

Kleine Abenteuer, viel Bewegung – nicht nur für Kinder

von bb - Montag, 22. März 2021

https://www.pd-f.de/2021/03/22/kleine-abenteuer-viel-bewegung-nicht-nur-fuer-kinder_15825



Kinder ab sechs Jahren sollten sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen. Doch während des Lockdowns haben viele Kinder und Jugendliche deutlich weniger Sport getrieben, wie eine Untersuchung des Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe zeigt. Sportvereine und Fußballplätze geschlossen – also nichts wie rauf aufs Rad und ab nach draußen. Der pressedienst-fahrrad gibt Tipps, wie man mit kleinen Abenteuern die Radfahrlust beim Nachwuchs steigert.

(pd-f/af) Wenn der Nachwuchs eher schwer von Radtouren zu überzeugen ist, hilft es oft, ein bestimmtes Ziel anzusteuern und die Route nicht zu lang zu wählen. Wenn das Kind nach sieben Kilometern nicht mehr kann, geschoben werden muss und quengelt, ist der Erholungswert des Ausflugs dahin. Befindet sich also ein Spielplatz, Streichelzoo oder Naturdenkmal in realistisch schaffbarer Nähe, sollte das als Ziel ausgegeben werden. Ein Überraschungstopp an der Eisdielen motiviert erfahrungsgemäß ebenfalls.

Es lohnt sich, in der Umgebung einmal zu schauen, was für Kinder interessant sein könnte. Manchmal hat man tolle Ausflugsziele direkt vor der Nase, ohne es zu wissen. Dafür eignen sich Bücher oder Internetseiten der Region oder zum Beispiel ein Blick auf das Online-Planungstool „Komoot“. Beim Planen von Routen lässt sich die Option „Mit Kindern unterwegs“ wählen, sodass zum Beispiel Bolz- und Spielplätze, Wildgehege und Co. angezeigt werden.

Abwechslung ist alles

Noch eine Möglichkeit: Das Radfahren mit einer weiteren Aktivität verbinden. Im vergangenen Herbst hat pd-f-Mitarbeiter Alexander Giebler mit seinem Sohn gezeigt, wie einfach es ist (und vor allem wie viel Spaß es macht), einen Tag Urlaub in der Umgebung zu machen. Die beiden starteten auf ihren Mountainbikes, im Rucksack befand sich neben dem Proviant auch noch ein

Kletterseil. Damit legen sie am Ziel, einem Sandsteinfelsen, eine kleine Kletter-Session ein. Klar, nicht jeder kann klettern oder hat die passenden Felsen vor der Haustür. Doch es geht ums Prinzip, und das lautet: Abwechslung schaffen. Eine Runde Fußball spielen, bei Oma und Opa im Garten picknicken, die Selbstbedienungsfähre für Radfahrer:innen über den Fluss kurbeln – es gibt viele Möglichkeiten.

Oder wie wäre es mit einer „Schnick-Schnack-Schnuck-Radtour“? An jeder Kreuzung wird auf diese Weise entschieden, in welche Richtung die Fahrt fortgesetzt wird. Kleine Aufgaben oder „challenges“ machen ebenfalls Spaß: Unterwegs fünf Dinge fotografieren, die mit „B“ beginnen, eine Radtour mit der Suche nach einem Geocache, also einer Art Schnitzeljagd (siehe z. B. www.opencaching.de), verbinden oder Steine bemalen und unterwegs auslegen beziehungsweise selbst danach suchen.

Ein echtes Abenteuer

Wenn die Tage wärmer werden (auch wenn das keine Bedingung ist), dürfte die Aussicht auf einen so genannten Overnighter bei Kindern und Jugendlichen für Tatendrang sorgen. Sprich: Sachen packen, aufs Fahrrad laden, losfahren und irgendwo übernachten. Das ist so spontan wie es klingt, und es gibt nur zwei Regeln: Stress vermeiden und keine Spuren hinterlassen. Das Zelt kann man auch im eigenen Garten oder auf einer Wiese vorm Bauernhof in der Nähe aufschlagen (Fragen nicht vergessen), je nach Corona-Einschränkungen, Strecke und Laune. Das macht nicht nur den Kindern Spaß.

Radfahren in den Alltag integrieren

Eine einfache Möglichkeit, Kinder für das Radfahren zu motivieren und den Bewegungsdrang zu fördern, ist die Integration des Fahrrads in den Alltag. Sei es für den Weg zur Kita, zur Schule oder zum Besuch von Freunden. Wenn Eltern hier mit gutem Beispiel vorangehen und öfter das Rad anstelle des Autos nehmen, hat das eine Vorbildfunktion für die Kinder. Und auch bei Erwachsenen fördert regelmäßiger Sport die Gesundheit und vermindert Stress.

[Express-Bildauswahl \(6 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(22 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

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

[Kleine Touren statt großer Reise](#)

[„Geht raus und fahrt Rad!“ – Manuel Fumic im Interview](#)

[Steil gehen mit den Mountainbikes – ein Kurzabenteuer](#)

Passendes Bildmaterial

