

Rad-Sport

Was ist Rad-Sport?

Rad-Sport machen Menschen mit einem Fahrrad.

Dabei machen sie:

- Wett-Rennen mit Fahrrädern
- oder Kunst-Stücke mit besonderen Fahrrädern.

Es gibt verschiedene Fahrräder.

Deswegen können Menschen mit verschiedenen Behinderungen beim Rad-Sport mit-machen.



Was beim Rad-Sport gemacht wird:

Es gibt verschiedene Arten von Rad-Sport:

- Straßen-Rad-Rennen

Das ist ein Wett-Rennen mit Fahrrädern auf der Straße.

- Bahn-Rad-Sport

Das ist ein Wett-Rennen mit Fahrrädern auf einer Renn-Bahn.

- BMX-Sport

Das wird so aus-gesprochen: Beh-Em-Iks.

Ein BMX ist ein besonderes Fahrrad.

Damit können die Menschen Kunst-Stücke machen.



- Und Mountain-Bike-Sport

Das Wort Mountain-Bike ist aus der englischen Sprache.

Es wird so aus-gesprochen: Maun-ten-Beik.

Das bedeutet: Berg-Fahrrad.

Damit können die Menschen auch gut an Orten fahren, wo der Boden nicht flach ist.

Das ist in den Bergen.



So können alle beim Rad-Sport mit-machen

Beim Rad-Sport müssen die Menschen

ihre Arme oder ihre Beine bewegen können.

Wenn Menschen ihre Hände nicht gut bewegen können:

Dann gibt es dafür besondere Hilfs-Mittel.

Wenn Menschen nur 1 Bein haben:

Dann können sie mit einer **Prothese** Fahrrad fahren.



Wenn die Menschen keine Beine haben:

Dann können sie mit einem Hand-Fahrrad fahren.

Dabei können sie die Pedale mit den Händen bewegen.

Hand-Fahrräder sind auch gut für Menschen

mit einer **Querschnitts-Lähmung**.

Es gibt auch Liege-Fahrräder.

Die Menschen können damit im Liegen fahren.

Das ist für manche Menschen einfacher.



Und es gibt Fahrräder mit 3 Rädern.

Damit können die Menschen nicht so leicht um-kippen.

Tandems sind besondere Fahrräder.

Darauf können 2 Menschen zusammen fahren.

Ein Mensch sitzt vorne und lenkt das Tandem.

Der andere Mensch sitzt dahinter.

Das ist gut für blinde Menschen.

Sie können mit einem Menschen zusammen fahren,

der etwas sehen kann.



Es gibt auch Elektro-Fahrräder.

Sie fahren mit Strom.

Damit ist das Fahren einfacher.

Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es gibt verschiedene Prothesen.

Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- Und Arm-Prothesen.



Querschnitts-Lähmung bedeutet:

Ein Mensch kann einen Teil von seinem Körper nicht bewegen.

Zum Beispiel:

Ein Mensch kann seinen Unter-Körper nicht bewegen.

Zum Unter-Körper gehören:

- Die Beine
- und der Po.

Das braucht ihr für Rad-Sport:

- Ein gutes Fahrrad,
- einen Fahrrad-Helm
- und vielleicht besondere Hilfs-Mittel.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

