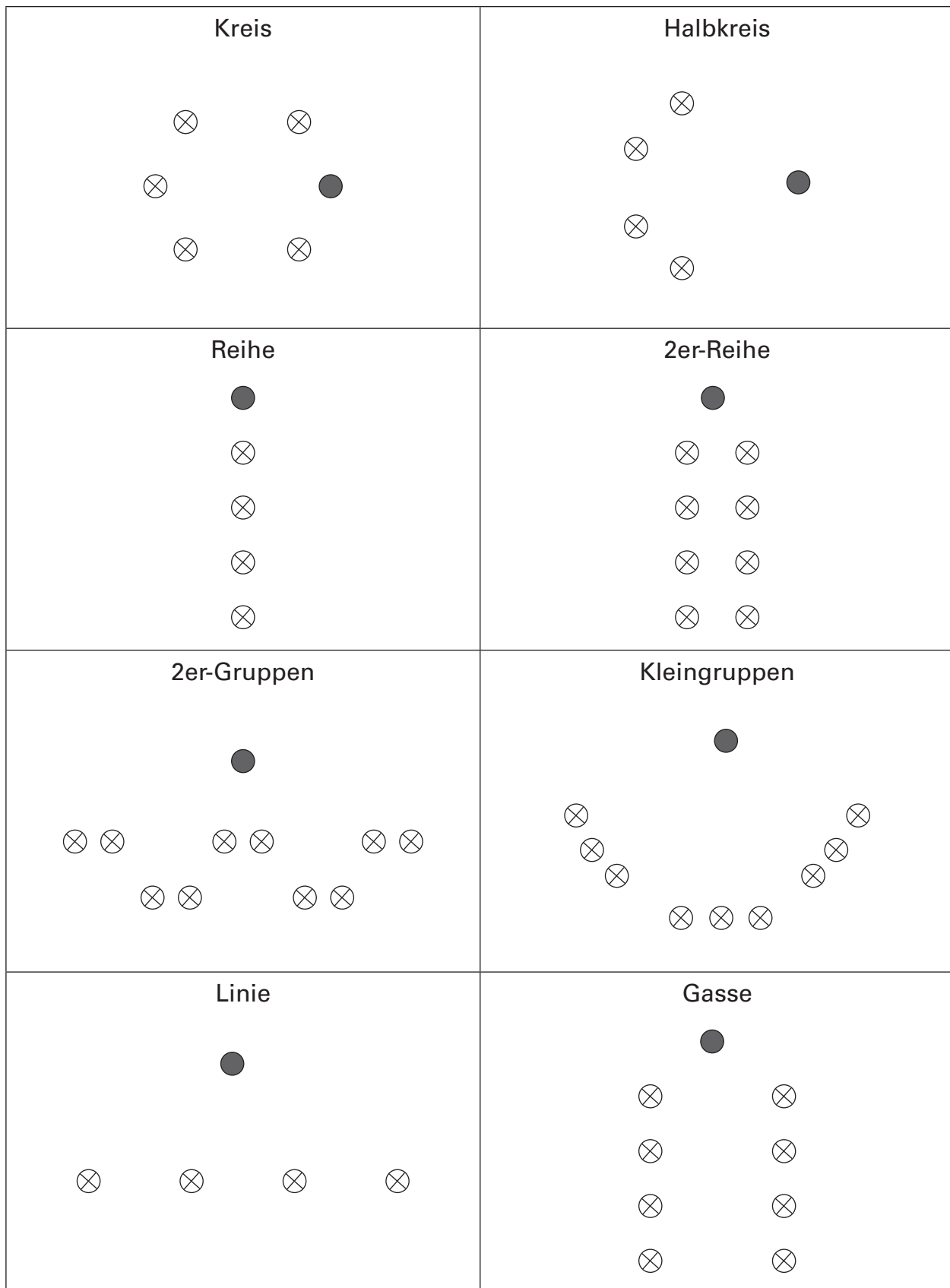


## M 2

## Aufstellung und Positionierung

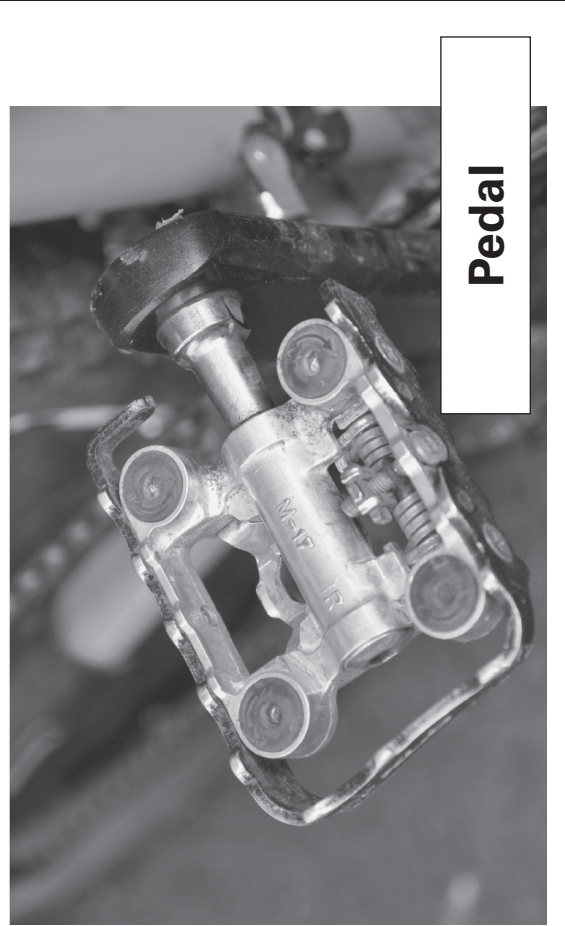
## Vorlage



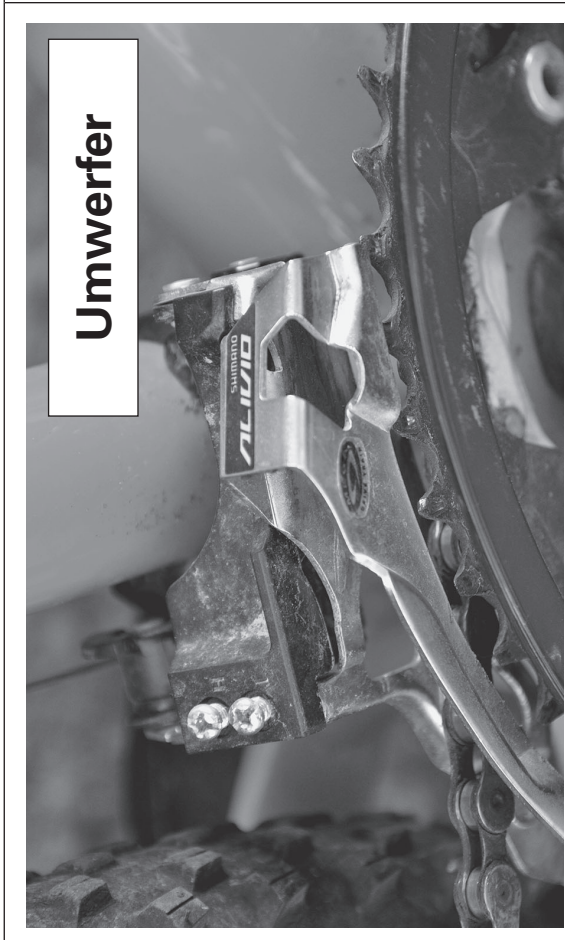
● = Lehrkraft    ⊗ = Schüler



**Tretkurbel**



**Pedal**



**Umwerfer**



**Gabel**

## M 5

## Passendes Werkzeug

## Vorlage



Innensechskantschlüssel-Set (alternativ: Minitool),  
Maulschlüssel (12–15), Seitenschneider, Kabelbinder,  
passender Ersatzschlauch, Montierhebel, passende Pumpe,  
Reifenreparaturset

## M 6

## Die Sattelhöhe einstellen

## Übung

**Material**

je nach Fahrrad entsprechendes Werkzeug (Minitool)

**Organisation**

Partnerarbeit

**Beschreibung**

Setze dich auf dein Fahrrad und lehne dich an einer Hauswand oder hohen Mauer an. (Du kannst dich auch auf der Schulter deines Partners abstützen.) Stelle deine Ferse auf das untere senkrecht gestellte Pedal.

**Beachte**

- Der Sattel hat die richtige Höhe, wenn die Ferse mit durchgestrecktem Bein gerade auf dem Pedal steht.
- Das untere Pedal muss exakt in der Senkrechten sein.



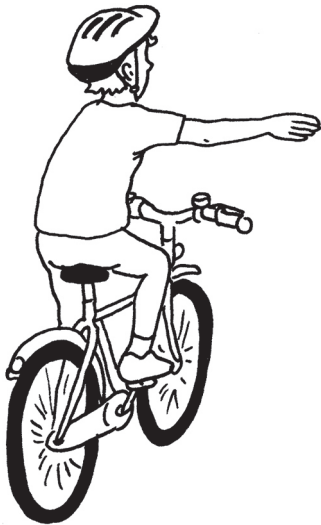
## M 8 Der Fahrrad-Check

		✓
	festgelegte Schutzkleidung vorhanden	
	Helm (geschlossen, Riemen eng genug platziert)	
	keine Schals, keine langen Bänder/Schnüre usw.	
A	Bremsfunktion rechts/links	
B	Lenker und Griffe fest	
B	Steuerlager fest	
C	keine Beschädigungen an der Lauffläche oder an den Flanken der Reifen	
C	Laufräder richtig eingesetzt und Schnellspanner (falls vorhanden) richtig verschlossen	
C	angemessener Luftdruck in den Reifen	
D	Pedale fest	
D	Kette geschmiert	
D	Sattel fest	



## M 9

## Die wichtigsten Handzeichen



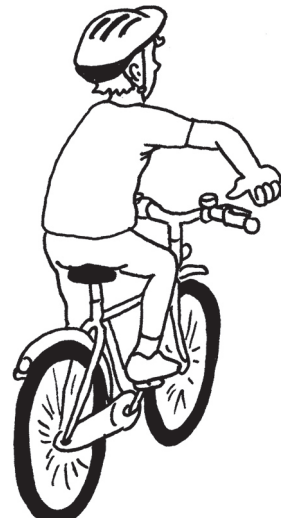
Richtungswechsel



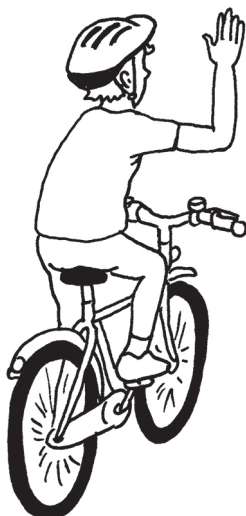
Straßenschäden



Tempo raus!



Achtung, Hindernis!



Stopp, anhalten!