

# Zweirad Just



## Wie lernen Kinder Fahrradfahren?

Wenn das Thema „Roller“ oder „Dreirad“ abgeschlossen ist und sich irgendwann das erste Fahrrad einstellen soll, fragt man sich:

- Lieber ein kleines Fahrrad (mit den Füßen an der Erde)?
- Oder ein Großes, damit nicht bald schon ein Neues her muss?
- Lieber eins mit oder ohne Stützrädern?
- Oder das erste Fahrrad erst mit 8 Jahren?

### Holen wir ein wenig aus!

Haben Sie einmal darüber nachgedacht, wie Sie mit Ihrem Zweirad um eine Kurve kommen? Könnten Sie Ihrem Kind eine klare Anweisung geben, wie es lenken muss um sein Gleichgewicht zu halten? Nein?! Keine Sorge, so wie Ihnen geht es den meisten Eltern. Sie sagen etwas von Gewichtsverlagerung und Lenken oder sogar beidem.

Und wie ist es mit dem Lenken bei einem Dreirad (oder Fahrrad mit Stützrädern) ist es da genau so? Geht das Lenken und Gleichgewicht halten hier nach dem gleichen Prinzip?

### Genug gefragt.

Nein, es ist nicht gleich. Es ist von Grund auf anders. Auf einem Zweirad bewegt sich der Reifengummi auf der Straße beim Lenken nach rechts und links und so holen Sie sich Ihr Gleichgewicht. Fallen Sie nach rechts, so lenken Sie auch nach rechts und schieben damit das Vorderrad in die Fallrichtung. Das Ergebnis: Sie richten sich wieder auf.

Haben Sie dies einmal heraus, so lässt sich mit diesem Wissen auch eine Kurve befahren. Natürlich immer mit leichtem Rechtskippen und Aufrichten und leichtem Linkskippen und wieder aufrichten. Bei einem Dreirad (oder Fahrrad mit Stützrädern) ist das ganz anders. Sie lenken nach Rechts und es fährt nach Rechts – Punkt!

Wenn Sie einem Knirps nach 2,5 Jahren Fahren mit Stützrädern diese entfernen, dann stellen Sie seine Erfahrungen plötzlich auf den Kopf! Alles was gestern noch perfekt war, ist jetzt auf dem gleichen geliebten Fahrrad komplett falsch. Na, wenn das nicht frustet!



Um mit dem neuen Fahrrad beginnen zu können, müssen Sie zuerst herausfinden, was Ihr Kind mit dem Fahrrad denn schon kann. Lassen Sie es zum Beispiel das Fahrrad (ohne Stützräder) zunächst einmal schieben und beobachten Sie, wie es mit dem Lenken so klappt. Kann das Kind eine gedachte Linie recht genau nachlenken, wenn es sein Fahrrad schiebt oder lenkt das Fahrrad das Kind?

Hat Ihr Kind Erfahrung mit einem Roller, wird das meist ganz problemlos klappen. Ist Ihr Kind ohne Roller aufgewachsen oder sehr unsicher, dann ist es wichtig, darauf jetzt Rücksicht zu nehmen. Zur Kontaktaufnahme mit der neuen Art der Fortbewegung – mit den Pedalen – lassen Sie Ihr Kind zunächst die Pedale mit der Hand drehen und begreifen Sie mit Ihrem Kind, wie das da unten funktioniert.

Das Kind kann jetzt sehr schnell das Fahrrad mit Stützrädern erobern und mit Erfolg sein neues Fahrgefühl genießen. Aber Obacht, fahren mit Stützrädern ist lenktechnisch wie autofahren und daher Fahrrad fahrtechnisch nicht zu gebrauchen. Lassen Sie Ihr Kind daher nur so lange mit Stützrädern fahren, wie es Zeit braucht, um die Pedalfortbewegung zu erlernen und diese sicher zu beherrschen.

Zwischendurch, z. B. am Wochenende können Sie die Stützräder entfernen (geht bei Puky's besonders leicht) und Ihr Kind an das, in dem Fahrrad steckende Zweirad (mit Stützrädern = Vierrad) gewöhnen.

Ängstlichen Naturen oder wirklichen Anfängern kann man zusätzlich die Pedalen herausdrehen und das Fahrrad vorübergehend als Laufrad gebrauchen. Damit sind die Füße mehr auf dem Boden und der Mut steigt!

Sind so die ersten Erfahrungen gemacht, befestigt man am Kinderrad-Sattel eine Schiebestange (damit das Kind nicht weiß, wann Sie eingreifen und wann nicht). Sie können jetzt Ihr Kind schieben, auf dem Fahrrad sitzend laufen lassen oder mit eingeschraubten Pedalen fahren lassen.

Ist das Wochenende herum, machen Sie die Stützräder wieder dran, damit Ihr Kind wieder alleine fahren kann. Sie werden feststellen, dass Ihr Kind ohne seine Stützräder oder Sie an der Stange, das Geradeausfahren schon nach kurzer Zeit beherrscht und dank der Schiebestange glaubt, es hätte alles im Griff.

Macht Ihr Kind einen Fahrfehler während Sie die Stange halten, lassen Sie langsam und vorsichtig die Reaktion des Fahrrades zu, so dass Ihr Kind



ganz langsam, wie in Zeitlupe, erleben kann, was sein Handeln bewirkt. Erklären Sie ihm oder ihr die Situation und wiederholen Sie die Situation.

**Tipp:**

Immer dahin lenken, wo man hinkippt und immer(!) dahin schauen, wo ich hin will (das ist bestimmt nicht direkt vor dem Vorderrad!).

Ist der Grundstein zum Fahrradfahren erst gelegt, können Sie die regelmäßigen Übungsstunden beibehalten und später einmal das Bremsen üben oder Nachlaufen spielen auf dem Fahrrad oder um Blätter und Stöckchen einen Slalom aufbauen. Sie werden sehen, wie viel Spaß Sie beim Mitmachen haben!

*Ihr Thomas Just*

