



Radfahren – so lernen es Kinder richtig

Seitdem Laufräder wieder modern sind, lernen Kinder das Radfahren spielerisch und viel früher. Durch das Rollen auf zwei Rädern wird das Gleichgewicht völlig unbewusst von Beginn an trainiert. Der Umstieg auf ein normales Kinderfahrrad gelingt dadurch oft ganz einfach.

Das Fahrrad

Mit dem Laufrad erfolgt der Einstieg in die „Welt der zwei Räder“ oftmals weit vor dem 2. Geburtstag. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr können Kinder dann auf das erste Fahrrad mit Pedalen umsteigen - allerdings OHNE Stützräder! – denn diese vermitteln den Kindern oft ein falsches Lenk- bzw. Kurvenverhalten und irritieren den bereits gut ausgebildeten Gleichgewichtssinn.

3 – 4 Jahre – 95 – 110 cm: 14 Zoll
4 – 5 Jahre – 110 – 120 cm: 16 Zoll
5 – 8 Jahre – 120 – 135 cm: 20 Zoll
8 – 11 Jahre – 135 – 145 cm: 24 Zoll
11+ Jahre - 145+ cm: 26 Zoll

Der Übungsplatz

Als Übungsplatz sollte ein möglichst flaches Gelände mit guter Bodenbeschaffenheit gewählt werden. Anfangs ist es wichtig, dass äußere Störfaktoren, wie steiles Gelände oder starker Straßenverkehr, möglichst vermieden werden. Die Kinder benötigen ihre volle Aufmerksamkeit für die Handhabung und Steuerung des Fahrrades!

Der Helm

Ein unverzichtbarer Begleiter sollte der Fahrradhelm sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Helm gut angepasst werden kann und ein hoher Tragekomfort gegeben ist. Es gibt mittlerweile sehr gute Kinderhelme, die mit Hilfe von einem Drehknopf am Hinterkopf perfekt an die Kopfgröße des Kindes angepasst werden können.

Tipps für den Fahrradkauf

- ✓ Richtige Abstimmung von Körper- und Rahmengröße
- ✓ Geeignete Bremsvorrichtung – in Reichweite der Finger
- ✓ Möglichst geringes Eigengewicht
- ✓ Gutes Reifenprofil
- ✓ Optimierte Sitzhöhe, sodass die Kinder mit beiden Beinen den Boden berühren können
- ✓ Gut gedämpfte Lenkerenden als Schutz vor Handverletzungen