



Vom Rollern zum Radeln



Kinder als Fußgänger

Kinder sind schon als Fußgänger im Straßenverkehr überfordert. Bei ihnen sind entwicklungsbedingt Grenzen im Wahrnehmungsvermögen, in der Bewegungskoordination, in der Denkfähigkeit sowie in der Gefühlskontrolle gesetzt.

Unsere kleinen Kinder haben

- einen eingeeengten Blickwinkel,
- ein eingeschränktes Richtungshören,
- einen noch nicht vollständig entwickelten Gleichgewichtssinn,
- einen relativ hohen Körperschwerpunkt,
- ein spontanes Verhalten.

Im Kindergartenalter

Immer früher fahren unsere Kleinen im Kindergartenalter mit dem Fahrrad, obwohl bei ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten dafür noch nicht ausreichend entwickelt sind. Im Kindergartenalter ist das Fahrrad in erster Linie Spielzeug und kein Verkehrsmittel.

Für das Roller oder Rad fahrende Kind wird die Situation noch schwieriger, weil weitere Anforderungen hinzukommen:

- Gleichgewicht erfahren
- Körperbeherrschung
- Reaktionsfähigkeit
- Geschwindigkeit abschätzen
- Abstandhalten
- Kurven fahren
- Bremsen und Anhalten können

Nicht zu unterschätzen sind bei unseren Kleinen, dass sie Fantasie und Wirklichkeit vermischen, Entfernungen und Geschwindigkeiten nicht abschätzen können, kein ausgeprägtes Gefahrenbewusstsein haben, Verkehrsregeln nicht richtig anwenden, in schwierigen Situationen überfordert sind, „Ich-bezogen“ handeln und großen Stimmungsschwankungen unterliegen.

Kinder als Rollerfahrer

Roller fahren ist nicht nur weniger unfallträchtig als Rad fahren, sondern es bietet bessere Möglichkeiten, Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit zu erlernen. Der Abstand zum Boden ist geringer, die Geschwindigkeit niedriger, die Bewegungsabläufe sind einfacher, erste Erfahrungen mit dem Gleichgewicht halten sind gefahrloser und bieten gute Voraussetzungen für das Radeln. Untersuchungen ergaben, dass unsere kleinen Kinder nach Nutzung eines Rollers über einen Zeitraum von einigen Monaten erheblich bessere motorische Leistungen zeigen.

Auch wenn das Kind sich noch so sehr ein Fahrrad als Spielzeug wünscht, wird zum Wohle der Entwicklung des Kindes empfohlen, als Vorstufe immer mit dem Roller fahren zu beginnen. Über die Stärkung der Geschicklichkeit gelangen unsere Kleinen sehr bald zu größerer Selbstständigkeit und damit zu mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Spielfahrzeug. Die notwendigen Bewegungserfahrungen können dem Entwicklungsstand entsprechend abseits von Verkehrsflächen, in sogenannten Schonräumen, unter Anleitung gesammelt werden.

Kinder entwickeln bei allen Spielen und Übungen Spaß an den rollenden Bewegungen und erhalten dadurch ein positives Körpergefühl. Bei den nebenstehenden Fahrzeugen macht das Kind wichtige Erfahrungen.



LaufRAD

- Gewöhnung an das Balancieren
- Gefühl für das Gleichgewicht spüren
- Erfahrungen sammeln mit dem Abstützen durch die Beine/Füße
- Anhalten, Bremsen, Losfahren



Roller mit doppeltem Hinterrad

- Geschwindigkeit erfahren
- Vorausschauend lenken
- Bewegungen koordinieren
- Abstände einhalten



Roller mit einem Hinterrad

- Gleichgewichtssinn trainieren
- Gezielt bremsen können
- Tempo abschätzen
- Rechtzeitig auf Situationen reagieren

MEGA
Bike



LINOTEC - line



Für Ihre Gesundheit
machen wir uns stark.



Im Rollerparcours

Zunächst mit Einzelübungen beginnen:

- Balance halten
- Mit den Füßen abstützen
- Mit dem Schwungbein beschleunigen
- Mit beiden Füßen auf dem Trittbrett stehen
- Auf Zeichen bremsen
- Mit Hand- und Fußbremse gleichzeitig bremsen
- Abstände einhalten
- Slalomstrecke durchfahren
- Im Kreis fahren, links und rechts
- Hindernisse umfahren
- Den Blick nach vorne richten
- Vorausschauend lenken
- In eine Richtung fahren und gleichzeitig in eine andere blicken
- Bewegungen bewusst koordinieren
- Eigenes Handeln mit anderen Kindern abstimmen



Mit dem Roller durch den Parcours.

Wenn unser Kind den Roller sicher beherrscht, kann es auf das Kinderfahrrad umsteigen.



Kauf eines Kinderrades

Folgende Punkte sind beim Kauf eines Kinderfahrrades zu beachten:



• Stützräder = Stürzräder - nein danke!

Die Stützräder/Stürzräder hindern Kinder am Erfahren des Gleichgewichtssinns und täuschen Sicherheit vor, vor allem nahe am Bordstein.

• Zum Kauf eines Kinderfahrrades gehört als Standardausrüstung ein zum Kopf des Kindes passender Fahrradhelm. Wichtig ist, dass unser Kind den Helm auch immer aufsetzt, denn fast 80 % der Verletzungen beim Rad fahren sind Kopfverletzungen. Ein Kind, das seinen Helm selbst aussucht, wird mehr Spaß haben, ihn aufzusetzen.

• Das Fahrrad muss zur Körpergröße passen, beide Füße müssen den Boden erreichen können.

• Ein Fahrrad mit Rücktrittbremse kaufen, da sie eine bessere Bremswirkung hat und wesentlich sicherer ist.

• Auffällige und praktische Kleidung ist zu empfehlen,

Nach dem Motto:

- „Trage hell, man sieht dich schnell!“
- „Schnüre und Bänder reichen - oft bis in die Speichen!“

Radfahrtraining für die kleinen Radfahrer

Für das gemeinsame Fahrradtraining braucht unser Kind viel Zeit.

Folgende Ziele sind erreichbar:

- Umgang mit dem Fahrrad
- Gleichgewichtserfahrung
- Körperbeherrschung
- Bewegungskoordination
- vorausschauendes und situationsbezogenes Handeln

Das Training beginnt mit der Erklärung des Fahrrades und seinen Funktionen. Die über mehrere Tage und Wochen verteilten Übungen werden in einem **Schonraum** (Schulhof, Spielplatz) durchgeführt. Beim Gleichgewichtstraining erhält das Kind Hilfe, in dem der Erwachsene das Fahrrad am Sattel oder Gepäckträger leicht stützt. Wenn das Kind alle Übungen mit Bravour beherrscht und sich zu einem „kleinen Radfahrer“ entwickelt hat, bedeutet das noch nicht, dass es am öffentlichen Straßenverkehr mit seinem Fahrrad teilnehmen kann.

Unser Kind in diesem Alter ist überfordert, die Gefahren und Situationen des realen Straßenverkehrs zu erkennen und zu bewältigen. Das Fahrrad ist und bleibt für das Kind weiterhin Spielzeug. Deshalb sind nur Schulhöfe, Spielplätze und ggf. Gehwege der richtige Ort. Die Aufsicht über unser Kind ist dabei selbstverständlich.

Die Straßenverkehrsordnung schreibt ausdrücklich vor, dass Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr im öffentlichen Verkehrsraum nur die **Gehwege** benutzen dürfen. Erst wenn unser Kind sein Fahrrad sicher beherrscht, begibt es sich mit ca. 10 Jahren in den öffentlichen Straßenverkehr.



Im Fahrradparcours

Zunächst mit Einzelübungen beginnen:

- Rollern des Fahrrades mit beiden Füßen
- Aufsteigen von der linken sowie von der rechten Seite
- Geradeaus fahren
- Kreis fahren links und rechts herum
- Bremsen mit der Rücktrittbremse
- Benutzen der Handbremse,
- Achtung: nicht allein und zu stark einsetzen, Sturzgefahr*
- Vor einem Hindernis anhalten
- Auf Zeichen bremsen
- Slalomstrecke durchfahren

Mit dem Fahrrad durch den Parcours.



Herausgeber:
Ministerium für Wirtschaft,
Technologie und Verkehr des
Landes Schleswig-Holstein

Postfach
24171 Kiel

Die Angaben sind ohne Gewähr.
April 2000

Mit freundlicher Unterstützung:
AOK Schleswig-Holstein - Die Gesundheitskasse -
Unfallkasse Schleswig-Holstein
Firma LINOTEC
Firma MegaBike
Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein
Moderatorenteam für Aus- und Fortbildung im
Elementarbereich
Firma Tricota Ferus
ISSN 0935-4719