

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.



Laufrad

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.

Roller

Wieder im Trend. Der gute alte Tretroller mit breiten Ballonreifen weist für Kinder im Vorschulalter gegenüber dem Fahrrad viele Vorteile auf. Kindergärten eignen sich bestens zum Einsatz von Rollern.

Noch vor 30 Jahren war der Roller ein beliebtes, weit verbreitetes Kinderfahrzeug. Zwischenzeitlich verschwand er mehr und mehr aus dem Straßenbild. Der Zeitpunkt, zu dem Kinder beginnen Fahrrad zu fahren, hat sich immer mehr nach vorne verlegt. Die meisten Vierjährigen besitzen heute bereits ein Fahrrad. Den Anforderungen des Straßenverkehrs sind sie indes noch nicht gewachsen. Auch motorisch tun sich viele Kinder noch schwer. Stützräder erweisen sich nur vordergründig als Hilfe. Wesentlich beim Radfahren ist das Ausbalancieren des eigenen Gleichgewichts - und dies lernt ein Kind mit Stützrädern nicht.



Immerhin - eine Trendwende zeichnet sich ab. Der Roller ist wieder häufiger zu sehen. Aus entwicklungspsychologischer und motorischer Sicht spricht bei Vorschulkindern mehr für den Roller als für das Fahrrad. Und alle Kompetenzen, die Kinder beim Rollerfahren erwerben, sind ihnen später beim Radfahren von Nutzen.

Auch für den Roller gilt: Kinder dürfen nicht auf der Straße fahren.

Die Vorteile des Rollerfahrens :

- Es fordert Kinder mit allen Sinnen.
- Rollerfahren trainiert alle motorischen Fertigkeiten, besonders die Bewegungs- und Gleichgewichtskoordination.
- Es vermittelt ein Gefühl für Beschleunigung und Geschwindigkeit.
- Kinder lernen, bei selbsterzeugter Bewegung ihre Umgebung wahrzunehmen.
- Der Roller eignet sich ideal für Übungen - vom Kurven fahren bis zum "sich Umschauen beim Fahren".

Schließlich: **Rollerfahren macht Kindern Spaß!**

Natürlich treffen diese Vorzüge auch auf das Fahrrad zu. Dennoch erweist sich der Roller dem "Drahtesel" bei jüngeren Kindern aus mehreren Gründen als überlegen.

Roller und Fahrrad - Ein Vergleich

- Der Roller ist weniger unfallträchtig als das Fahrrad.
- Die Verletzungsgefahr ist beim Roller deutlich geringer.
- Bei einem Sturz ist der Abstand zum Boden kleiner, auch können Kinder einen Sturz leichter abfangen.
- Es ist einfacher, den Roller loszulassen und abzuspringen.
- Das Risiko, beim Sturz mit dem Fuß in die Speichen zu geraten, besteht nicht.
- Das Auslaufen und Bremsen mit dem Roller ist leichter als das Abbremsen mit dem Fahrrad.
- Der Roller mit seinen breiten, robusten Reifen ist stabiler, Unebenheiten auf der Fahrbahn wirken sich weniger aus.
- Der Roller ist kompakter, es gibt weniger Stellen, an denen sich ein Kind bei einer ausgiebigen Erforschung seines Fahrzeugs/Spielzeugs verletzen oder quetschen könnte (beim Fahrrad: Kette, Gepäckträger usw.).

Der Roller im Kindergarten

Für Kindergärten lohnt die Anschaffung von Rollern in jedem Fall. Falls mehrere Fahrzeuge angeschafft werden, sollte man verschiedenen Rollertypen den Vorzug geben. Denn jeder Roller ist anders - bietet entsprechend Abwechslung und fördert unterschiedliche motorische Aspekte. Das Angebotsspektrum ist breit, vom Holzroller über den klassischen Metallroller mit Gummireifen bis hin zu Wipprollern oder Laufrädern. Achten Sie auf die Qualität, im Kindergarten und anderen pädagogischen Einrichtungen müssen die Fahrzeuge große Belastungen aushalten.

Wenn es die äußeren Gegebenheiten erlauben, lassen sich mit dem Roller viele interessante Projekte und Spiele realisieren.

Mit einigen Hindernissen, Kurven, Toren o.ä. kann man einen "Rollerparcours" aufbauen.

Einen "Rollerpass" macht jedes Kind gerne.

(Der Artikel greift teilweise zurück auf: Lensing-Conrady, Rudolf/Neumann-Opitz, Nicola: Vom Roller zum Fahrrad, Verkehrswachtforum Heft 6, Meckenheim 2001)

Das Spielfahrrad

Alle Jungen und Mädchen sind stolz auf ihr erstes Fahrrad. Und auch Eltern freuen sich, wenn ihr Kind Rad fahren kann. Erzieherinnen und Erzieher werden vermutlich oft von Müttern und Vätern auf das erste eigene Rad angesprochen. Das "Spielfahrrad" muss ganz auf die Bedürfnisse von Kindern im Vorschulalter zugeschnitten sein.

Das "Spielfahrrad" ist kein Verkehrsmittel, sondern ein Rad zum Spielen. Wenn Kinder mit 4 oder 5 Jahren Radfahren lernen, möchten sie ein eigenes Rad. Dieses "Spielfahrrad" muss nicht den Anforderungen der Straßenverkehrszulassungs-Ordnung entsprechen, sollte dennoch "sicher" sein.



Worauf achten beim "Spielfahrrad"?

- Kinder dürfen damit nicht auf der Straße fahren, sondern nur im verkehrsfreien Raum.
- Das Rad muss der Größe des Kindes angepasst sein. Das Kind muss mit beiden Beinen den Boden erreichen, wenn es auf dem Sattel sitzt.
- Der Lenker muss höher sein als der Sattel, damit das Kind aufrecht sitzt und besser sehen kann.
- Lenker und Sattel müssen verstellbar sein.
- Alle Teile müssen gut festgeschraubt sein.
- Das Rad sollte eine Rücktrittsbremse und eine Handbremse besitzen.
- Alle Bremsen müssen einwandfrei funktionieren.
- Das Rad benötigt einen Kettenschutz.
- Da Kinder zu Beginn oft fallen, muss besonders der vordere Bereich frei von scharfen Kanten sein.
- Die Lenkerenden sollten mit Sicherheitsgriffen und der Lenker selbst mit einer Polsterung ausgestattet sein.
- Die Klingel sollte aus Weichplastik sein.
- Die Pedale sollten möglichst breit und trittsicher sein.
- Auch auf dem "Spielfahrrad" gilt: Kinder tragen immer einen Fahrradhelm.

Nichts überstürzen

Eltern sollten sich mit dem Radkauf ruhig Zeit lassen. Spätestens dann, wenn die Kleinen nach vielem Üben und einigen Stürzen einigermaßen fahren können, möchten sie die Umgebung mit dem Rad erkunden - und die Eltern stehen vor einem Problem. Gerade haben sie ihrem Kind das Radfahren beigebracht, um ihm nun zu erklären, dass die Straße zu gefährlich ist, um dort alleine zu fahren. Daher sollte man den Wunsch nach dem ersten eigenen Rad nicht noch bestärken.

Stützräder machen keinen Sinn

Auf keinen Fall sollten Sie Ihr Kind auf einem Fahrrad mit Stützrädern üben lassen, weil es so nicht lernt, sein Gleichgewicht zu koordinieren.

Die Straße ist kein Spielplatz-Unfallursachen radelnder Kinder

Rad fahren macht Spaß - und kann gefährlich sein. Kinder im Kindergarten dürfen mit ihrem Rädchen nicht alleine auf die Straße. Die Gefahrenorte liegen bei jüngeren Kindern weniger an viel befahrenen Straßen, sondern an vermeintlich sicheren Stellen.

Das Verkehrsumfeld und das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer

Das gesamte Verkehrsumfeld orientiert sich zu wenig an den Bedürfnissen von Kindern. Auch in Wohngebieten fließt zu viel Verkehr, um sicheres Fahren zu gewährleisten. Autofahrer rechnen zu wenig mit Kindern. Autofahrer haben eine falsche Vorstellung von ihrem Bremsweg, fahren oft auch dann zu "schnell", wenn sie spielende Kinder in der Nähe wissen. Schrittgeschwindigkeit bedeutet 4 bis 7 km/h; viele Autofahrer glauben, Schrittgeschwindigkeit sei Tempo 30.

Entwicklungsbedingte Grenzen im Verhalten von Kindergartenkindern

Kindergartenkinder bringen nicht die geistigen und körperlichen Voraussetzungen mit, sich sicher im Verkehr zu orientieren und angemessen zu reagieren. Sie können ihre Bewegungen nur schwer koordinieren und geraten leicht aus dem Gleichgewicht. Sie verlieren die Kontrolle über ihr Fahrrad, wenn sie plötzlich einem Hindernis ausweichen müssen. Das Blickfeld von Kindern ist enger als das von Erwachsenen. Sie können sich beim Fahren nicht umschaun. Ihr Gehör ist mit ungefähr 6 Jahren schon gut ausgeprägt, sie können aber kaum bestimmen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. Kinder können Entfernungen nicht richtig einschätzen. Sie haben enorme Schwierigkeiten, Geschwindigkeiten zu beurteilen. Kinder haben keine konkrete Vorstellung, wie lang ihr eigener Bremsweg und der von anderen Verkehrsteilnehmern ist. Sie haben im Kindergartenalter kein Gefahrenbewusstsein. Kinder übersehen Ein- und Ausfahrten. Sie lassen sich sehr leicht durch andere Reize vom Verkehrsgeschehen ablenken. Sie fahren plötzlich auf die Fahrbahn. Kinder können ihre Erfahrungen, die sie etwa "beim Üben mit Papa auf dem Hof" gemacht haben, nicht auf reale Verkehrssituationen übertragen.


```
ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND:

STACK:
```