

Kleines Fahrradquiz

Kreuze die richtigen Antworten an. Die Lösungen findest du auf der Nebenseite.

1. Was schützt deinen Kopf beim Radfahren?

- A ☐ eine Mütze
B ☐ ein Helm
C ☐ eine Kapuze

2. Was brauchst du unbedingt am Fahrrad?

- A ☐ eine Klingel
B ☐ eine Fahrradhupe wie im Auto
C ☐ eine Musikkbox

3. Welche Farbe hat das Licht vorne am Fahrrad?

- A ☐ weiß
B ☐ blau
C ☐ grün

4. Welche Farbe hat das Licht hinten?

- A ☐ gelb
B ☐ weiß
C ☐ rot

5. Was solltest du tun, wenn du mit dem Handy etwas nachschauen willst?

- A ☐ weiterfahren und tippen
B ☐ erst anhalten
C ☐ schnell fahren

6. Wer hat auf dem Gehweg immer Vorrang?

- A ☐ Fahrräder
B ☐ Fußgänger
C ☐ Autos

7. Was machen Reflektoren?

- A ☐ sie machen Musik
B ☐ sie laden das Fahrrad auf
C ☐ sie werfen Licht zurück

8. Warum ist Trinken beim Radfahren wichtig?

- A ☐ weil Radfahren durstig macht
B ☐ weil das Fahrrad Wasser braucht
C ☐ weil das Fahrrad sonst stehen bleibt

9. Wie viele Bremsen braucht ein Fahrrad?

- A ☐ eine
B ☐ zwei
C ☐ vier

10. Wer muss auf dem Gehweg fahren?

- A ☐ alle Radfahrer
B ☐ nur Erwachsene
C ☐ Kinder bis 8 Jahre



Hast du das gewusst?

- 1 Ein Fahrrad besteht aus mehr als 100 Teilen.
- 2 Das erste Fahrrad wurde vor über 200 Jahren erfunden.
- 3 Die meisten Kinder lernen Radfahren zwischen 4 und 7 Jahren.
- 4 Mit dem Fahrrad bist du drei- bis viermal schneller als zu Fuß.
- 5 Beim Radfahren arbeiten über 200 Muskeln in deinem Körper.
- 6 Radfahren kann man fast ein ganzes Leben lang.

Jolinchens Rad-Challenge

Handy weg, Fernseher aus, in den Sattel! Schaffst du diese Punkte:

- ☐ Helm aufsetzen, bevor du losradelst.
☐ Fahrrad checken: Licht, Klingel und Bremsen.
☐ Eine Woche lang mindestens einmal mit dem Fahrrad fahren.
☐ Eine neue Strecke entdecken.
☐ Mit Freundinnen oder Freunden eine kleine Fahrradtour machen.

Alles abgehakt?
Dann bist du ein echter Radprofi mit Köpfchen!

Radfahren hilft auch der Erde

Ein Fahrrad braucht kein Benzin und keinen Strom.
Daher entstehen beim Radfahren keine Abgase.



Radeln mit Köpfchen

Spannende Fakten, Tipps, Besserwisser-Wissen und Quiz



Mit Jolichen clever unterwegs



Radfahren macht Spaß – und hält dich fit!

Deine Beine werden stark, dein Herz kommt in Schwung und du bist draußen an der frischen Luft.
 Radfahren ist auch gut für die Umwelt und die Natur.
 Denn dein Fahrrad braucht kein Benzin und keinen Strom – nur deine Muskelpower. Und leise ist es auch!

In diesem Faltblatt erfährst du:

- was ein verkehrssicheres Fahrrad haben muss
- warum Helm, Aufmerksamkeit und gutes Hören wichtig sind
- spannende Fakten über Radfahren, Gesundheit und Fitness

Viel Spaß beim Lesen und Radeln!

Dein Jolochen

Was Radfahren mit deinem Körper macht



Starkes Herz
 Radfahren trainiert dein Herz und deinen Kreislauf.



Kräftige Muskeln
 Beine, Po, Bauch und Rücken arbeiten zusammen.



Tiefe Atmung
 Du atmest tiefer: Deine Lunge bekommt mehr Luft und dein Körper mehr Sauerstoff.



Schlauer Kopf
 Dein Gehirn wird besser durchblutet – das hilft beim Lernen und Konzentrieren.



Gute Laune
 Beim Radfahren schüttet dein Körper Glückshormone aus.



Starke Abwehrkräfte
 Bewegung draußen stärkt dein Immunsystem und hilft, Krankheiten vorzuweichen.



Gutes Gleichgewicht
 Gehirn, Augen und Muskeln arbeiten zusammen – so wirst du immer geschickter.

Damit dein Fahrrad verkehrssicher ist, braucht es ein paar wichtige Dinge.

So bist du gut zu sehen und kannst sicher fahren!

Gut hörbare Klingel

Bremse Vorderrad

Scheinwerfer (Dynamo oder Batterielicht) und Reflektor in Weiß

Bremse Hinterrad (für Kinder bevorzugt Rücktritt)

Rücklicht und Reflektor in Rot

Pedale mit zwei Reflektoren in Gelb

Katzenaugen in den Speichen oder reflektierender Streifen am Reifen



Ohne Helm? Nicht fahren!

In Deutschland ist ein Fahrradhelm keine Pflicht. Aber erschützt deinen Kopf – mit der „Schaltzentrale“ namens Gehirn – bei Stürzen und Unfällen.

Jolochen-Tipp: Trage immer einen Helm, wenn du Rad fährst!



Handy nutzen? Erst anhalten!

Handy am Ohr oder in der Hand – das ist beim Radfahren verboten. Willst du es zum Beispiel als Navigationsgerät nutzen, muss es am Lenker befestigt sein. Oder du trägst es am Körper und nutzt die Sprachsteuerung.



Kopf- und Ohrhörer? Besser nicht!

Du darfst Musik hören – aber nur so laut, dass du Klingeln, Hupen, Martinshörner, Warnhufe und den Verkehr immer gut wahrnimmst. Das ist wichtig.

Jolochen-Tipp: Am sichersten fährst du ohne „Stöpsel“!



Fahrrad richtig einstellen? Wichtig!

Ein gut eingestelltes Fahrrad schont deinen Rücken und deine Knie. Der Sattel sollte so hoch sein, dass dein Bein fast gestreckt ist, wenn das Pedal unten ist. Der Lenker sollte gut erreichbar sein. So fährst du bequem und gesund!



Auf dem Gehweg fahren? Nur Kids!

Kinder bis 8 Jahre müssen auf dem Gehweg fahren. Kinder von 8 bis 10 Jahren dürfen dort fahren.

Eine erwachsene Begleitperson (mindestens 16 Jahre alt) darf mit auf dem Gehweg fahren.

Wichtig: Fußgänger haben immer Vorrang!



Fit sein? Klar!

Beim Radfahren schwitzt dein Körper – auch wenn du es kaum merkst.

Jolochen-Tipp: Trinke vorher und nachher genug Wasser. Und wenn du sehr müde bist: runter vom Rad! Denn dann sind Konzentration und Aufmerksamkeit eingeschränkt.

Katzenaugen? Unbedingt!

Mit „Katzenaugen“ sind Reflektoren gemeint. Sie strahlen Licht zurück, wenn Autoscheinwerfer darauf treffen.

Dein Fahrrad muss bestimmte Reflektoren haben.

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es sinnvoll, wenn auch deine Jacke oder dein Rucksack reflektierende Streifen hat oder du eine Warnweste trägst.

