

ADAC Fahrradtraining

Anhänger

Fahrradtraining Anhänger

Übung 01: Anfahren

Übung 03: Spurbrett

Übung 05: Kreisel rechts

Übung 06: S-Gasse

Übung 04: Kreisel links

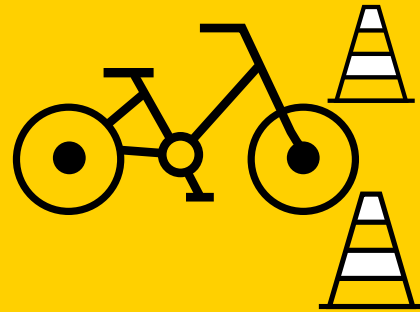
Übung 07: Spurwechsel

Übung 09: Slalom & Zielbremsen

Übung 16: Starten & Zielbremsen im Kreis

Übung 17: Rendezvous

Übung 18: Schneckenrennen



Die Nummerierung ist nicht chronologisch,
sondern entspricht der Nummerierung der Filmclips.



ADAC

Fahrradtraining

Übung 01:
Anfahren



Lernziele:

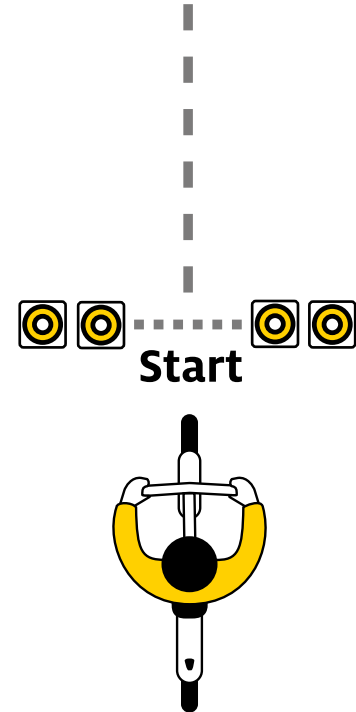
Korrekte Durchführung

-  Schulterblick
-  Pedalstellung waagerecht
-  Auf andere Verkehrsteilnehmer achten



Fit im
Verkehr

**Jedes Anfahren vor einer Fahrt wird
korrekt und sicher durchgeführt.**





ADAC

Fahrradtraining

Übung 03:
Spurbrett



Lernziele:

Korrekte Durchführung



Gleichgewicht halten

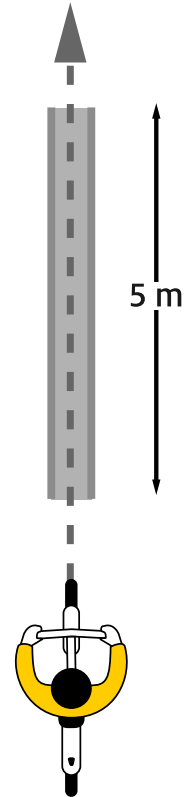


Konzentriert geradeaus fahren



Fit im
Verkehr

**Das sichere Fahren auf schmalen
Wegen und engen Fahrspuren
gehört zur Routine.**

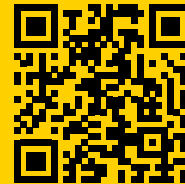




ADAC

Fahrradtraining

Übung 05:
Kreisel rechts



Lernziele:

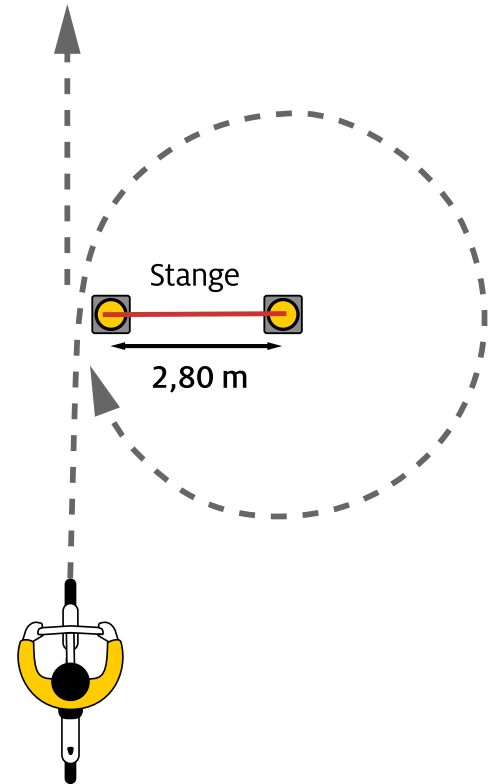
Korrekte Durchführung

 Kurven einhändig fahren

 Zielgenau abbremsen



**Gefahrloses und routiniertes
Rechtsabbiegen klappt inklusive
Handzeichen und Schulterblick.**





ADAC Fahrradtraining

Übung 06:
S-Gasse



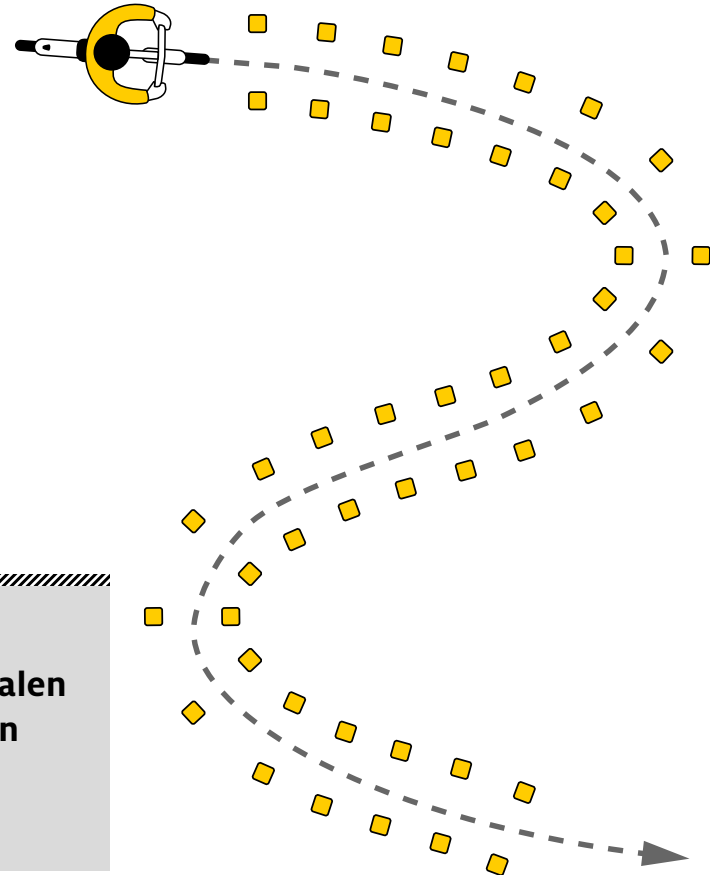
Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Geschwindigkeit anpassen
-  Mittig in der Spur bleiben, ohne die Umrandung zu berühren
-  Richtige Pedalstellung



**Das sichere Fahren auf schmalen
Wegen und engen Fahrspuren
gehört zur Routine.**

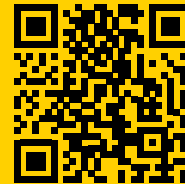




ADAC

Fahrradtraining

Übung 04:
Kreisel links



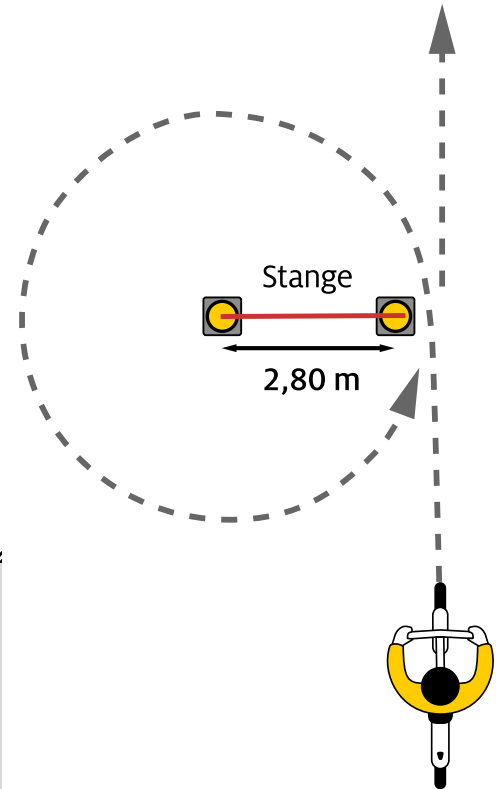
Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Kurven einhändig fahren
-  Zielgenau abbremsen



**Gefahrloses und routiniertes
Linksabbiegen klappt inklusive
Handzeichen und Schulterblick.**





ADAC

Fahrradtraining

Übung 07:
Spurwechsel



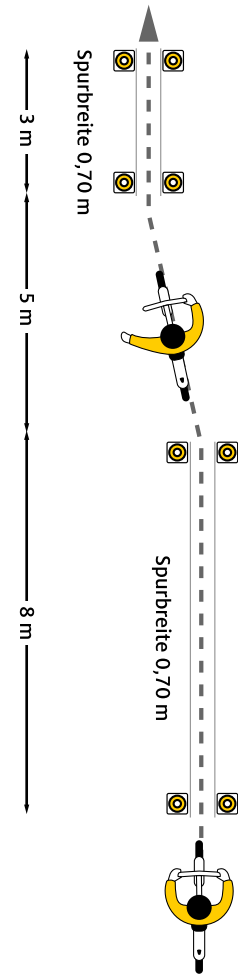
Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Schulterblick
-  Mit Handzeichen Spurwechsel ankündigen
-  Auf andere Verkehrsteilnehmer achten



Koordination von Blick- und Bewegungsrichtung sowie exaktes Geradeausfahren sind beim Umfahren von Hindernissen oder beim Überholen anderer Verkehrsteilnehmer essenziell.





ADAC

Fahrradtraining

Übung 09:

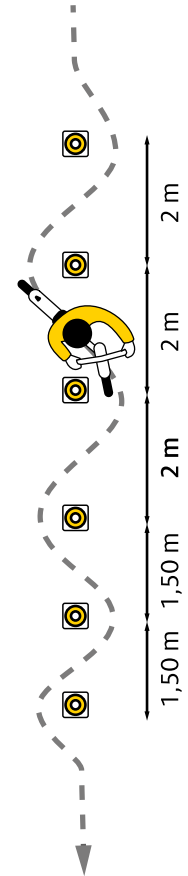
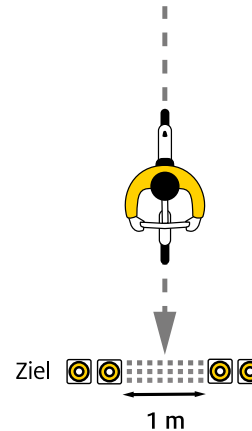
Slalom & Zielbremsen



Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Auf Fahrtweg konzentrieren
-  Rechtzeitig vor Hindernis Bremsvorgang einleiten



Koordination von Blick- und Bewegungsrichtung sowie schnelles Reaktionsvermögen bei plötzlich auftretenden Hindernissen. Immer auf sich und andere Verkehrsteilnehmer achten, Verkehr im Blick behalten und bremsbereit sein.



ADAC

Fahrradtraining

Übung 16:

Starten & Zielbremsen
im Kreis



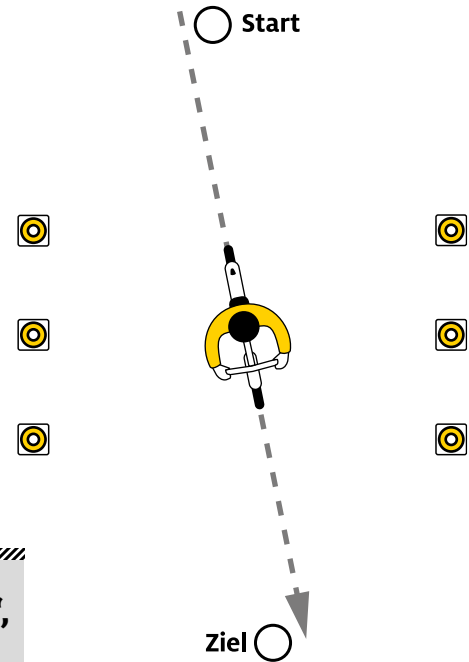
Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Schulterblick vor dem Anfahren
-  Spurwechsel
-  Zielgerichtet anhalten, absteigen und anfahren



Kombination der Übungen „Anfahren“, „Spurwechsel“ und „Halten“. Immer auf mögliche Hindernisse oder Gefahren und den Gegenverkehr achten.

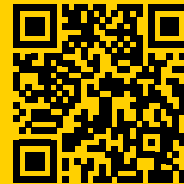




ADAC

Fahrradtraining

Übung 17:
Rendezvous

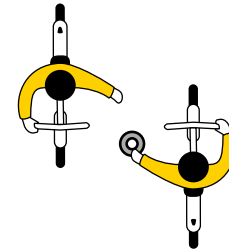


○ Start

Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Auf Fahrtweg und Person konzentrieren
-  Passenden Abstand zu Fahrbahnrand und Person halten



Koordination von Blick- und Bewegungsrichtung sowie ausreichender Abstand zu anderen Verkehrsteilnehmern. Respektvoller Umgang miteinander im Straßenverkehr. Wir achten aufeinander!

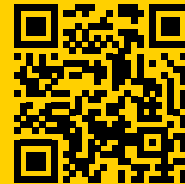
Ziel ○



ADAC

Fahrradtraining

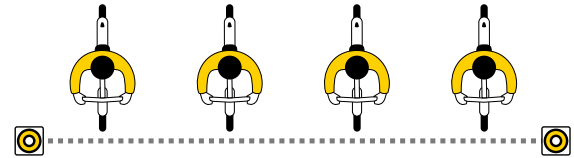
Übung 18:
Schneckenrennen



Lernziele:

Korrekte Durchführung

- 👍 Auf Fahrtweg und Fahrrad konzentrieren
- 👍 Es gewinnt, wer am langsamsten ist, ohne stehen zu bleiben



Start



Ziel



Fit im
Verkehr

**Koordination von Blick- und
Bewegungsrichtung, das eigene
Fahrrad kennenlernen und
beherrschen.**

Impressum

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V.,
Ressort Verkehr (VEK), Hansastrasse 19, 80686 München

Artikel-Nr.: 2832812

© 2025 ADAC e.V., München

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch
auszugsweise, nur mit Genehmigung des ADAC e.V., München