuße oder mit beiden Füßen den Boden, so scheidet er aus. Dasselbe gilt auch beim Anfahren der Markierung und sei es auch nur mit dem Vorderrad.

4. Die Anfahrt ist auf zwei Meter festgesetzt.

5. Für die Wertungszeit ist am Start und am Ziel maßgebend der Hinterradreifen.

6. Die Fahrer starten in der umgekehrten Reihenfolge ihrer Anmeldung.

7. Befindet sich ein Fahrer in der Bahn, so darf der nächste Fahrer erst abgelassen werden, wenn sein Vormann die Hälfte der Bahn durchfahren hat.

8. Tritt während der Fahrt durch Bruch (Rahmen, Lenker, Sattelfeder, Pedale) eine Radbeschädigung ein, so kann erneut gestartet werden. Den Entscheid darüber sowie über die Zeit für den neuen Start trifft der Starter mit den beiden Fahrtbegleitern.

9. Bei Bezirks- und Gauwertung darf nur mit gut abgestimmter Stoppuhr gemessen werden.

10. Das Schiedsgericht setzt sich aus wenigstens 7 Schiedsrichtern zusammen und zwar:

einem Obmann (zugleich Starter),  
einem Startschrittführer,  
einem Zielschrittführer und  
vier Fahrtbegleitern (zweimal zwei).

Von je zwei Fahrtbegleitern amtiert einer als Zeitnehmer.

Der Zeitnehmer hat am Ziel dem Zielschrittführer die abgestoppte Zeit zu dem Zwecke der Kontrolle vorzulegen.

## Auf der Straße

### Hintereinander

Vier Fahrer üben Abstandhalten.

Weniger als eine Radlänge ist gefährlich.

Dann daselbe weiter üben mit Achten auf Tempoveränderung. Der erste Fahrer gibt, ohne Aufforderung dazu, das Handzeichen „Ich fahre langsamer!“

Dann wird das Achtgeben nach vorn geübt, ohne daß der erste Fahrer beim Langsamerefahren sein Zeichen gibt.

Der erste Fahrer reht als vierter an und die Übungen werden wiederholt.

Sobald die vier Fahrer Sicherheit erreicht haben, geschieht die Wiederholung der Übungen mit flotterem Tempo.

### Nebeneinander

Im Straßenverkehr ist das Nebeneinanderfahren zu unterlassen.

Für gewisse Fälle ist aber das Fahren neben einen Voranfahrenenden zu üben. Dieser kann überraschend langsamer fahren ohne Warnungszeichen für die ihm hintereinander folgenden sechs Fahrer.

Sogleich muß der Fahrer 2 links neben 1 fahren. Schließlich auch Fahrer 4 neben 3 und 6 neben 5.

Hierauf fährt Fahrer 1 wieder mit seinem früheren Tempo. Fahrer 4 und 6 reihen wieder ein in Flankenteihe.

### Aberholen

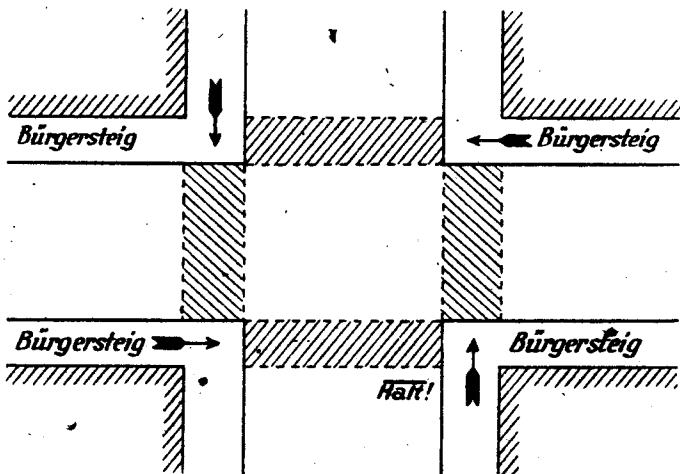
Auch hierbei ist es erforderlich, das Tempo des vorne Fahrenenden zu beachten. Führt dieser langsam, dann ist die Strecke zum Aberholen kurz. Aber je schneller er fährt, um so länger sind Strecke und Zeit zum Aberholen. Damit muß der Aberholende rechnen. Während er überholt, kommen bei lebhaftem Verkehr sicherlich überraschend schnell von hinten sowohl als auch von vorn Verkehrsungetüme verschiedener Art auf seiner Aberholstrecke daher und auch an diese heran aus den Straßen links und rechts. Unter solchen Umständen denkt ein kluger Radfahrer, auch wenn er es eilig hat, überhaupt nicht an Aberholen, denn er weiß, seine Fahrt kann da plötzlich gestoppt werden, indem ihm ein Unfall zustoßt.

Der Fahrwart bestimmt bei der Übung mit vier Fahrern das Tempo. Er hat darauf zu achten, daß der von ihm zum Überholen Aufgeforderte erst genügend scharf nach rückwärts und dann nach vorwärts blickt, ehe er zu überholen beginnt.

### Halten

Beim Uben fahren vier Fahrer hintereinander. Der erste gibt unangefragt sein Zeichen zum Halten und hält. Die anderen Fahrer müssen den Vormann dauernd im Auge behalten und bei dem Zeichen sofort überholen, wie es im voranstehenden Abschnitt vorgeschrieben ist. Der Haltende schließt an die Reihe als nunmehr vierter Fahrer an. Sodann folgt die Übung in der gleichen Weise für die anderen Fahrer.

Eine solche Gruppe muß zweckmäßigerweise die Übung zunächst dreimal hintereinander durchnehmen. Nach einer Pause starten Wiederholungen bis alle Fahrer Sicherheit erreicht haben.



## Verkehrsvorschriften

### Hauptregel.

Scharf rechts fahren !

Links überholen ! (Ausnahme Straßenbahn.)

### Regeln.

**Rechtskurve.** — Kurzer Bogen. (Winkelzug rechts.)

**Linkskurve.** — Weiter Bogen. (Richtiger Winkelzug links.)  
Schneiden ist falsch und gefährlich.

**Platz.** — Ringsförmig auf der rechten Außenseite entgegen dem Drehstan des Uhrzeigers befahren.

**Überholen.** — Nicht, wenn ein Fahrzeug hinten nahe ist oder schnell entgegenkommt.

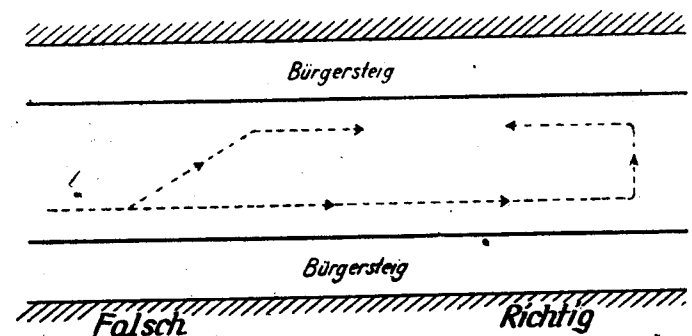
**Wenden.** — Winkelzug links, über die Straße, wieder Winkelzug links.

**Hinüber.** — Zum Anhalten auf der linken Straßenseite genau wie beim Wenden fahren. Schräg hinüber ist falsch.

**Halt ! (Stop !)** — An Straßenkreuzungen. — Nicht zu weit vor. Den Weg (Übergang) für die Fußgänger freilassen.

**Richtungsverkehr.** — Aufpassen, wo eine Straße mit zwei Fahrdämmen beginnt.

**Sperrschilder.** — Warnungsschilder. — Gewöhne Dir an, diese rechtzeitig zu sehen, wenn Du einer Querstraße näher kommst.



Falsch

Richtig

## Warnungszeichen

Eine Straßenkreuzung kommt

Willst Du ???

Warne alle anderen !!!

Geradeaus weiterfahren ?

Hand und Arm geradeaus.

Rechts einbiegen ?

Rechten Arm wagrecht zur Seite strecken und stillhalten.

Links einbiegen ?

Linken Arm wagrecht zur Seite strecken und stillhalten.

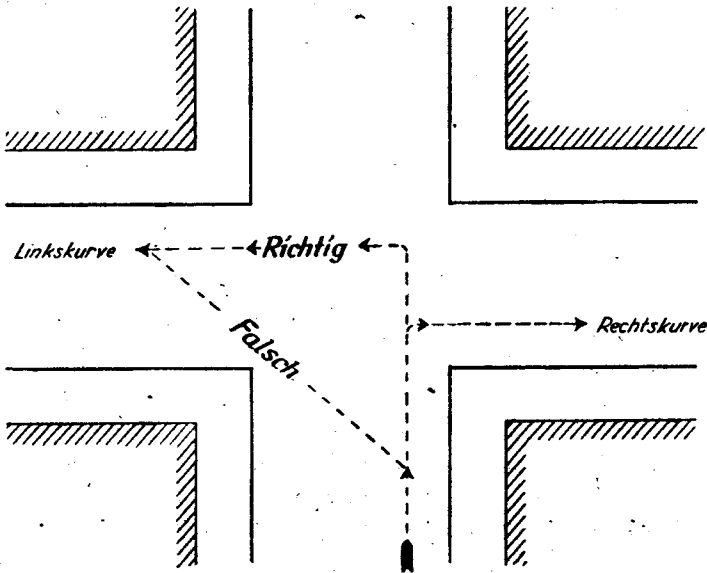
Langsamer fahren ?

Rechten Arm wagrecht ausstrecken und auf und ab bewegen.

Halten ?

Rechten Arm winkeln und die Hand senkrecht hochhalten.

Die Zeichen sind so deutlich zu geben, daß sie allen Fußgängern auffallen und auch allen Fahrern der Fahrzeuge, die hinterher und entgegenkommen.



Auch an den mit Verkehrsposten besetzten Kreuzungen aufpassen!

Wenn die Benutzung der Fahrbahn auch freigegeben ist, vorsichtig anfahren und achtgeben, ob Fahrzeuge, die gerade dort links oder rechts einbiegen, Deinen Weg kreuzen!

Gerade dort muß der Radfahrer sehr vorsichtig sein insbesondere beim Abbiegen, denn er muß auch Rücksicht auf die Fußgänger nehmen!

## Punkte für Radfahrer in den Straßenverkehrsordnungen

Vorgeschrieben ist:

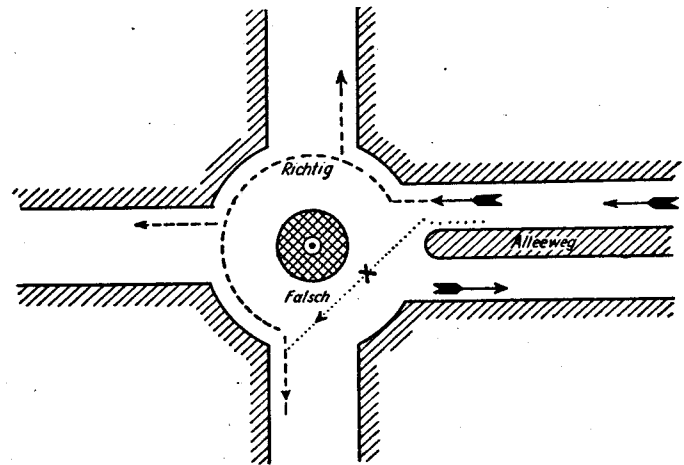
Jedes Fahrrad muß eine Glocke für Schallzeichen, Handbremse, Beleuchtung, Rückstrahler oder Schlußlicht haben.

Das Fahren auf der äußersten rechten Seite der Fahrbahn. Grundsätzlich müssen alle Radfahrer überall einzeln hintereinander fahren und zwar auch auf den Reichsstraßen außerhalb der Ortschaften.

Gewissenhaftes Beachten des Vorfahrtrechtes an den Hauptverkehrsstraßen.

Benutzung der Radfahrwege in beiden Richtungen, wenn dies die Breite des Weges zuläßt.

Besondere Vorsicht beim Abbiegen von Radwegen und Banketten (Seitenstreifen) auf die Fahrbahn.





### **Erlaubt ist :**

Das Nebeneinandertfahren auf den Straßen ohne Verkehr.  
Erwachsenen das Mitnehmen von Kindern unter 7 Jahren,  
wenn das Fahrrad für das Kind einen besonderen Sitz hat.

Das Mitnehmen von Gegenständen, falls diese den Fahrer  
nicht behindern und Personen und Sachen nicht gefährden.

Das Mitfahren von Anhängern und Seitenwagen, wenn  
sie mit dem Fahrrad fest verbunden sind und roten Rückstrahler  
oder rotes Schlusslicht haben.

Benutzung der Seitenstreifen rechts der Fahrbahn in der  
Fahrrichtung außerhalb der Ortschaften.

Benutzung der Seitenstreifen in der Fahrrichtung links, wenn  
rechts ein Seitenstreifen fehlt und die Landstraße sehr schlecht ist.

### **Verboten ist :**

Beim Fahren die Lenkstange loszulassen.

Die Füße von den Pedalen zu nehmen.

Das Anhängen an Fahrzeuge.

Dauernd neben anderen Fahrzeugen zu fahren.

Das Linksanfahren, soweit es sich nicht um Einbahnstraßen  
handelt.

Das Behindern des Fußgängerverkehrs auf den Seiten-  
streifen der Landstraßen.

Das Mitnehmen von Personen, die älter als 7 Jahre sind.

Das Anbinden von Handwagen an Fahrräder.

Das Fahren von Handwagen und Tieren neben dem fah-  
renden Rade.

## Lieber Fahrwart!

Wie jeder Lehrer sich auf das vorbereiten soll, worüber er seine Schüler am nächsten Tage unterrichten will, so mußt auch Du Dich auf die nächste Fahrübungsstunde einstellen. Tritt also niemals unvorbereitet vor die Fahrerinnen und Fahrer, die von Dir erwarten, daß Du ihnen lernst, sich richtig und geschickt mit dem Fahrrad im Verkehr zu bewegen. Bemühe Dich also, zu erreichen, daß Dein Unterricht Deinen Schülern Freude macht. Dann wirst auch Du über den Eifer und die Fortschritte Deiner Schüler große Freude empfinden.