

## Geschicklichkeitsparcours / Übersicht der Elemente:

- Die Posten können als Parcours aneinandergereiht oder als einzelne Posten absolviert werden
- Die meisten Posten können zweifach aufgebaut werden: identisch als Wettkampf für zwei Teams oder auch mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, damit alle Kinder gefordert sind.

### Kreiseln im Quadrat

**Aufgabe** bei der «Einfahrt» ins Quadrat fahren, einmal kreisen und das Quadrat bei der Ausfahrt verlassen, ohne die gelben Bänder zu überfahren oder die Zusatzhölzchen umzustossen

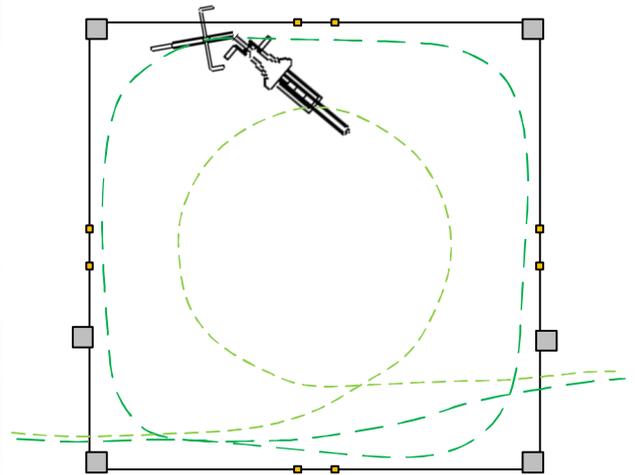
**Material** Bänder-Set mit PET-«Pylone», ev. Hölzchen  
Alternative: Mess-Schnur A, Kreide, 6 Pylone, Hölzchen

**Schwierigkeitsgrad/Alter** Variante weit ab 10 Jahren      Variante eng ab 14 Jahren

**Gefahr/Betreuung,** keine

**Platzbedarf** 4.0 m x 4.0 m      3.0 m x 3.0 m

**Wettbewerb:** Hölzchen auf Quadrat platzieren; umgefallene Hölzchen geben Strafpunkte



## 8er-Bahn

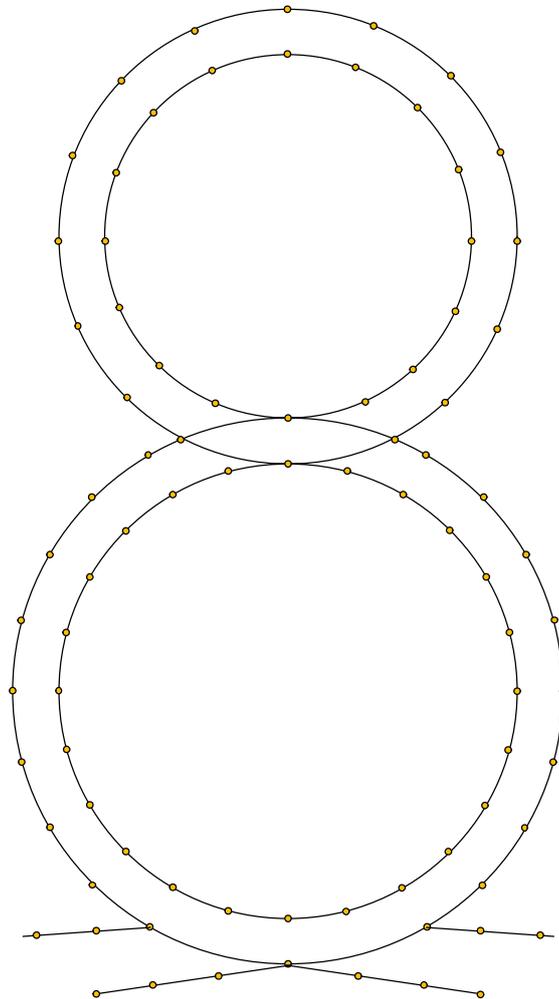
**Aufgabe** die Acht abfahren, ohne die Hölzchen umzustossen. Nach der Übung Velo abstellen und liegende Hölzchen wieder aufstellen.

**Material** Mess-Schnur A, Kreide, 4 Pylone, 58-62 Hölzchen

**Schwierigkeitsgrad/Alter** ab 10 Jahren: 50cm

ab 14 Jahren: 40cm

**Wettbewerb:** Hölzchen auf 8 platzieren; umgefallene Hölzchen geben Strafpunkte



Kleinmaterial

## Ball-Transport

Aufgabe Ball ergreifen und beim Ziel deponieren

Varianten Einhändig, links & rechts

Material 2 Ball-Halter, 2 Ball-Depot-Röhren, Tennisbälle

Platzbedarf 3m x 20m

Wettbewerb: Zwei Gruppen transportierten die Bälle in Entgegengesetzter Richtung: Das Team, das bei einer Fahrt keinen Ball mehr vorfindet, hat gewonnen.

weitere Elemente können einfach in die Strecke eingebaut werden:

Schlangenfahrt → einhändig Einspuren für Linksabbiegen

Material Slalomstangen, Kreide, ev. Pylone

Platzbedarf 3m x 40m

## Spurbrett, Schrägbrett



## Limbo Dance

Aufgabe	Unter der Stange durchfahren ohne diese zu berühren
Material	Limbo-Stangenset für 90 – 150 cm
Schwierigkeitsgrad	Niedrigste Stufe etwa 3cm über dem Velolenker. Etwa 30cm höher beginnen
Gefahr/Betreuung,	tief
Platzbedarf	2m x 6m
Wettbewerb:	mit jedem Durchgang wird die Stange um eine Position gesenkt. Wer die Stange reisst, scheidet aus.



## Bremsen im Feld

Aufgabe	Mit mittlerer Geschwindigkeit auf das Feld zufahren. Bei der ersten Linie beide Bremsen betätigen und vor der Stange zum Stillstand kommen
Varianten	Einhändig nur mit der Rückbremse oder nur der Vorderbremse anhalten
Material	2 Halte-Stange, Latte, Kreide, ev. Pylone
Schwierigkeitsgrad/Alter	ab 10 Jahren
Gefahr/Betreuung,	tief
Platzbedarf	2m x 12m
Wettbewerb:	Wer schafft es auch mit hoher Geschwindigkeit



# Wippe

Aufgabe

Mit genügend Geschwindigkeit über die Wippe fahren und die Spur gut halten

Varianten

unterschiedliche Wippen, schmale Wippe mit drei verschiedenen Höhen

Material

2 Wippenbretter, 1 Wippenblock

Schwierigkeitsgrad/Alter

ab 10 Jahren

Gefahr/Betreuung,

hoch

Platzbedarf

flache Wippe: 2m x 15m / hohe Wippe: 2m x 30m

Wettbewerb:

wer getraut sich bei welcher Höhe ?



Wippe (tief)



Wippe (hoch)



kleine, breite Wippe



hohe Wippe - die ersten paar Fahrten nur mit Betreuer

# Velo-Parcours

Organisiert durch Schule xyz  
in Zusammenarbeit mit Pro Velo Brugg-Windisch (Pro Velo)  
Kontakt: Schule xyz  
Kontakt Pro Velo: Hörby Künzi, 079 619 35 11, [info@ProVelo-Brugg-Windisch.ch](mailto:info@ProVelo-Brugg-Windisch.ch)

## KONZEPT

Zielgruppe: Kinder ab ca. 7 Jahren

- Ziele:
- Kindern eine sichere, spannende und lehrreiche Aktivität bieten
  - Freude am Velofahren fördern, positive Erfahrungen ermöglichen
  - Beherrschen des Velos im Strassenverkehr erhöhen
  - Sicherheitsbewusstsein steigern
  - Verkehrssicherheit durch Wissen und Können erhöhen

Folgende Elemente können wir für eine Veranstaltung anbieten:

1. Geschicklichkeitsparcours: Parcours „Leicht“ für Kinder 6 bis 16 Jahren  
Parcours „Mittel“ für Besucher ab ca. 14 Jahren

Der Parcours „Leicht“ enthält grösstenteils die gleichen Elemente, durch andere Abstände ist er aber besonders für Kinder geeignet. Erfahrenere Velofahrer können hier zuerst üben, bevor sie sich auf die anspruchsvollere Strecke begeben.

Material: Parcours-Material durch Pro Velo / Velo & Helme gemäss Absprache

Kapazität: Max. 2x 3 Kinder gleichzeitig pro Parcours

Platzbedarf: Min. 1x 15m x 30m & 1x 15m x 40m für die Parcours plus Stellfläche für Velos und Tische  
Bemerkung: Die Form des Platzes ist sekundär, sollte aber nicht schmaler als 12m sein

Personal: 1 Koordinator um Besucher anzusprechen und zu informieren  
1 Helfer um Velo & Helm abzugeben, anzupassen und zurückzunehmen  
2-3 Helfer für die Betreuung und Sicherung der beiden Parcours



Slalomfahren



Bremsen im Feld



Kreisfahren mit gestreckter Kette



Kreisen innerhalb Quadrat



8erbahn

## 2. Velo-Fun-Parcours

Anspruchsvollere Elemente können auf Wunsch beim Geschicklichkeitsparcours eingebaut werden.



Wippe (tief)

Weitere Elemente sind geplant...



Wippe (hoch)

## 3. Mobiler Pumptrack aus Holz



Niedrige Elemente werden ev. im Geschicklichkeits-Parcours „Mittel“ eingesetzt

#### 4. Pumptrack Schnupperkurs beim Pumptrack Wasserschloss im Schachen Brugg



## 5. Kleiner Verkehrsgarten für Kinder von 5 bis 10 Jahren, oder Erwachsene zum Auffrischen.

Kurze Einführung, um die Kinder mit den Strassenschildern und Vortrittsregeln vertraut zu machen.

Kinder, welche mit dem Velofahren noch Mühe haben, können mit einem Kickboard teilnehmen.

Material: Parcours-Material durch Pro Velo / Velos, Kickboards & Helme gemäss Absprache

Kapazität: je nach Platz und Alter 10 bis 20 (möglichst viele Kinder gleichzeitig)

Platzbedarf: Min. 20m x 30m

Personal: 1 ausgebildeter Velokurs-Leiter



Strassenschildern kennenlernen



Korrektes Abbiegen und Kreiselfahren üben



Beispiel eines permanenten Verkehrsgartens

## 6. Velo-Check für alle, welche ihr eigenes Velo mitbringen

→ Dient auch als Motivation, das eigene Velo mit an den Family Day zu nehmen.

Kontrolle, einstellen und soweit möglich, wiederherstellen der Verkehrstauglichkeit der Besuchervelos. Je nach Absprache und/oder Zeit ist auch fetten und pumpen durch die Helfer möglich, ansonsten können die Besitzer selber Handanlegen.

Material: Bike-Reparaturhalter, Werkzeug, Verbrauchsmaterial und Formular durch Pro Velo

Kapazität: 6 Minuten pro Velo pro Linie, max. 2 Linien

Platzbedarf: ca. 16m<sup>2</sup> pro Linie

Personal: pro Linie je 1 Helfer mit fundierterer Velomechaniker-Erfahrung



### Beispiel des A5-Falt-Flyer (Vorder- und Rückseite mit Instruktion)

VELO-CHECK		PRO VELO BRUGG-WINDISCH		Reparatur-Gutschein		Datum des Velo-Checks: 01. Juni 2018	
	vorne	hinten	Bemerkung	Name	Vorname	SPECIMEN	
<b>Bremsen</b>				No Limit gewährt für alle Reparaturarbeiten dieses Kindervelos ab dem Velo-Check während eines Monats einen Rabatt von 30%. Der Rabatt gilt nicht für Materialkosten.			
• Bremsklötze / <u>Bremsscheibe</u>	😊😊😊😊	😊😊😊😊		 Aarauerstrasse 26, Brugg Tel.: 058 441 77 11 <a href="http://www.no-limit.ch">http://www.no-limit.ch</a> <a href="mailto:nl@no-limit.ch">nl@no-limit.ch</a>			
• Position auf Felge	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
• Abrieb an Felgenwand	😊😊😊😊	😊😊😊😊		Öffnungszeiten: Montag geschlossen Di - Fr. 10:00 - 12:00 / 13:30 - 18:30 Uhr Freitag Abendverkauf bis 19:00 Samstag 9:00 - 16:00 Uhr			
• Einstellung Bremshebel	😊😊😊😊	😊😊😊😊		In Zusammenarbeit mit:  Postfach 358, 5201 Brugg AG <a href="mailto:brugg-windisch@pro-velo.ch">brugg-windisch@pro-velo.ch</a> <a href="http://www.provelo-brugg-windisch.ch">www.provelo-brugg-windisch.ch</a>			
• Drahtzug / <u>Hydraulik</u>	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
<b>Reifen</b>							
• Profil, Risse, ...	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
• Luftdruck	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
<b>Beleuchtung</b>							
Reflektoren / Rückstrahler	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
Ausrichtung Lichtkegel	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
<u>Batterie</u> , Dynamo	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
<b>Glocke, Sicherheitsschloss</b>	😊😊😊😊	😊😊😊😊					
<b>Sattel- und Lenkereinstellung</b>	😊😊😊😊	😊😊😊😊	Velo zu klein				
<b>Gangschaltung</b>	😊😊😊😊	😊😊😊😊					

**VORGEHEN: Der Velo-Instruktor führt den Velo-Check mit dem Kind durch. Das Kind trägt dabei laufend die Resultate auf der Vorderseite ein:**

- Funktionieren beide Bremsen?** Die Bremshebel sind gut positioniert und sitzen fest am Lenker. Bremszüge (Führung & Ader) sind nicht geknickt oder beschädigt. Die Bremsklötze sind nicht abgefahren und drücken korrekt auf die Felgen. Die beiden Bremsen bauen genügend Druck auf und wirken nicht zu hart und nicht zu weich. Die Felgenwand ist voll belastbar und weist keinen starken Abrieb auf. Das Rad läuft rund und erlaubt somit kontinuierliches Bremsen.
- Sind die Reifen & Laufräder in Ordnung?** Überprüfe die Reifen auf Risse, Abnutzung des Profils und Luftdruck. Gut gepumpte Reifen laufen leichter und werden weniger schnell abgenutzt. Die Ventile sollen senkrecht zur Felge stehen. Kontrolliere alle Speichen auf genügend Spannung. Die Laufräder sollen keinen Höhen und Seitenschlag („Acht“) aufweisen.
- Brennt das Licht?** Bei schlechter Sicht, Dämmerung und Nacht braucht es vorne ein weisses und hinten ein rotes, funktionierendes, ruhendes Licht, das auf 100 m Distanz sichtbar ist. Blinkende Beleuchtung ist nur als Zusatzbeleuchtung erlaubt. Kontrolliere, dass die Fahrtrichtung korrekt und blend-frei ausgeleuchtet wird sowie die Lampengläser sauber und intakt sind. Alle Kabel sollen eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden sein. Der Dynamo soll richtig positioniert sein und mit genügend Druck anliegen.
- Sind alle Rückstrahler noch angebracht?** Vorgeschrieben sind vorne einen weissen und hinten einen roten Rückstrahler, sowie an den Pedalen (ausgenommen sind Sportpedale) vorne und hinten orange-gelbe Rückstrahler – jeweils auf 100 m gut sichtbar. Empfohlen sind zusätzlich Reflexstreifen an den Reifen (alternativ: gelbe Speichenreflektoren). Kontrolliere, dass alle Rückstrahler sauber und intakt sind.
- Verfügt das Velo über die empfohlene Ausrüstung?** Teste die Erreichbarkeit und Lautstärke der Glocke. (links am Lenker). Ein starkes Schloss lässt das Velo zuverlässig abschliessen, stört aber nicht beim Fahren. Gepäckträger und Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen.
- Sind Sattel und Lenkrad korrekt eingestellt?** Richtig sitzend eine Ferse auf das Pedal stellen. Das Bein sollte nun in der tiefsten Position gestreckt sein. Kann das Kind das Gleichgewicht noch nicht halten, darf die Sattelhöhe soweit reduziert werden, bis das Kind mit den Fussspitzen gerade noch den Boden berührt. Sattel waagrecht stellen und vor- oder zurückschieben bis die vordere Knie Scheibe senkrecht über dem Tretlager ist. Das Vorderrad lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu fest und wackelt nicht. Lenker, Sattel und Sattelstütze sitzen fest und ausreichend tief im Rahmen. Die Griffe lassen sich nicht verdrehen oder abziehen.
- Funktionieren das Velo?** Die Schaltung funktioniert einwandfrei. Die Kränze und Kette sind nicht verschlissen, die Kette ist gepflegt und besitzt genügend Spannung. Bewegliche Teile sind geölt oder gefettet. Kurbel und Tretlager sind leichtgängig und spielfrei. Die Pedale sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfäche ist rutschfest. Alle Schraubverbindungen sind fest. Der Rahmen weist keine Risse oder andere sichtbare Schäden auf.
- Sitzt der Helm (EN 1078) korrekt?** Der Helm sollte nicht drücken und 2 Finger über der Nasenwurzel waagrecht auf dem Kopf sitzen. Das Band bildet ein „Y“ um die Ohren und lässt beim Kinn Platz für einen Finger. Helm mit Beschädigungen, nach einem Schlag oder nach 5 Jahren ersetzen.

# 7. Quiz

Stellwände oder Flyer mit 2-3 kurzen Quizze um Wartezeiten zu überbrücken. Zum Beispiel:

**Wo darf ich nicht «verkehren»?**

	Fussgänger	Fahrgänger	Velo-Fahrer	e-Biker	e-Biker
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## 9. Velo-Reparatur & Pflege-Kurs



Putzen, ölen & pumpen



Rad aus- & einbauen, Bremsen einstellen



Pneu flicken

## 10. Velotour