



# Komm zu Potte und lerne Radfahren!

## Checkliste für unterwegs

**WICHTIG:**  
Ruhe vermitteln  
und loben!

1

Ohne Helm geht gar nichts!

"✓" bei erledigt

2

### Trockenübungen

Erklären Sie alle Funktionen am Fahrrad und probieren Sie diese gemeinsam aus (falls nicht schon zuhause geschehen).

Jetzt das Rad erst einmal schieben. Dabei die Handbremse ausprobieren. Auch mal im Kreis herum schieben: in beide Richtungen und das Lenken üben.

Allein auf- und absteigen (mehrmals).

**Versichern Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es gut festhalten!**

3

### Erste Fahrt

Ihr Kind darf die Füße im Stand auf die Pedalen stellen. Sie halten fest und schieben vorsichtig an.

Stützen Sie an den Schultern und am Rücken. Nicht das Fahrrad festhalten.

Erinnern Sie immer daran, jetzt weiter zu trampeln. Sie laufen mit! Unterstützen Sie durch stabilisieren nur so weit, dass Ihr Kind allein ausbalancieren muss, denn darum geht es beim Fahrradfahren. Lassen Sie nie los. Falls doch, nur nach vorheriger Absprache.

**Erinnern Sie Ihr Kind an die richtige Blickführung geradeaus!**

Überfordern Sie nicht. Je nach Lernfortschritt reicht das für den ersten Tag.

4

### Runde 2:

Ihr Kind soll jetzt größtenteils allein fahren. Sagen Sie deutlich, dass Sie jetzt beim Fahren loslassen werden. Sie starten gemeinsam und geben einen "Schwung-Schubser", damit der junge Radler zügig Fahrt aufnimmt und damit Stabilität bekommt. Lassen Sie dann nach Ansage los, laufen aber weiterhin nebenher.

Anhalten üben.

Klappt das, kann Ihr Kind jetzt versuchen alleine loszufahren.

5

### Geschafft = Kleine Pedale

Nach erster Fahrt ganz allein: Kleine Pedale & Fahrrad-Führerscheinchen überreichen.