

ADAC Fahrradtraining

Koffer

Fahrradtraining Koffer

Übung 02: Anfahren

Übung 08: Spurwechsel

Übung 10: Slalom & Zielbremsen

Übung 11: Trichter

Übung 12: Spitzkehre

Übung 13: Quadrat 4 x 4

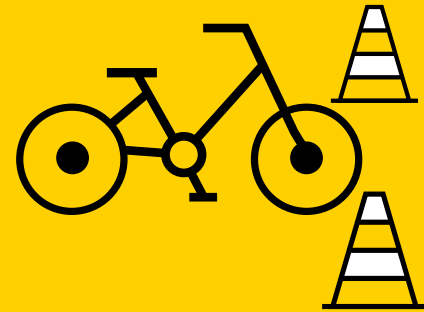
Übung 14: Rechteck 8 x 4 (Achter)

Übung 15: Anfahren mit Abbiegen

Übung 16: Starten & Zielbremsen im Kreis

Übung 17: Rendezvous

Übung 18: Schneckenrennen



Die Nummerierung ist nicht chronologisch, sondern entspricht der Nummerierung der Filmclips. Die Aufgaben können in beliebiger Reihenfolge aufgebaut werden, sollen aber mit „Anfahren“ beginnen und mit „Bremsen“ enden.



ADAC

Fahrradtraining

Übung 02:
Anfahren



Lernziele:

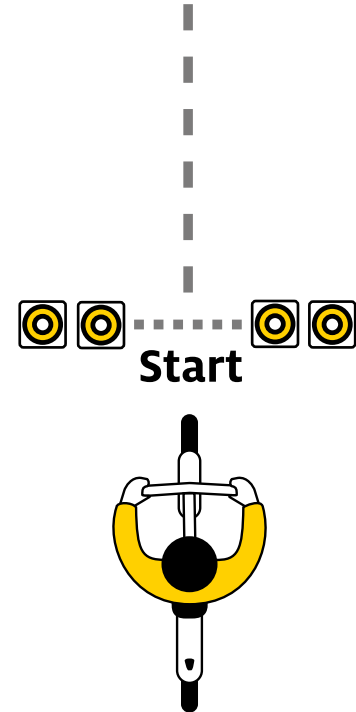
Korrekte Durchführung

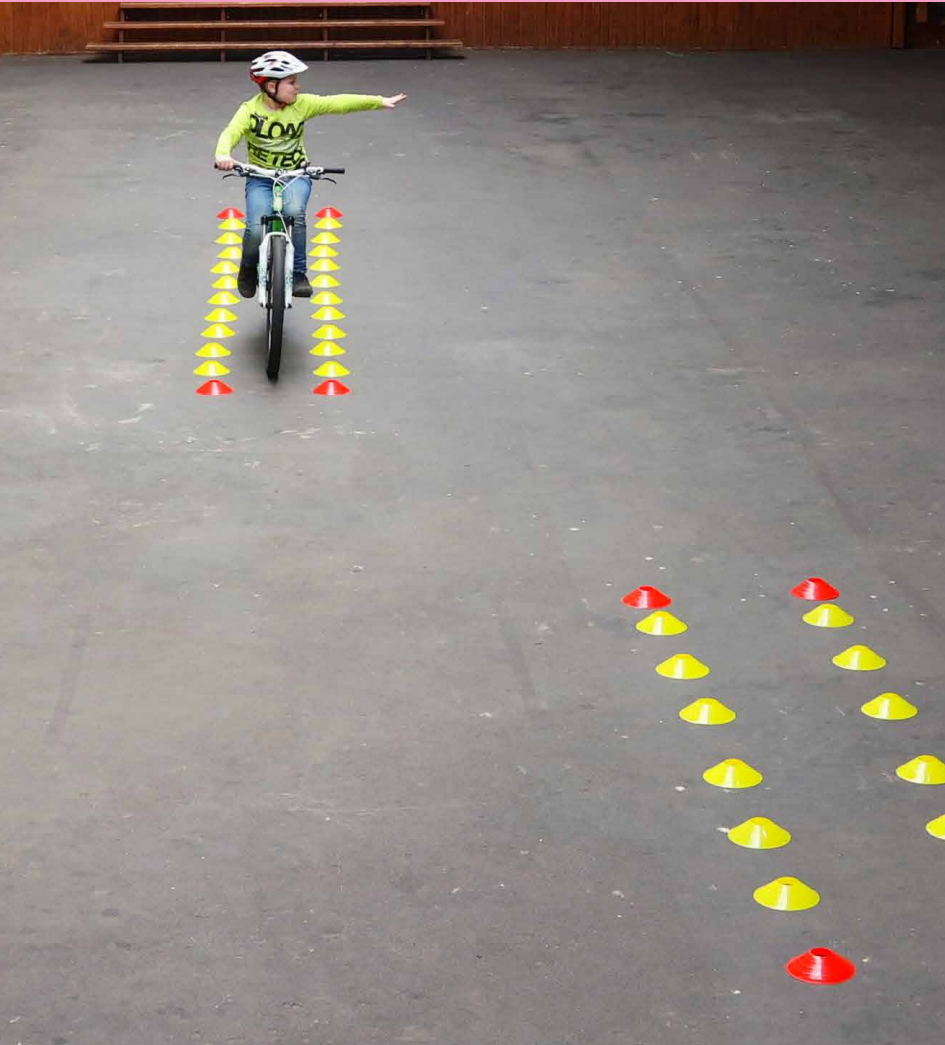
-  Schulterblick
-  Pedalstellung waagerecht
-  Auf andere Verkehrsteilnehmer achten



Fit im
Verkehr

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





ADAC

Fahrradtraining

Übung 08:
Spurwechsel



Lernziele:

Korrekte Durchführung



Schulterblick



Mit Handzeichen Spurwechsel ankündigen

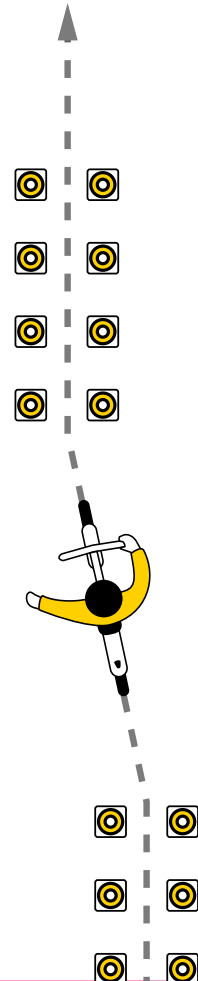


Auf andere Verkehrsteilnehmer achten



Fit im
Verkehr

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





ADAC

Fahrradtraining

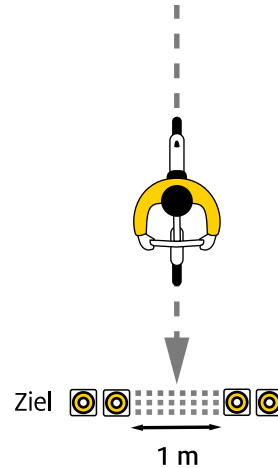
Übung 10:
Slalom & Zielbremsen



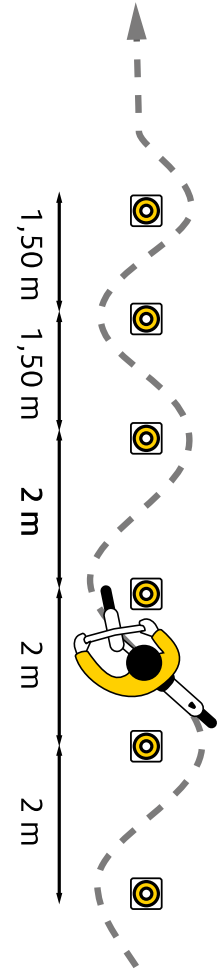
Lernziele:

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 11:

Trichter



Lernziele:

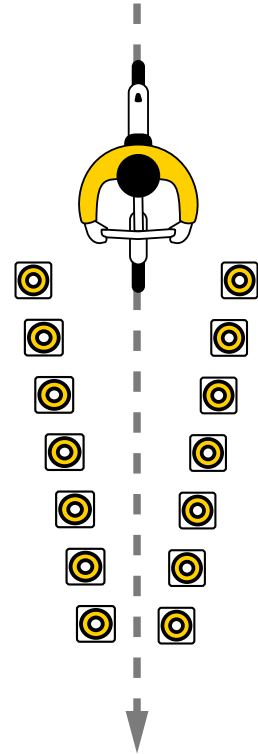
Korrekte Durchführung

-  Konzentriert geradeaus fahren
-  Immer mittig bleiben



Fit im
Verkehr

**Das sichere Fahren auf schmalen
Wegen und sich verändernden oder
verengenden Fahrspuren gehört zur
Routine.**

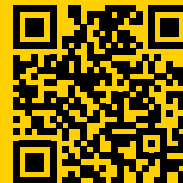




ADAC

Fahrradtraining

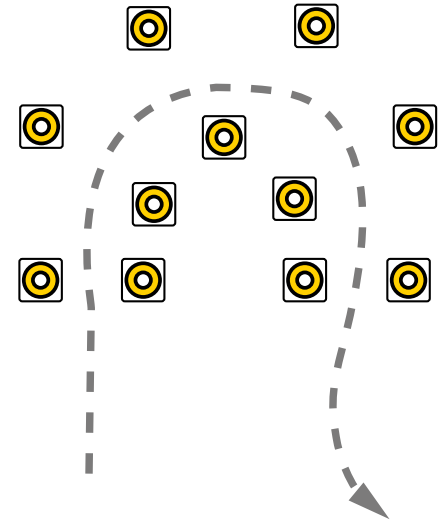
Übung 12:
Spitzkehre



Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Auf Fahrtweg konzentrieren
-  Vorausschauende Fahrweise und Geschwindigkeit anpassen



Das sichere Fahren in Kurven und auf begrenzten Wegen gehört zur Routine.



ADAC

Fahrradtraining

Übung 13:

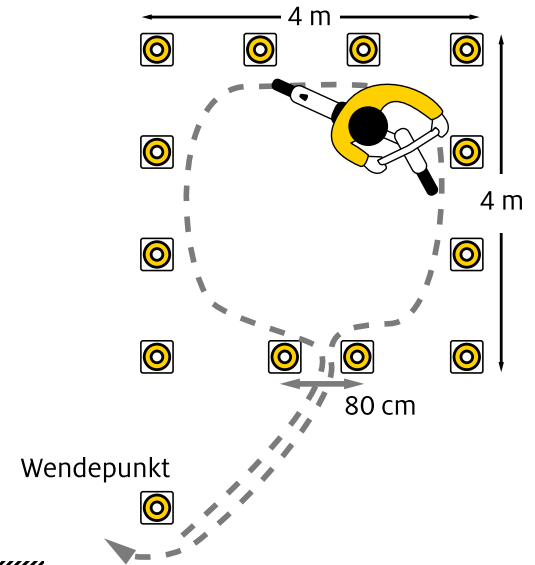
Quadrat 4 x 4



Lernziele:

Korrekte Durchführung

- 👍 Quadrat großzügig ausfahren
- 👍 Begrenzung nicht berühren oder überfahren



**Das sichere Fahren in engen Kurven
und auf begrenzten Wegen sowie
das Wenden auf kleinem Kreis
gehören zur Routine.**

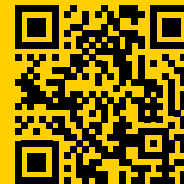


ADAC

Fahrradtraining

Übung 14:

Rechteck 8 x 4 (Achter)



Lernziele:

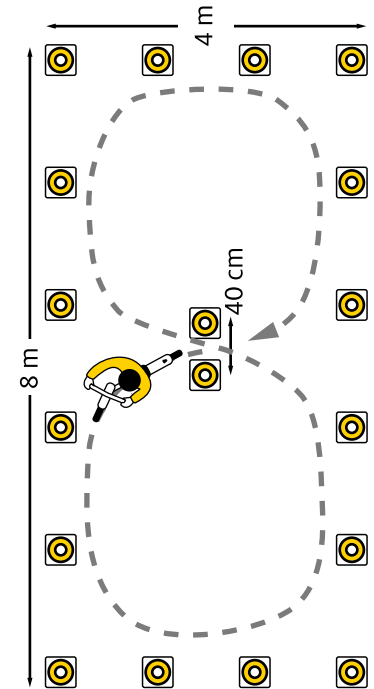
Korrekte Durchführung

-  Auf Fahrtweg konzentrieren
-  So weit wie möglich am Rand fahren, ohne die Begrenzung zu berühren oder zu überfahren



Fit im
Verkehr

**Das sichere Fahren in engen Kurven
und auf begrenzten Wegen sowie
das Wenden auf kleinem Kreis
gehören zur Routine.**





ADAC

Fahrradtraining

Übung 15:

Anfahren mit Abbiegen



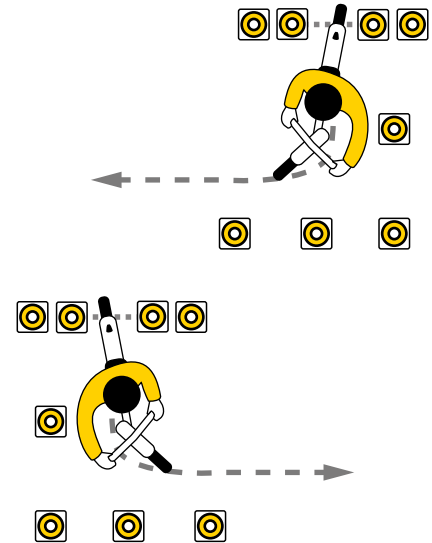
Lernziele:

Korrekte Durchführung

-  Schulterblick
-  Pedalstellung waagrecht
-  Auf andere Verkehrsteilnehmer achten



**Jedes Anfahren vor einer Fahrt,
auch in Kurven, wird korrekt und
sicher durchgeführt.**





ADAC

Fahrradtraining

Übung 16:

Starten & Zielbremsen
im Kreis



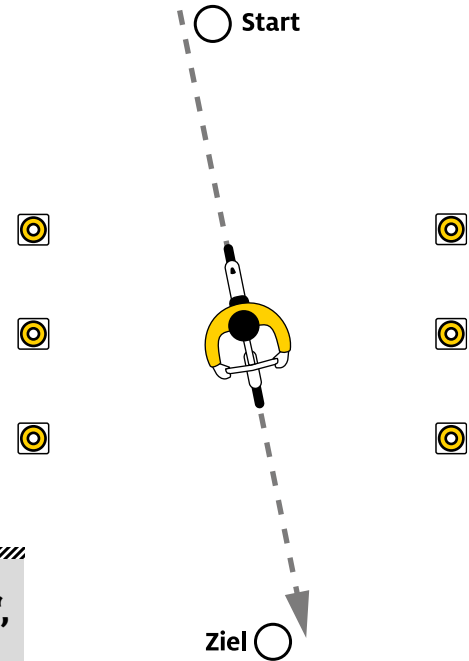
Lernziele:

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.

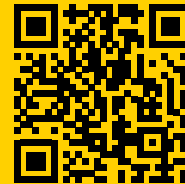




ADAC

Fahrradtraining

Übung 17:
Rendezvous

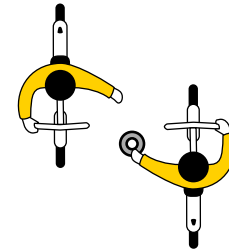


○ Start

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

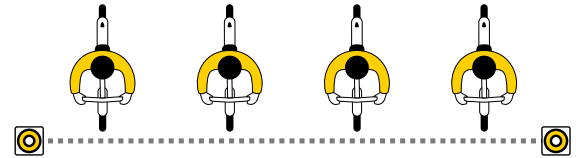
Übung 18:
Schneckenrennen



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.: 2832820

© 2025 ADAC e.V., München

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