

Laufräder

Laufräder bringen Kids in Schwung. Die kleinen Räder werden immer beliebter. Sie bereiten Kinder ab 2 1/2 Jahre optimal aufs Rad fahren vor, weil sie früh ihre Motorik und ihren Gleichgewichtssinn trainieren.

Das zeichnet ein gutes Laufrad aus:

Luftbereifte Räder sorgen für einen guten Lauf.
Gepolsterte Lenkerenden schützen vor Verletzungen.
Ein tiefer Einstieg garantiert einfaches und sicheres Auf- und Absteigen.
Ein ergonomisch geformter Laufradsattel stabilisiert die Haltung des kleinen Fahrers und unterstützt seine Laufbewegungen.
Höhenverstellbarer Lenker und Sattel erlauben eine individuelle Größenanpassung und damit mehrjähriges Fahrvergnügen.
Optimale Sattelhöhe: Wenn das Kind sitzt und die Füße den Boden berühren, dürfen die Beine nicht ganz durchgestreckt sein, damit es sich optimal abstoßen und wieder abstützen kann.
Ein Ständer verhindert, dass das Laufrad einfach hingeschmissen und liegengelassen wird.



Bremsen am Laufrad?

Es gibt Laufräder mit und ohne Bremsen. Angesichts der Geschwindigkeit, mit der Kinder unterwegs sind, sind Bremsen im Prinzip empfehlenswert. Auch sollten Kinder lernen, mit einer Bremse ihre Geschwindigkeit reduzieren zu können. Sie darf in keinem Fall zu fest eingestellt sein, damit sich die Kinder nicht überschlagen.

Andererseits sind Kinder mit 2 oder 2 1/2 Jahren kaum in der Lage, eine Bremse richtig zu benutzen. Es fehlt ihnen die Kraft in den Händen, auch können sie unterschiedliche Handlungen noch nicht koordinieren. Eine Bremse am Laufrad verleiht bei jüngeren Kindern nicht unbedingt einen Sicherheitsgewinn.

Bei etwas älteren Laufrad erfahrenen Kindern machen Bremsen hingegen Sinn. Einzelne Hersteller bieten auch eine Nachrüstung an.

Helm

Kinder sollten niemals ohne Helm fahren. Sofort nach der Fahrt müssen sie den Helm ausziehen, um nicht beim Spielen an einem Gegenstand oder einem Klettergerüst hängen zu bleiben.

Nie ohne Aufsicht

Kinder sollten nur unter Aufsicht fahren, da sie schon beachtliche Geschwindigkeiten erreichen. Gerade auf abschüssigem Gelände können sie schnell die Kontrolle über das Laufrad verlieren.

Schließlich: Das Laufrad ist ein Spielgerät. Es darf nur in Schonräumen genutzt werden, nicht im Straßenverkehr.

Rad fahren lernen

Rad fahren lernen Kinder nicht über Nacht. Es ist ein langjähriger Lernprozess, in dessen Verlauf Jungen und Mädchen nach und nach die fürs Radeln notwendigen Kompetenzen erwerben. Zwar sieht man schon Vierjährige Rad fahren. Ein gemeinsamer Ausflug mit den Eltern oder das Fahren auf ruhigen Nebenstraßen ist aber etwas anderes, als alleine im Straßenverkehr unterwegs zu sein. Vorschulkinder verfügen noch nicht über die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Sie können komplexe Situationen noch nicht erkennen oder umsichtig auf sie reagieren.



Bewegungserfahrungen machen

Dennoch ist es notwendig, die Basis fürs Rad fahren bereits in jungen Jahren zu legen. Die Kinder hegen früh den Wunsch, selbst auf Rollen und Rädern unterwegs zu sein und schnellere Bewegung zu erfahren.

Schon Einjährige fahren begeistert mit ihrem Bobbycar über den Hof und machen ersten Erfahrungen auf Rädern. Mit gut zwei Jahren steigen Kinder aufs Laufrad um. Auf ihm können sie ideal ihre Motorik und ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Für etwas ältere Kinder bieten sich Laufräder mit Bremsen an.

Eine empfehlenswerte Alternative ist der Roller. Er ist robust, unverwüstlich und einfach zu fahren. Jüngere Kinder können darauf gut ihre Geschwindigkeit kontrollieren. Der Roller trainiert vor allem das Gleichgewicht des Kindes und ist so eine ideale Vorübung fürs Rad fahren.

Die so gewonnene Bewegungssicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für die spätere Verkehrsteilnahme. Nicht zufällig ist Bewegungsförderung ein Fundament moderner Verkehrserziehung. Alle motorischen Übungen, die Kinder auf Laufrädern machen, dienen auch der Vorbereitung aufs Rad fahren.

Ein weitere Schritt in Richtung "Rad fahren" ist das "Spielfahrrad", das ganz auf die Bedürfnisse von Kindern im Vorschulalter zugeschnitten ist. Eltern sollten sich mit dem Radkauf Zeit lassen. Solange Kinder gerne Laufrad oder Roller fahren, sollte man den Wunsch nach dem ersten eigenen Rad nicht noch bestärken.



Stützräder machen keinen Sinn

Auf keinen Fall sollten Kinder auf einem Rad mit Stützrädern üben, weil sie so nicht lernen, ihr Gleichgewicht zu koordinieren. Gerade diese Fähigkeit aber ist eine Voraussetzung, um Rad fahren zu können.

Nie ohne Aufsicht

Kinder sollten zunächst nur unter Aufsicht und in geschützter Umgebung fahren, da sie schon beachtliche Geschwindigkeiten erreichen. Gerade auf abschüssigem Gelände können sie schnell die Kontrolle über ihre Fahrzeuge verlieren.

Schon Vierjährige fahren Rad! Begeistert zeigen sie Mama oder Papa, was sie schon können. Eltern sollten sich indes nicht täuschen lassen. Ein Ausflug in Begleitung Erwachsener oder das Fahren auf ruhigen Nebenstraßen ist etwas anderes als alleine im Straßenverkehr unterwegs zu sein.

Entwicklungsbedingte Grenzen

Jüngere Kinder verfügen nicht über die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Sie können komplexe Situationen noch nicht erkennen oder umsichtig auf sie reagieren.

Kinder sind Mehrfachanforderungen noch nicht gewachsen.

Sie haben Schwierigkeiten zu erkennen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt.

Sie lassen sich noch stark ablenken, können sich nicht über längere Zeit systematisch auf etwas konzentrieren.

Kinder sehen wie durch Scheuklappen. Was Erwachsene am Rande des Sichtfeldes irgendwie noch wahrnehmen, sehen Kinder nicht.

Deshalb erkennen sie Gefahren oft erst sehr spät.

Grundschulkindern fällt es schwer, Entfernungen und Geschwindigkeiten abzuschätzen.

Kinder schließen von sich auf andere. Was sie nicht sehen, existiert für sie auch nicht.

Ihre Erfahrungen als Fußgänger können sie nicht aufs Radfahren übertragen.



Nur nach und nach erwerben Kinder die fürs Radfahren notwendigen Kompetenzen. Die Entwicklung vollzieht sich mehr sprunghaft als kontinuierlich. Einen ersten Sprung machen Jungen und Mädchen mit 8 Jahren. Viele Fähigkeiten erwerben sie erst in diesem Alter.

Erst mit 8 Jahren beginnen sie, ihr Gehör im Verkehr systematisch zu nutzen. Vorher verlassen sie sich hauptsächlich auf das, was sie sehen.

Auch in andere Richtungen als nur in Fahrtrichtung blicken können Kinder erst mit 8.

Frühestens mit 8 kann ein Kind mögliche Gefahren im Vorfeld erkennen.

Mit 9 Jahren nimmt die Fähigkeit, einhändig zu fahren, stark zu.

Ab 9 oder 10 Jahren kann ein Kind eine Situation so weit beurteilen, dass es durch sein Verhalten eine Gefahr bereits im Vorfeld verhindern kann.

Ab dem 11. Lebensjahr beginnen Kinder, sich zunehmend auch nach hinten zu orientieren.

Kinder bis 14 reagieren langsamer als Erwachsene auf das, was sie sehen und hören.

Ein weiterer qualitativer Sprung ereignet sich mit 13 bis 14 Jahren, erst danach bewegen sich Jugendliche auf dem Fahrrad fast wie Erwachsene.

Erst mit 14 verbessern sie beim langsamen Fahren zwischen zwei Linien sprunghaft ihre Leistungen.

Nach der Grundschule

Nach dem Schulwechsel wird der Schulweg länger, Freunde wohnen weiter weg, das Rad wird zum wirklichen Verkehrsmittel. In diesem Alter sind Heranwachsende als Radfahrer am gefährdetsten: das größte Unfallrisiko liegt zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr. Dass die Zahlen steigen, erklärt sich nur zum Teil daraus, dass Kinder nun öfter und über weitere Strecken fahren.

Weitere Faktoren sind ein größeres Vertrauen in die eigenen Fahrkünste sowie - gerade bei Jungen - eine wachsende Risikobereitschaft. Die Unfälle werden auch deshalb gefährlicher, weil Jugendliche mit Beginn der Pubertät immer weniger einen Helm tragen.