

Kinder fit für den Schulweg machen – zehn Übungen

von bb - Montag, 24. Juli 2023

https://www.pd-f.de/2021/08/09/kinder-fit-fuer-den-schulweg-machen-zehn-uebungen_16194



Immer weniger Kinder können richtig Radfahren. Das geht aus einer Studie der Landesverkehrswacht Niedersachsen und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs hervor. Einer der Hauptgründe sei Bewegungsmangel und dieser wirkt sich auch auf die Verkehrssicherheit aus. Untrainierte Kinder haben beispielsweise Probleme, Balance zu halten und zeigen Koordinationsschwächen. Der pressedienst-fahrrad stellt ein paar einfache Übungen vor, mit denen Kinder ihre Koordination auf dem Fahrrad verbessern und mit Spaß für den Straßenverkehr fit gemacht werden können.

1) Absteigen auf der „falschen“ Seite

Was banal klingt, ist in der Praxis eine Herausforderung. „Alle Radfahrenden haben unbewusst zum Auf- und Absteigen eine Schokoladenseite. Das Training der ungeübten Seite verbessert z. B. die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, was im Straßenverkehr äußerst wichtig ist“, erklärt Guido Meitler vom Kinderfahrzeugspezialisten [Puky](#). Beim Training helfen beispielsweise Hütchen, an denen auf Zuruf mit dem „falschen“ Fuß abgestiegen werden muss. Als Variationen können die Kinder auch abwechselnd in beide Richtungen absteigen.

2) Zielfahren

Die Kinder müssen kleine Gegenstände (z. B. Bierdeckel, Holztafelchen oder Pappdeckel) mit dem Vorder- und/oder Hinterrad überfahren oder direkt auf dem Hindernis bremsen. Wichtig ist dabei, dass die Kinder die Gegenstände beim Überfahren auch spüren oder hören. „Spielerisch wird so die Raum- und Bewegungswahrnehmung gefördert und den Kindern das Gefühl für

Entfernungen und Geschwindigkeiten vermittelt“, erläutert Birgit Greif, Brand Managerin beim Fahrradhersteller [Winora](#). Eine Spielart der Übung ist beispielsweise, dass die Kinder das Rad ohne Hilfe der Bremse durch Ausrollen auf dem Hindernis zum Stehen bekommen.

3) Anhalten, ohne den Boden zu berühren

Eine Übung für die Gleichgewichtsfähigkeit: Die Kinder sollen auf einen festen Gegenstand wie eine Laterne oder einen Baum langsam zufahren, abbremsen und sich mit einer Hand daran festhalten. In dieser Position sitzend auf dem Rad verharren, ohne dass die Füße den Boden berühren. Nach ein paar Sekunden können sie weiterfahren.

4) Turmbau per Fahrrad

Eine Übung, die etwas mehr Hilfsmittel benötigt, dafür aber auch viel Spaß bereitet: Die Kinder sollen während der Fahrt einen Karton oder eine Dose von einem Tisch nehmen und sie auf einem anderen Tisch abstellen. Bei weiteren Durchgängen wird ebenso verfahren; die neuen Sachen werden allerdings auf dem zweiten Tisch gestapelt und so ein Turm gebaut. „Diese Übung fördert die Gleichgewichtsfähigkeit, aber auch die Koordination und die Körperbeherrschung – außerdem macht sie richtig Spaß“, sagt Felix Pätzold vom Fahrradhersteller [Ghost](#).

5) Langsam-Rennen

Für diese Übung reicht eine kurze Fahrstrecke aus: Auf rund 20 Metern sollen die Kinder möglichst langsam fahren – wer zuletzt ankommt, gewinnt. Die Fahrbahn kann dabei seitlich begrenzt werden, damit die Kinder nicht Schlangenlinien fahren. Die Füße dürfen dabei nicht abgesetzt werden. „Ein Rennen, wer die langsamste Schnecke ist? Für Kinder ein Spaß und dabei schulen sie spielerisch ihre Balancefähigkeit“, so Guido Meitler.

6) Rollern

Das Fahrrad als Roller nutzen: für Kinder ein ungewohnter, aber großer Spaß. Dafür steigt man mit einem Fuß auf ein Pedal (entweder mit dem rechten Fuß auf das linke Pedal oder umgekehrt), stößt sich ab und rollert los. „Roller sind für Kinder bereits im Vorschulalter eine sinnvolle Anschaffung. Sie schulen die Motorik und den Gleichgewichtssinn. Bei der Übung mit dem Fahrrad wird ein ähnlicher Effekt erzielt“, erklärt Meitler. Übrigens: Mit dem Fahrrad rollern ist als Fortbewegung z. B. in Fußgängerzonen offiziell erlaubt – selbst für Erwachsene.

7) Ball prellen

Diese Übung erfordert Koordination und Konzentration. Während der langsamen Fahrt wird mit einer Hand ein Ball auf dem Boden geprellt. Wenn das gelingt, kann die Übung erweitert werden. Wer schafft es, eine Kurve zu fahren? Was passiert, wenn man die Geschwindigkeit ändert? Wie schafft man es, den Ball häufiger zu prellen? Auch eine mögliche Spielart: Zwei Kinder werfen sich während der Fahrt den Ball zu.

8) Rechts vor links

Für Erwachsene ist die Vorfahrtsregel „Rechts vor Links“ eine Selbstverständlichkeit, für Kinder eine Herausforderung. Dabei lässt sich die Regel in der Theorie zwar erklären, ohne praktische Übungen aber nur schwer vermitteln. Eine mögliche Übung ist ein abgesteckter Parcours, in dem zwei Radfahrende abwechselnd in der Mitte einen Kreuzungspunkt passieren. Da die Kinder die

Markierung immer wieder umkurven, müssen sie sich auch immer neu darauf konzentrieren, wer Vorfahrt hat.

9) Durcheinanderfahren

Eigentlich eine einfache Übung, die allerdings sehr viel Koordination und Aufmerksamkeit erfordert: Auf einer abgetrennten Fläche fahren mehrere Kinder einfach wild durcheinander. Schnell wird dabei klar, dass Zusammenstöße dabei nur unter Einhalten von Regeln verhindert werden können. „Die Kinder lernen dadurch, andere Verkehrsteilnehmende und deren Geschwindigkeiten spielerisch wahrzunehmen und können Rückschlüsse auf ihr eigenes Verhalten ziehen. Rücksichtnahme und Respekt gegenüber den anderen wird dabei geschult“, erklärt Volker Dohrmann von [Stevens Bikes](#) den Trainingseffekt.

10) Ratespiel per Rad

Eine Übung für ältere Kinder, die viel Konzentration und Koordination erfordert: Die Kinder fahren auf einer abgesteckten, am besten kurvenreichen Strecke. Am Rand sind Schilder angebracht, auf denen entweder Wörter oder Zahlen bzw. mathematische Symbole stehen. Die Schilder können bunt verteilt und in verschiedenen Höhen angebracht sein. Am Ende der Strecke müssen die Kinder entweder einen Lösungssatz aus den Wörtern oder das Ergebnis der Matheaufgabe sagen. „So lernen sie, dass das Radfahren automatisch funktioniert, während sie sich auf die Umgebung konzentrieren. Eine wichtige Voraussetzung für den Straßenverkehr“, so Meitler.

[Express-Bildauswahl \(11 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(63 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Kleine Abenteuer, viel Bewegung – nicht nur für Kinder](#)

[Zubehör rund ums Rad für Kinder](#)

[Tipps für den Kauf eines Kinderanhängers](#)

[Urlaub vor der Haustür – perfekt gerüstet für kleine Abenteuer in der Region](#)

[Kind & Cargo – ob Körbe, Kinder oder Koffer, 2021 haben Radler:innen für alle\(s\) Platz](#)

Passendes Bildmaterial

