Komm zu Potte
und lerne Radfahren!

Hier zeigen wir, wie es geht

★ Kleine Pedale ★

So lernt Ihr Kind sicher Fahrradfahren

Die eine kann es sofort, der andere lässt es gemütlicher angehen. Gelernt haben es bislang nahezu alle — das Fahrradfahren. Erzwingen lässt sich hierbei natürlich nichts. Wann ein Kind Fahrradfahren lernt und wie sich dabei sein Lerntempo gestaltet, bleibt individuell. Wir zeigen Ihnen, wie es sicher geht.

Vorerfahrung

Hilfreich kann es sein, wenn vor dem Fahrradfahren bereits Erfahrungen auf einem Roller oder Laufrad gemacht wurden. Dies fördert den Gleichgewichtssinn, eventuell ist auch schon das Betätigen der Handbremse bekannt. Gerade mit Blick auf das Laufrad gibt es zum Erlernen des Fahrradfahrens eine besondere Vorgehensweise, die am Ende des Textes separat erklärt wird.

Die Ausrüstung

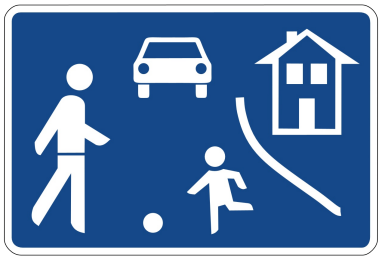
Zunächst einmal muss das passende Fahrrad her. Mehr die Körpergröße als das Alter spielt hier die zentrale Rolle. Ihr Kind sollte auf jeden Fall den Boden mit den Füßen erreichen und sicher stehen können – das verschafft nicht nur psychologisch Sicherheit!

Lenker und Bremsen müssen bequem bedienbar und für Ihr Kind eingestellt sein. Dass am Fahrrad alle sicherheitsrelevanten Elemente funktionieren, versteht sich von selbst. Fahrräder mit Rücktrittbremse sind für die meisten Kinder übrigens zunächst einfacher zu bedienen. Lassen Sie sich gemeinsam mit dem angehenden Jung-Radler im Fachgeschäft um die Ecke beraten, die wissen dort in der Regel ziemlich gut Bescheid.

Helm

Ein ganz klares Muss ist natürlich das Tragen eines Fahrradhelms. Schon beim Lernen wird der Grundstein dafür gelegt, dass Kinder akzeptieren und verstehen, dass ein Helm wichtig ist, um im Falle eines Sturzes optimal geschützt zu sein. Lassen Sie Ihr Kind den Helm ruhig schon vorher zuhause im Wohnzimmer tragen, um sich an das neue Gefühl auf dem Kopf zu gewöhnen. Den meisten Kindern ist das Tragen eines Helms nicht neu, da sie das schon vom Bobbycar- oder Rollerfahren kennen. Insbesondere zu Beginn des Fahrenlernens können Ellenbogen- und Knieschoner hilfreich sein, wie man sie vom Inline-Skaten kennt, sofern sie die Bewegungsabläufe nicht stören. Auch wenn uns Großen das Tragen solcher Protektoren an dieser Stelle komisch vorkommt, so ist doch gerade am Anfang die Gefahr eines Sturzes noch recht groß.

Es kann losgehen, aber wo?



Wer in einer Spielstraße oder wenig befahrenen Sackgasse wohnt, ist hier klar im Vorteil. Das Areal für die ersten Fahrübungen muss zumindest arg verkehrsberuhigt, am besten natürlich völlig verkehrsfrei und eben sein. Hier bieten sich Schulhöfe, Parks etc. an.

Vor Ort bitte darauf achten, dass sich keine Hindernisse im Weg befinden, mit denen Ihr Kind zusammenstoßen könnte. Unser Tipp: Die kleinen Kinderräder lassen sich in den meisten "Familienkutschen" problemlos transportieren. Suchen Sie also den perfekten Ort und scheuen Sie nicht die paar Meter dorthin.

Ein paar Trockenübungen

Erklären Sie Ihrem Kind alle Funktionen am Fahrrad. Regen Sie an, alles, was Sie erklären auch auszuprobieren. Also ruhig mal ordentlich den Lenker in beide Richtungen drehen, die Bremsen betätigen etc. Obwohl die Klingel an dieser Stelle noch gar nicht wichtig ist, darf trotzdem auch geklingelt werden. Das interessiert viele Kinder natürlich am meisten. Lassen Sie den Fahranfänger einige Male allein auf- und absteigen und das Fahrrad schieben. Beim Schieben kann hervorragend die Handbremse ausprobiert werden.

Falls nicht schon vorher zu Hause passiert, erklären Sie Ihrem Kind ausführlich, wie das Fahrradfahren überhaupt funktioniert und dass ein gewisser Schwung benötigt wird, um Stabilität zu erreichen. Damit der kleine Anfänger bei seinen ersten Fahrversuchen nicht verunsichert wird, weisen Sie dabei darauf hin, dass sich das Anfahren recht wackelig anfühlt, dies aber normal ist, bis man eben genügend Schwung hat. Wichtig dabei ist auch, dass das Ausbalancieren durch Bewegungen am Lenker stattfindet. Erklären Sie zudem, dass Ihr Kind beim Fahren in erster Linie nach vorne schauen soll. Der Blick geht nämlich gerne vor das Rad oder auf den Lenker. Die richtige Blickführung voraus stabilisiert aber ungemein.

Puh, ganz schön viel.

Lassen Sie das Alles langsam angehen. Eventuell kann die Theorie auch vorher schon zuhause stattfinden.

Schwung

Am wichtigsten ist jetzt aber vor den ersten Metern, dass Ihr Kind Ihnen blind vertraut! Machen Sie deutlich, dass Sie jetzt am Anfang immer mit festhalten und Ihr Kind sich auf Sie verlassen kann. Körperkontakt ist dabei wichtig, damit Sicherheit entsteht. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn das mit dem Vertrauen nicht immer gleich so funktioniert. Die Angst des Kindes mit dem Rad umzufallen, ist in der Regel recht groß und überwiegt häufig. Also gelassen bleiben.

Die ersten Meter

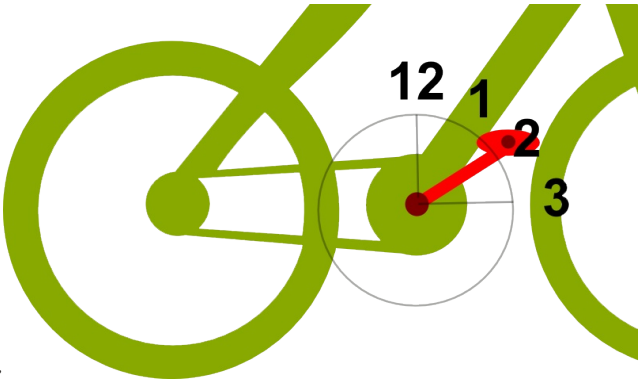
Jetzt geht es endlich los. Ihr Kind fährt beim ersten Mal nicht unbedingt gleich alleine an. Leiten Sie die erste Fahrt gemeinsam ein. Die Füße dürfen schon im Stand auf die Pedalen gestellt werden, während Sie stabilisieren. Schieben Sie jetzt vorsichtig an und fordern Ihr Kind auf, in die Pedale zu treten. Halten Sie Ihr Kind am Rücken und an den Schultern fest. Gerne stabilisieren Eltern auch durch das Mitführen des Fahrrades am Lenker oder am Sattel. Dies kann natürlich das Fahr- und Lenkgefühl für Ihr Kind beim Ausbalancieren beeinflussen. Das Halten des Gleichgewichts kann dann nicht richtig erfahren und gelernt werden, wenn Sie das Fahrrad festhalten, da das Rad in seiner Eigenbewegung gestört wird. Diese muss vom jungen Fahrer aber wahrgenommen werden. Versuchen Sie mehr Ihr Kind als das Fahrrad zu stabilisieren. Die meisten Eltern machen das aber instinktiv richtig. Wichtig ist, dass Sie jetzt neben Ihrem fahrenden Kind mitlaufen, kontinuierlich zum Trampeln auffordern und Ihrem Kind immer wieder ins Gedächtnis rufen nach vorn zu schauen. Lassen Sie Ihr Kind nie ohne Vorwarnung los!

Geben Sie nach einigen Metern ruhig das Kommando stehen zu bleiben. Vielleicht kann der junge Radler schon allein anhalten, dennoch sind Sie da und halten natürlich den Kontakt. Bei den nächsten Versuchen können Sie nach Absprache allmählich den Kontakt lösen. Bleiben Sie jedoch nicht stehen und lassen Ihr Kind nicht allein weiterfahren. Damit sich der kleine Radler nicht umdrehen muss - was sein Fahrverhalten enorm stören würde -laufen Sie neben dem Fahrrad her! Das kann sehr anstrengend werden! Die ersten Meter sollten jetzt gebührend gelobt werden.

Je nach Lernfortschritt kann das schon für den ersten Trainingstag genug sein. Abhängig von Vorerfahrung und Talent ist es wichtig, Ihr Kind nicht zu überfordern. Wird negativer Stress erzeugt, wird das weitere Üben Ihrem Kind weniger Freude bereiten. Erwarten Sie keine Wunder am ersten Tag und entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wann die jeweilige Lerneinheit beendet wird. Generell schließt man besser nach einem Erfolgserlebnis ab!

Runde 2

Wenn bisher alles klappte, folgt nun der nächste Schritt. Wir wollen nun versuchen, dass Ihr Kind alleine anfahren bzw. fahren kann, was in der Regel für die Kinder die größte Herausforderung darstellt. Dazu soll Ihr Kind versuchen, allein zu starten. Sie unterstützen das Ganze durch einen leichten, aber bewussten Anschubser, damit das System „Fahrer-Fahrzeug" in Schwung kommt und Ihr Kind angeregt wird zu trampeln. Klappt auch das, sollte Ihr Kind von Mal zu Mal versuchen alleine anzufahren.



Fährt Ihr Kind schon allein an, achten Sie auf die richtige Pedalstellung. Je nachdem, ob Ihr Kind mit dem linken oder rechten Bein aus dem Stand zu trampeln beginnt, sollte die jeweilige Pedale oben stehen, leicht schräg nach vorne. Würde man z. B. von der Seite auf die rechte Pedale schauen befände sie sich „auf zwei Uhr" (siehe Bild). Erklären Sie Ihrem Kind, dass es besser von der Stelle kommt, wenn es sich mit dem anderen Fuß leicht am Boden abstößt, um Schwung aufzunehmen.

Verhaltensregeln für die "Trainer"

An dieser Stelle einige Tipps für eine gute Lernzeit:

- Loben Sie viel, das motiviert.
- Bleiben Sie ruhig und geduldig. Wie anfangs bereits erwähnt, braucht jeder SEINE Zeit zum Lernen. Lassen Sie Ihr Kind auf keinen Fall spüren, dass es Ihnen zu langsam voran geht.
- Lassen Sie die einzelnen Lernetappen nicht zu lang werden. Weniger ist hier mehr, schließlich soll doch die Lust am Radfahren nicht verloren gehen. Machen Sie Pausen und besprechen Sie das bisher Gelernte. Gerade im Sommer eine gute Gelegenheit etwas zu trinken!

Geschafft = Kleine Pedale

Sobald Ihr Kind nach den ersten Trainingseinheiten alleine mit seinem Fahrrad losfahren und auch wieder anhalten kann, ist es Zeit für die erste Auszeichnung!

Verleihen Sie Ihrem stolzen Nachwuchs jetzt sein erstes Abzeichen „Die Kleine Pedale" samt dem dazugehörigen Fahrrad-Führerscheinchen!

Zum Thema "Stutzräder"

Hier gehen die Meinungen oftmals auseinander. Unterm Strich muss es jeder selber wissen, ob die Fahrrad-Karriere mit Stützrädern losgehen soll. Oftmals verlängert sich das Lernen damit aber nur bzw, findet mit den separaten Rädchen rechts und links gar nicht statt. In der Regel ist es so, dass dem Kind mit dieser "Hilfe" ein falsches Fahrgefühl vermittelt wird. Zwar lernt Ihr Kind das Trampeln und den Umgang mit den Bremsen, entwickelt aber gar kein Gefühl für das entscheidende Halten des Gleichgewichts. Umso schwieriger wird es dann, wenn die Stützräder abgeschraubt werden. Jetzt muss das Radfahren quasi neu erlernt werden.

Die Laufrad-Methode

Wie anfangs erwähnt, gibt es eine ganz eigene Methode Fahrradfahren zu lernen, welche sich auf das Laufrad stützt. Dafür muss Ihr Kind aber vor dem Erlernen des Fahrradfahrens schon mit einem Laufrad vertraut sein. Das „Fahren" mit dem Laufrad trainiert nämlich hervorragend den, für das Radfahren entscheidenden Gleichgewichtssinn. Durch ständigen Bodenkontakt beim Bewegen des Laufrades, wird spielerisch das Ausbalancieren geübt. Mit zunehmendem Können fährt das Kind jetzt kurze Strecken mit beiden Beinen in der Luft. Ferner kann es ohne Probleme Schwung holen und eine längere Strecke fahren bzw. rollen. Es erfolgen also je nach Können oder in leichtem Gefälle kleine „Flugphasen", die dem ausbalancierten Rollen auf dem Fahrrad gleichkommen. Auch wird das Lenken und das Gefühl beim Fahren von Kurven trainiert.

Der Verhaltensforscher Prof. Dr. Bernt Spiegel beschreibt dazu verschiedene Lernphasen auf dem Laufrad und eine eigene Strategie zum Erlernen des Fahrradfahrens.

1 In der ersten Lernphase auf dem Laufrad nimmt das Kind das Rad zwischen die Beine und läuft damit herum, ohne sich auf den Sattel zu setzen. Für ein Lenkmanöver hebt das Kind meist das Laufrad am Lenker an und zerrt das Vorderrad in die gewünschte Richtung.

2 In Phase zwei wird der Lenker schon bewusster genutzt. Im Stand setzt sich das Kind auf den Sattel, steht jedoch zum Fahren meist wieder auf.

3 Während der dritten Phase bleibt das Kind beim Fahren jetzt sitzen und schiebt sich langsam nach vorn, hält an und zieht die Beine langsam wieder nach. Beide Füße haben ständig Bodenkontakt.

4 In Phase vier fängt das Kind an, die Beine wechselseitig – wie beim Gehen – zu bewegen, es hat also nur noch einen Fuß konstant am Boden.

5 Dieses Voranschieben geht in der fünften Phase in ein wechselseitiges Abstoßen über. Sobald das abstoßende Bein hinten vom Boden abhebt, setzt im nächsten Augenblick vorn das andere schon wieder auf, wobei das Rädchen ein wenig nach rechts und links kippt.

6 Sechste Phase: Die anfangs kurzen Augenblicke zwischen dem Abstoßen mit dem einen Fuß und dem Aufsetzen des anderen werden jetzt größer und das Rädchen kippt weniger hin und her. Wenn das Abstoßen kräftig genug geschieht, kann das Kind einige Sekunden lang in kleinen „Flugphasen" erleben, wie es ungestützt fährt und dabei den Einfluss des Lenkens spüren, mit dem sich das Kippen zur anderen Seite hin verzögern oder sogar ganz abstellen lässt.

Nächster Schritt zum Fahrrad:

Wenn hier ausreichende Sicherheit vorhanden ist, können es die Eltern wagen, ein Kinderfahrrad anzuschaffen. Es empfiehlt sich, die Pedalen zunächst abzuschrauben. Ihr Kind kann nun mit dem neuen Fahrzeug – wie mit dem Laufrad auch – umherrollen und sich an das neue Vehikel gewöhnen. Neu ist in den meisten Fällen das Betätigen der Bremsen.

Nach ein paar Tagen schrauben Sie die Pedalen wieder an. Danach klappt das Radfahren oftmals problemlos.

An dieser Stelle bleibt aber festzuhalten, dass ihr Kind –je jünger es ist – noch nicht unbedingt in der Lage ist, verkehrsgerecht Fahrrad zu fahren. Die Einsicht ins Verkehrsgeschehen und die damit verbundenen Regeln, erfolgt erst viel später.

Impressum

Komm zu Potte
www.potte.ruhr
info@potte.ruhr