

# So lernen Kinder richtig Radfahren

## Einleitung

Viele Kinder bekommen mit zwei oder drei Jahren ihr erstes Fahrrad. Eltern meinen oft etwas versäumt zu haben, wenn ihr Kind im Kindergarten noch nicht Fahrrad fahren kann. Dabei sind Kinder verschieden weit entwickelt, mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen, und gerade im Straßenverkehr könnte sich falscher Ehrgeiz der Eltern und ihrer Kinder gefährlich auswirken. Kinder im Kindergartenalter sind als Verkehrsteilnehmer überfordert. Sie nehmen ihre Umwelt ganz anders wahr als Erwachsene.

Sie haben:

- einen eingengten Blickwinkel
- ein beschränktes Richtungshören
- einen noch nicht vollständig entwickelten Gleichgewichtssinn
- einen relativ hohen Körperschwerpunkt
- keine ausreichende Rechts-Links-Koordination
- das Gefühl, im Mittelpunkt der Welt zu stehen
- sie können Entfernungen schlecht abschätzen



Fachleute sind sich einig, dass Rollerfahren die motorische Entwicklung von Kindern fördert und optimal auf das Radfahren vorbereitet. Rollerfahren trainiert ihren Gleichgewichtssinn, ihre Reaktionsfähigkeit und ihre Körperbeherrschung. Die Kinder werden allmählich an komplexe Verkehrssituationen herangeführt.

## **Hier nun einige Tipps für das richtige Radfahren lernen:**

### **1. Früh übt sich**

Radfahren beginnt lange vor dem ersten Kinderrad. Eltern sollen ihre Kinder frühzeitig an Mobilität gewöhnen. Ein Rutscher / Roller sind ideale Startfahrzeuge.

### **2. Stützräder nicht sinnvoll**

Von Stützrädern wird abgeraten, weil sie nur trügerische Sicherheit bieten. Lieber etwas länger mit den ersten Fahrversuchen warten, denn der schwerste Schritt fürs Kind ist das Einpendeln des Gleichgewichts.

### **3. Üben im sicheren Umfeld**

Die ersten Übungsfahrten auf dem Fahrrad sollten immer unter Aufsicht der Eltern auf Plätzen ohne Verkehr stattfinden. Sorgen Sie für ausreichende Gelegenheit, um die sichere Beherrschung des Rades (Gleichgewicht halten, lenken, anhalten, auf- und absteigen) im sicheren Umfeld zu erlernen.



### **4. Individuelle Fähigkeiten respektieren**

Darüber hinaus muss die Persönlichkeit des Kindes berücksichtigt werden. Ist ein Kind sehr spontan und leicht abzulenken, sollte man behutsam starten und länger im "Schonraum" bleiben. Ausschlaggebend ist der individuelle motorische und sensomotorische Entwicklungsstand des Kindes.

### **5. Anschubsen statt schieben**

Das Anfahren ist bei vielen Kindern das schwierigste, da hier die stabilisierenden Kräfte noch nicht ausstreichend wirken. Statt konstant zu schieben ist es besser, beim Anfahren durch kurze Anschubse zu helfen und das Kind so zum Rollen und schließlich zum Pedalieren zu motivieren.

## 6. Auch Fallen will geübt sein

Wer versucht, sein Kind vor Stürzen, Schmerzen und Rückschlägen zu schützen, der handelt allzu verständlich. Doch es spricht sogar einiges dafür, die Kinder ruhig frühzeitig auch mal fallen zu lassen. Meist ist die Fallhöhe und Geschwindigkeit niedriger und damit das Verletzungsrisiko vergleichsweise gering. Das Kind muss das Fallen nämlich genauso lernen wie das Radfahren selbst.



Ebenso sprechen psychologische Effekte für gelegentliches Stürzen zum Beginn des Radfahrens.

## 7. Den Blick gerade aus

Damit man optimal das Gleichgewicht halten kann, sollten Oberkörper, Kopf und Blick immer in Fahrtrichtung weisen. Eltern, die das Kind von hinten anschubsen lenken den Zögling ab. Besser ist es, rückwärts vor dem Rad vorzulaufen und sicherzustellen, dass der kleine Radfahrer immer nach vorne schaut.

## 8. Übung macht den Meister

Sobald das Kind sicher auf dem Rad fahren kann, sollten Sie das Fahrradfahren bei möglichst vielen Gelegenheiten im Alltag einbauen.



## 9. Eltern als Vorbild

Die Vorbildfunktion der Eltern während der Entwicklung des Kindes zum sicheren Radfahren ist sehr wichtig. Sie sollten einen positiven und sichtbaren Umgang mit dem Fahrrad vorleben. Das beginnt schon im Säuglingsalter im Kinderhänger, wo die Kleinen bereits den Reiz des Fahrradfahrens erleben können. Im Kinderhänger erleben Säuglinge bereits vieles von dem, was später als Reiz des Radfahrens erlebt wird; Natur entdecken, die Elemente spüren, den eigenen Körper erleben und Grenzen erfahren.