

Radfahren lernen: Kinder stürzen ganz sicher

von bernd bohle - Dienstag, 16. Februar 2016

https://www.pd-f.de/2016/02/16/radfahren-lernen-kinder-stuerzen-ganz-sicher_10070/



Wenn Kinder Fahrrad fahren lernen, ist das für sie und ihre Eltern eine große Sache. Sie gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und die Möglichkeit, ihren Aktionsradius entscheidend zu erweitern. Der Weg dahin birgt allerdings schmerzhaft Erfahrungen, ohne Stürze hat wahrscheinlich noch kein Kind das Radfahren gelernt. Alles nicht so schlimm – wenn die Erwachsenen ihren Ehrgeiz, aber auch ihre Fürsorge im Griff haben, wie der pressedienst-fahrrad erfahren hat.

[pd-f/ht] Als Erwachsener könnte man schon ein bisschen neidisch werden, wenn man das Fahrrad, auf dem man selbst fahren gelernt hat, mit so manchen Rädern vergleicht, die heute für Kinder angeboten werden. Denn das geht von rassigen Mountainbikes wie dem „Rookie 20“ von [Haibike](#) (349 Euro) über [BMX](#)-Räder wie das „Prime 2016“ von [Wethepeople](#) (429,99 Euro) mit gerade mal zwölf Zoll großen Reifen bis hin zu Fatbikes für Kinder wie dem „Cruncher 20“ von [Felt](#) (449 Euro). Räder, von denen Jungen und Mädchen früher nicht einmal träumen konnten – weil es sie in dieser Form schlicht und einfach nicht gab. Die Versuchung ist groß, sich die unerfüllten Wünsche nun über den eigenen Nachwuchs im Nachhinein zu verwirklichen ... Doch Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass es sich hier um Sportgeräte handelt, die eine Menge Spaß machen, wenn die Kinder schließlich über ausreichende fahrtechnische Grundlagen verfügen, aber nicht um Räder, die ganz am Anfang einer Fahrradkarriere stehen und mit denen das Fahren erlernt werden sollte.

Spaß und Sicherheit beim Lernen

Im Prinzip gibt es zwei grundlegende Dinge, die Eltern vermeiden sollten: auf der einen Seite das Kind zu überfordern, auf der

anderen es zu sehr zu behüten. In beiden Fällen spielt das richtige Fahrrad eine wichtige Rolle. Idealerweise verfügt es über eine kindgerechte Geometrie und ist kein kleines Erwachsenenrad; außerdem bietet es Sicherheitsmerkmale, die das Risiko minimieren, bei einem Sturz mehr als ein paar Schürfwunden davonzutragen. Dazu gehören etwa ein rundum geschlossener Kettenkasten, Bremshebel, die für kleine Kinderhände ausgelegt sind oder ein dickes Lenkerpolster sowie Sicherheitslenkergriffe. Das kann bei den Kleineren durchaus mit einem sportlichen Auftritt verbunden sein, wie [Puky](#) mit dem neuen „[ZLX 16](#)“ (219,99 Euro) beweist. Stützräder dagegen verhindern Stürze auf ebener Fläche zwar weitgehend, erhöhen aber z. B. an Bordsteinkanten eher noch das Sturzrisiko. Zudem gewöhnen sich die Kinder dabei an ein falsches Fahrverhalten des Rades und müssen später mühsam umlernen. Viel wichtiger ist es, dass das Rad von der Größe und der Fahrzeuggeometrie her passt – dann beherrschen die Kinder das Rad schneller und kommen bei Bedarf schnell mit den Füßen auf den Boden. „Leider sind die Räder von Kindern oftmals entweder zu groß oder zu klein, da die Eltern möchten, dass sie lange gefahren werden und sie die Sattelhöhe nur selten verändern. Der [Sattel](#) sollte so eingestellt sein, dass das Kind den Boden mit den Fußballen erreichen kann“, sagt Marion Rodewald von [Radparcours.de](#), die ein spielerisch gestaltetes Fahrtechniktraining für Schulen und Veranstaltungen anbietet. Ein [Helm](#) wiederum sollte von klein auf selbstverständlich getragen werden. Es gibt inzwischen sogar Kindermodelle mit der sogenannten MIPS-Technologie wie den „[Youn-I](#)“ von [Abus](#) (ab 49,95 Euro, MIPS-Ausführung 74,95 Euro) – eine schwimmend gelagerte Innenschale absorbiert hier die Rotationskräfte bei einem Aufprall.

Mit einem sicheren, kindgerechten Fahrrad fällt es auch besorgteren – böswillig als „Helikoptereltern“ bezeichneten – Mamas und Papas leichter, loszulassen, und die kleinen Fahr Schüler können ihr Gefährt gut kontrollieren. Dann steht dem Ausprobieren aber auch nichts mehr im Weg: „Schauen Sie sich im Umkreis ihres Wohnortes mal um. Da gibt es immer kleine Treppen und Absätze oder im Wald dicke Äste, an denen Kinder außerhalb des Verkehrs üben können, Hindernisse zu überwinden, und dabei Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen“, rät Marion Rodewald. Die schützende Hand sollte man nur einsetzen, wenn wirklich Hilfe nötig sei, so die Expertin, was es sich letztlich zutraut, sollte dem Kind aber gleichzeitig selbst überlassen bleiben. Dem pflichtet Guido Meitler von [Puky](#) bei: „Natürlich fiebern die Eltern dem Moment entgegen, wenn die Kleinen eine Herausforderung meistern. Aber es soll ja vor allem Spaß machen. Lassen Sie dem Kind Zeit – und nehmen sie sich auch selbst!“

Den Aktionsradius erweitern

Dank der inzwischen beliebten Laufräder sind viele Kinder bereits vertraut mit der Balance und dem Umgang mit einem Zweirad und kommen mit dem ersten richtigen Fahrrad vergleichsweise schnell zurecht. Aber auch wenn sie schon ganz gut fahren, sind sie damit nicht automatisch fit für längere Touren bzw. den Straßenverkehr außerhalb der vertrauten Umgebung. Das bezieht sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit, denn erst ab einem Alter von etwa zehn Jahren verfügen Kinder über sämtliche für das Verkehrsgeschehen wichtigen kognitiven Fähigkeiten. Auf eine große Erfahrung können sie natürlich auch jetzt noch nicht zurückgreifen. Hier profitieren Kinder, die im [Kinderanhänger](#) oder als Passagier im [Lastenrad](#) zwar nur passiv, aber modellhaft lernen: „Ohne sich auf das Fahren konzentrieren zu müssen, können die Kinder beobachten, was um sie herum geschieht und wie sich ihre Chauffeure verhalten“, merkt Anne Richarz vom Kölner Anhängerspezialisten [Croozer](#) an.

Früher oder später kann dann wirklich über ein Sportfahrrad nachgedacht werden. Je nachdem, wie draufgängerisch der Nachwuchs ist, nehmen die Stürze allerdings eher wieder zu. Gut, dass es nicht nur für Bike- und Skatepark geeignete Räder im XS-Format gibt, sondern auch dazu passenden Schutz. Sixsixone etwa bietet mit dem „Rage Knee Youth“ (74,90 Euro) hochmoderne Weichschaum-Protektoren an und in der „Comp AM“-Serie finden sich Ellbogen- und Schienbeinschützer für den Nachwuchs (je 49,90 Euro), die natürlich auch mit Inlinern oder Skateboards ihren Zweck erfüllen. Funktionelle Fahrradbekleidung wie die lässige „[Grody](#)“-Serie von [Vaude](#) (Shirt 30 Euro, Shorts 60 Euro, Handschuhe 20 Euro) oder sportliche Trikots und Radhosen mit Sitzpolster der „Elmo“-Linie (Trikot 40 Euro, Hose 35 Euro) geben den Kids die Möglichkeit, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren. Wenn man gut gepolstert im Sattel sitzt, ohne dass die [Bekleidung](#) zwickt oder schweißnass am

Körper klebt, macht die Radtour noch mehr Spaß.

Und noch etwas gab es früher nicht: Kinder, die in ihrer Koordination oder Beweglichkeit eingeschränkt waren, haben nicht von einem BMX geträumt, sondern davon, überhaupt Fahrrad fahren zu können – so wie die anderen Kinder. Hier gibt es nun Hilfe, denn auch Liegedreiräder werden in kleineren Formaten hergestellt. Für Körpergrößen von 1,15 bis 1,80 Meter eignet sich das „Gekko fxs“ von [HP Velotechnik](#) (ab 3.990 Euro, Finanzierung über Krankenkassen in Prüfung). Kippstabil und mit ergonomischer Sitzposition schenkt das Trike als eher ungewöhnliches Kinderrad außergewöhnlichen Kindern ein Stück Normalität und erweitert damit den Aktionsradius mehr als jeder andere seiner zweirädrigen Verwandten.

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

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(38 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Themenblatt Kindermobilität](#)

[Kids aufs Rad – Die Kleinen kommen 2016 groß raus](#)

[Ein Fahrrad als Weihnachtsgeschenk für Kinder](#)

[ADFC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Mit dem Fahrrad zur Schule – aber sicher!](#)

[Kindermobilität: Fahrrad lenken oder Fahrrad schenken?](#)

[Typenkunde – Kinderfahrzeuge](#)

[Mobilität junger Familien](#)

[Mit einem Laufrad Kindern Spaß und Mobilität schenken](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

Passendes Bildmaterial

