bvkm.
Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
www.bvkm.de

SPORTKARTE

RADFAHREN

Radfahren kann als Freizeit-, Breiten- oder Leistungssport betrieben werden und hat darüber hinaus therapeutischen Nutzen.

Was wird benötigt?

- normales Zweirad bzw. Sportrenn-Zweirad
- Therapiedreirad bzw. Sportrenn-Dreirad
- Liegerad
- Sessel-Dreirad

Spielideen

- Schattenfahren
- Fahren auf Linien
- Fahren auf Kreisen und Achten
- einhändiges Fahren auf Kreisbahnen
- paarweises Fahren in Handfassung
- Fahren im Korridor
- durcheinander fahren und begrüßen
- auf Kommando bremsen

Mit freundlicher Unterstützung: AOK

SPORTKARTE

RADFAHREN

bvkm.
Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
www.bvkm.de

Regeln

Wo wird gefahren?

- Im Breitensport (z. B. bei Sport- und Spielfesten) wird überwiegend im Stadion oder auf Sportplätzen mit einer Runden-Tartanbahn gefahren. Streckenlänge: 1500 m und 3000 m.
- Im Leistungssport wird auf der Straße gefahren. Bei Trainingsfahrten erfolgt keine Absperrung. Die Verkehrsregeln müssen eingehalten werden. Beim Straßenrennen wird die Rennstrecke abgesperrt.

Startklasseneinteilung

Um Chancengleichheit bei Radfahrern mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen zu gewährleisten, können diese in sogenannte Startklassen eingeteilt werden.

Beispiel Startklassen im CP-Sport:
Sportler der Klassen CP 3 bis CP 6 fahren mit Dreirad, Liegerad oder Sesseldreirad;
Sportler der Klassen CP 7 und CP 8 fahren mit einem Zweirad.

Im Leistungssport werden die internationalen Startklassen angewendet:
für Zweiradfahrer gibt es 4 C-Klassen
für Dreiradfahrer gibt es 2 T-Klassen

Variationsmöglichkeiten

- Geschicklichkeits-Parcours
- Schnecken-Rennen
- Fahrrad-Biathlon
- Synchronfahren

Weitere Hinweise

http://www.para-cycling.de/
http://www.bike-fitline.com/radfahren-handicap-behinderung.htm

Übungs- und Spielideen

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.): Könnemann, W., „Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren“

http://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/verkehr_sicher/documents/GUV_SI_8049.pdf

Mit freundlicher Unterstützung: AOK