



[TEXT: VADIM SCHREIBER | FOTO: BERND LÜDKE]

»Als ich klein war, musste ich mit Ansehen wie meine Schwester einen Unfall mit dem Fahrrad hatte, bei dem sie sich schlimm verletzte. Danach habe ich mich nicht mehr auf das Fahrrad getraut.«

Matheaufgaben beim Fahrradfahren

Der Unfall ihrer Schwester mit einem LKW hat Anara den Mut genommen Fahrradfahren zu lernen. Anara ist 27 und kommt aus Kasachstan. Mit ihrem Germanistikstudium ist sie mittlerweile fertig, nun möchte sie beim Fahrradkurs ihre Angst hinter sich lassen.

In Deutschland lernen viele Kinder in jungen Jahren mit einem Laufrad das Fahren. Für Internationale Studierende, die diese Chance nicht hatten, bietet die Universität Göttingen zusammen mit dem ADFC Göttingen einen Fahrradkurs an. Die Anlagen am Sportzentrum werden als Übungsfläche genutzt. Manchmal auch der Parkplatz.

»Das A und O beim Fahrradfahren ist das richtige Bremsen«, sagt Regine Preuß eine der Leiterinnen des Kurses. Bevor es auf's Fahrrad geht, wird auf einem Roller trainiert. Auf ihm sollen die Studierenden das Gleichgewicht halten und bremsen lernen. Zuerst rollen sie zu Zehnt etwas durcheinander auf der Übungsfläche umher, fahren, bremsen, fahren, bremsen.

Mit Händen und Füßen

.....

Nach der ersten Übung werden Hütchen zu einem Slalomparkour auf den Asphalt gestellt. Hinter dem Parkour stehen sich zwei Hütchen gegenüber. Alle fahren mit dem Roller an den Hütchen vorbei. Erst rechts, dann links. Hinter den beiden letzten Hütchen soll gebremst werden. Mit dem Roller sieht es nach zwei Kurstagen bei den meisten sehr gut aus, so dass sie sich ans Rad trauen. Auch mit dem Rad wird erst nur gerollert. Der eine Fuß ist auf der Pedale, während der andere Schwung holt. Regine Preuß erklärt nochmals den Bremsvorgang: »Stellt die Füße auf die Pedale und dann die eine Pedale nach unten und die andere nach oben. Jetzt müsst ihr die Handbremse ziehen und wenn ihr zum Stehen kommt, den Fuß von der unteren Pedale nehmen und ihn auf den Boden stellen.« Verständigungsprobleme werden mit Händen und Füßen überbrückt.

Üben für den Straßenverkehr

.....

Die ersten Versuche auf dem Rad sehen noch wackelig aus. Die angehenden Radfahrerinnen – im Kurs machen diesmal nur Frauen mit – bremsen oft ab und setzen den Fuß schnell wieder auf den Boden. Genauso schnell wie der Fuß wieder auf dem Boden ist, lernen sie aber auch. Am fünften Tag des sechstägigen Kurses wird der Slalomparkour schon mit dem Fahrrad durchfahren. Der Lenker ist mittlerweile fest in den Händen. Wer kann, fährt sogar einhändig. Nun kommen weitere Trainingsmethoden zum Einsatz. »Wenn die Teilnehmer sicher genug sind, können sie sich beim Fahren unterhalten oder manchmal lassen wir sie Matheaufgaben lösen, damit sie etwas abgelenkt werden. Abgelenkt werden sie ja später im Straßenverkehr auch«, erklärt Preuß, die in den Pausen auch gerne Kirschen aus dem eigenen Garten serviert.

Die Erfolgsquote des Kurses ist laut der Trainerin gut: »Die meisten können, wenn sie regelmäßig da waren, fahren. Mit noch etwas Training zu Hause, sind sie dann fit auf dem Rad«. Bei Anara sieht es jedenfalls danach aus: »Nach dem Kurs übe ich noch etwas zu Hause und dann bin ich bereit für den Straßenverkehr«, sagt sie mit einem Grinsen.



Infos rund um's Fahrradfahren in Göttingen und Termine weiterer Fahrradkurse gibt's unter
www.uni-goettingen.de/fahrrad

