

Radfahren lernen



Liebe Eltern,

erinnern Sie sich noch an Ihre ersten wackeligen Fahrversuche auf dem Rad? Nun ist Ihr Kind dran! Radfahren macht Kindern Spaß und ist das erste Fahrzeug, mit dem sie sich im Straßenverkehr bewegen – zuerst in Begleitung, danach allein.

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind spielerisch an das Fahrradfahren heranführen können. Die ersten Schritte auf dem Weg zu einem richtigen Radfahrer sind klein, doch sie bilden die Grundlage für eine spätere sichere Verkehrsteilnahme. Am Ziel ist man beim Thema „Radfahren mit Kindern“ nie so ganz. Der Lernprozess erstreckt sich über viele Jahre, parallel zur körperlichen

und geistigen Entwicklung. Die Deutsche Verkehrswacht begleitet die Lernphasen im Leben der kleinen Radfahrer: Im Kindergartenalter werden Grundlagen für Körperbeherrschung, Wahrnehmung und Reaktion gelegt. In der Grundschule setzt sich der Lernprozess mit der Radfahrausbildung fort. In Jugendverkehrsschulen können Kinder in sicherer Umgebung den Umgang mit ihrem Rad üben, bevor sie danach allein am Straßenverkehr teilnehmen.

Haben Sie Geduld, wenn ihr Kind zum ersten Mal aufs Fahrrad steigt, und üben Sie viel mit ihm! Mit Ideen und Kreativität werden Ihr Kind und Sie viel Freude haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihre
Deutsche Verkehrswacht e.V. und das
Bundesministerium für Verkehr und digitale
Infrastruktur

So lernen Kinder das Radfahren

Im vierten Lebensjahr beginnen die meisten Kinder in Deutschland mit dem Radfahren. In diesem Alter ist das erste Fahrrad für sie ein „Spielzeug“, kein Verkehrsmittel. Es geht darum, im Umgang mit dem Rad sicher zu werden und zu lernen, es „wie im Schlaf zu beherrschen“. Erst danach können Kinder sich während der Fahrt auch auf ihr Umfeld und den Straßenverkehr konzentrieren.

Radfahren macht Freude, und am leichtesten lernen Kinder im Spiel mit viel Spaß. Lassen Sie deshalb die Fahrradübungen nicht zu einer ernstesten „Radfahr-Schule“ werden, Fantasie und



schöne Spielideen sind ausdrücklich erlaubt! Wir stellen bei den Übungen die Fantasiewelt einer Fahrt durch den Dschungel dar, aber natürlich ist auch jedes andere Spiel möglich. Alle vorgestellten Übungen können Sie alleine mit Ihrem Kind durchführen, aber mit mehreren Kindern bereitet es auch viel Spaß!

Beim Radfahren-lernen sind viele Wiederholungen und kleine Varianten wichtig. Und achten Sie darauf, dass immer erst das Leichte über einen längeren Zeitraum beherrscht wird, bevor es zum Schwierigen geht! Ein Kind, das beim Fahren noch keine Spur halten kann, sollte keinesfalls versuchen, einhändig zu fahren.

4

Radfahren macht Spaß!

5

Was wird in welchem Alter gelernt?

ab 2
Jahre

Kinder verfeinern das Gleichgewicht, bis zum vierten Lebensjahr am besten mit dem Laufrad. Das können sie noch nicht: eine begonnene Bewegung sicher abstoppen, rollende und stehende Fahrzeuge unterscheiden oder ihre Aufmerksamkeit voll auf den Verkehr richten. Sie sind leicht ablenkbar.

6

4-7
Jahre

Kinder lernen die motorische Beherrschung ihres Rades. Sie können z.B. lernen, gleichzeitig zu treten und zu lenken, zu bremsen und vieles mehr. Sie können jedoch noch nicht zur gleichen Zeit darauf achten, was um sie herum passiert. Sie können z.B. auch nicht auf abschüssigen Strecken sicher bremsen.

8
Jahre

Um das achte Lebensjahr herum sind Kinder in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig wahrzunehmen und zu bewältigen. Diese Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Verkehrsteilnahme auf Wegen und Straßen.

9-10
Jahre

Etwa im Alter von 9 bis 10 nehmen sie den Straßenverkehr differenzierter wahr. Sie können noch nicht Geschwindigkeiten sicher abschätzen, jedoch in vielen Situationen schon richtig reagieren. Die schulische Radfahrausbildung unterstützt sie dabei.

Erst ab dem Alter von 12 bis 14 entwickeln sie eine zunehmend genaue Einschätzung von Gefahren.

7

Wo kann geübt werden?

Wo Kinder Radfahren üben, dürfen keine Autos fahren! Die Plätze sollten außerdem nah an der Wohnung sein und eine glatte asphaltierte Oberfläche haben.

8

Viel Platz zum Ausprobieren!



Geeignet sind Schonräume wie Hofeinfahrten, Spielstraßen, Garagenvorplätze, Schulhöfe außerhalb der Unterrichtszeiten und ähnliche verkehrsberuhigte Bereiche. Ungeeignet sind abschüssige Strecken oder Flächen mit rutschigem Untergrund.

Begleiten Sie ihr Kind beim Üben und seien Sie bereit, helfend einzugreifen, wenn es nötig ist.

9

Fahrrad einstellen

Das Rad muss passen! Jüngere Kinder sollten sich im Stand mit beiden Beinen sicher abstützen können. Wichtig sind Griffe mit gepolsterten Enden und ein Polster auf dem Lenker. Gute Kinderräder haben eine Rücktrittbremse und eine Handbremse für das Vorderrad. Die Bremshebel müssen von Kinderhänden gut bedient werden können.

Stützräder behindern das Lernen, sie gehören nicht ans Kinderrad!

10



Helm

Kaufen Sie den Helm mit Ihrem Kind zusammen - Ihr Kind wird ihn bestimmt gerne tragen. Die Größe muss stimmen und er muss richtig eingestellt sein. Dazu werden der Kopfring mit dem Drehrädchen festgezogen und die Gurte eingestellt. Um das Ohr soll von der Seite ein gleichmäßiges Gurt-Dreieck zu sehen sein. Der Kinnriemen wird angezogen, aber nicht zu fest! Seien Sie auch beim Helmtragen ein Vorbild.

Schieben / Tragen

Zur sicheren Beherrschung des Rades gehören das Schieben und Tragen. Zum Tragen am besten mit einer Hand das Sattelrohr und mit der anderen Hand am oder unter den Lenker greifen. Schwieriger wird es, wenn ein kleines Hindernis bewältigt werden muss.

Spielidee:

Eine Fahrt durch den Dschungel

"Im Urwald liegen viele umgestürzte Bäume. Du musst dein Rad schieben und es über die Hindernisse heben."

11



Aufsteigen / Anfahren

Die meisten Kinder haben eine „Schokoladen-seite“ zum Aufsteigen. Rechtshänder steigen üblicherweise lieber von der linken Seite, Linkshänder von rechts auf. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, wie es sich am sichersten fühlt!



12

Beim Aufsteigen sollte das Pedal auf der abgewandten Seite auf 2 Uhr stehen, damit das Rad mit dem ersten Tritt leicht ins Rollen kommt.

"Im Urwald müssen wir oft auf schmalen Wegen fahren. Darum ist es wichtig, dass wir beim Anfahren nicht schlenkern."



Das Rad stabilisieren

Auch wenn Ihr Kind anfangs noch viel wackelt – unterstützen Sie es nur zurückhaltend! Am besten greifen Sie zur Sicherung auf den ersten Metern mit einer Hand unter den Sattel. So fühlen die Kinder, dass die Balance des Rades von ihnen selbst abhängt und können am leichtesten ihr Gleichgewicht finden.

Es geht schon fast allein!



13

Das Rad als Laufrad

Ein Laufrad ist für die ganz Kleinen das beste Training! Für viele Kinder ist es lustig, wenn auch am ersten Kinderrad die Pedale abgeschraubt werden. Das geht ganz einfach – ein 15er-Schraubenschlüssel reicht (je ein Links- und ein Rechtsgewinde!). Wenn sie mit diesem Laufrad rollen, gewinnen sie immer mehr Sicherheit und verbessern ihr Gleichgewicht. Auch die Handhabung der Handbremse lässt sich so leichter einüben.

"Die Affen haben die Pedale geklaut! Aber wir kommen trotzdem schnell vorwärts!"

14



Spurfahren

Mit Kreidestrichen, ausgelegten Seilen oder ähnlichen Markierungen lässt sich eine schmale Spur kennzeichnen. Die Kinder sollen mit unterschiedlichem Tempo durchfahren, ohne den Rand zu berühren. Bei etwas schnellerem Tempo geht es einfacher als langsam. Mit zunehmender Sicherheit kann die Spur immer schmaler gelegt werden.

"Die Krokodile haben den Teich verlassen. Du darfst jetzt über den Steg fahren. Achte aber darauf, dass du nicht ins Wasser fällst."

15



Langsam / schnell fahren

Die meisten Kinder fahren gerne so schnell, wie es geht. Die Kinder sollten hier gebremst werden.

Das langsame Fahren ist eine viel größere Herausforderung und will besonders geübt sein.

Wenn das langsame Fahren schon gut klappt, wird es auch in der engen Spur ausprobiert.

16



"Im Urwald gibt es gefährliche Strecken. Auf der einen wird schnell gefahren, auf der anderen ganz langsam, um die schlafenden Tiger nicht zu wecken."

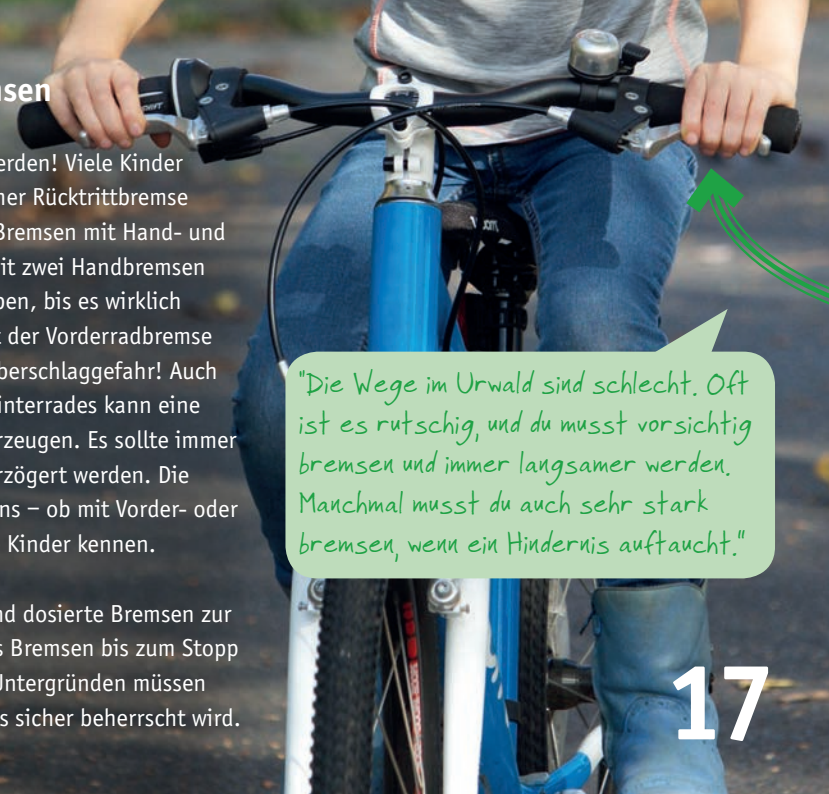


Anhalten / Bremsen

Bremsen muss geübt werden! Viele Kinder kommen intuitiv mit einer Rücktrittbremse klar. Das gleichzeitige Bremsen mit Hand- und Rücktrittbremse bzw. mit zwei Handbremsen müssen Kinder lange üben, bis es wirklich klappt. Niemals nur mit der Vorderradbremse das Rad abstoppen – Überschlaggefahr! Auch das Wegrutschen des Hinterrades kann eine gefährliche Situation erzeugen. Es sollte immer mit beiden Bremsen verzögert werden. Die Gefahr des Überbremsens – ob mit Vorder- oder Hinterrad – müssen die Kinder kennen.

Auch das vorsichtige und dosierte Bremsen zur Verlangsamung und das Bremsen bis zum Stopp auf unterschiedlichen Untergründen müssen oft geübt werden, bis es sicher beherrscht wird.

17



"Die Wege im Urwald sind schlecht. Oft ist es rutschig, und du musst vorsichtig bremsen und immer langsamer werden. Manchmal musst du auch sehr stark bremsen, wenn ein Hindernis auftaucht."

Kurven / Slalom fahren

Das Kurvenfahren macht den Kindern in der Regel keine Probleme. Wenn aber eine Slalomstrecke abgesteckt wird und die Kinder zu engen Kurven zwingt, wird es schon schwieriger. Beim Kurvenfahren soll nicht mit dem Treten aufgehört werden.

Kindern macht es Spaß, sich selber mit Kreide, Joghurtbechern oder ähnlichen Dingen eine kurvige Strecke oder einen Slalom zu gestalten.

18

"Im Urwald stehen die Bäume immer dichter. Du musst drumherum fahren."

Einhändig fahren

Wenn Kinder die Grundlagen gut beherrschen, wird es schwieriger. Sie sollen jetzt lernen, einhändig zu fahren, einmal nur mit der rechten, einmal nur mit der linken Hand am Lenker. Sie probieren selber aus, was sie schon können, zum Beispiel die Hand nur kurz vom Lenker nehmen, die Hand hoch in die Luft strecken, sie auf den Helm legen oder ein anderes Kind im Vorbeifahren abklatschen.

Lassen Sie Ihrem Kind viel Zeit. Drängen Sie es nicht zu Übungen, die es nicht mag.

Wenn das einhändige Fahren gut klappt, wird es auch auf der Slalom- oder der Kurvenstrecke ausprobiert.



"Im Urwald gibt es viele Insekten und Mücken. Verscheuche sie mit einer Hand, damit sie dich nicht stechen."

19

Auf ein Signal reagieren



Beim Radfahren muss oft auf Zeichen und Signale reagiert werden. Anfangs fällt das den Kindern noch sehr schwer. Am leichtesten ist ein Rot-Grün-Spiel, wobei die Kinder vor dem roten Signal stoppen und beim grünen weiter fahren. Anstelle eines farbigen Signals können die Kinder auch auf Zuruf oder Pfiff stoppen.

Sagen Sie Ihrem Kind erst kurz vor einem Hindernis, ob es links oder rechts vorbeifahren soll.

"Im Urwald geht ein Zauberer herum. Sobald er ein Zeichen gibt, erstarrt alles. Bei einem anderen Zeichen bewegt sich alles wie zuvor."

20

Stopp!

Zielbremsen

Mit Kreide oder einem Seil wird eine Halteleine markiert. Das Kind fährt darauf zu und soll möglichst nah an der Linie bis zum Stand bremsen. Zunächst wird langsam gefahren, dann auch schneller.

"Die Affen wollen dich ärgern. Sie legen Seile hin, vor denen du bremsen musst..."



21

Kleine Fahrrad-Olympiade

Wenn Ihr Kind mit dem Rad schon viel geübt hat, möchte es gerne zeigen, was es kann – am liebsten mit anderen Kindern zusammen. Bei einer Fahrrad-Olympiade werden mehrere Spiele und Übungen zu einem großen Parcours kombiniert.



22

Achtung. Fertig. Los.



Schneckenrennen

Zwei Kinder fahren eine markierte Strecke nebeneinander her, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Wer am langsamsten ist, gewinnt.

Becher-Labyrinth

Aus vielen kleinen Bechern wird ein Labyrinth ausgelegt. Jedes Kind muss seinen Weg hindurch finden, ohne mit dem Rad einen Becher zu berühren.

Schattenfahren

Zwei Kinder fahren hintereinander her. Das vordere Kind macht eine Bewegung vor, die das folgende Kind nachmachen muss.

Verstecktes Teil beim Vorbeifahren erkennen

Jedes Kind fährt nah an einem kleinen Hindernis vorbei, hinter dem ein Gegenstand, z.B. ein Apfel, versteckt ist. Beim Vorbeifahren muss das Kind den Gegenstand erkennen und sagen, was es gesehen hat.

Parcoursstrecke mit Slalom, Wendemarke, Spur und Bremsmarkierung

Die Kinder bauen selber eine Parcoursstrecke auf, die möglichst fehlerfrei durchfahren werden soll.

23

„Ein jahrelanger Lernprozess ...“

Die hier vorgestellten motorischen Übungen und Spiele zum Erlernen des sicheren Radfahrens sind nur der erste Schritt. Bis Ihr Kind sicher am Straßenverkehr teilnehmen kann, wird es noch viele Jahre dauern. In dieser Zeit wird Ihr Kind Ihre Unterstützung benötigen!



24

Das können Sie tun:

- Seien Sie selbst immer ein gutes Vorbild – beim Helmtragen, beim sicheren Verhalten oder bei der Ausstattung des Fahrrades!
- Fördern Sie Bewegung und Spiel; hierdurch werden Wahrnehmung und Bewegungssicherheit geschult.
- Fahren Sie mit Ihrem Kind gemeinsam mit dem Rad! Erläutern Sie dabei, was Sie tun und warum Sie dies tun. So lernt es am leichtesten!
- In der Grundschulzeit findet die Radfahrausbildung in der Schule statt. Unterstützen Sie Ihr Kind auch dann!



- Beobachten Sie nach der Radfahrausbildung, wie sicher Ihr Kind ist. Lassen Sie es erst danach alleine Radfahren. Legen Sie fest, auf welchen Wegen das Rad benutzt werden darf.

- Nach der Grundschule steht der neue Schulweg zur weiterführenden Schule an. Planen und üben Sie diesen Weg gemeinsam. Besprechen Sie mögliche Gefahrenquellen und -situationen auf dem Weg und in der Wohnumgebung.

25

Der gesetzliche Rahmen

Das erste Kinderrad gilt als Spielzeug und darf nur auf Gehwegen benutzt werden. Das „richtige“ Fahrrad muss komplett mit den vorgeschriebenen technischen Einrichtungen, wie z.B. Klingel, Bremsen, Scheinwerfer und Rücklicht, Reflektoren vorne und hinten, Rückstrahler an den Pedalen und den Reifen bzw. Speichen ausgestattet sein.

Der Fahrradhelm ist nicht vorgeschrieben, aber wichtig! Bis zum 8. Geburtstag muss mit dem Rad der Gehweg benutzt werden. Ausnahme: Ist ein baulich von der Fahrbahn getrennter Radweg vorhanden, dann dürfen Kinder bis dahin



auch diesen Radweg nutzen. Bis zum 10. Geburtstag dürfen Kinder auf dem Gehweg fahren. Radfahrende Kinder auf Gehwegen dürfen von einer erwachsenen Aufsichtsperson begleitet werden. Auf Fußgänger müssen beide natürlich Rücksicht nehmen. Für Kinder über 10 Jahre gelten die allgemeinen Radverkehrsregelungen wie für Erwachsene auch.

Vertiefende Informationen

Hier finden Sie weitere und ausführlichere Hilfen und Informationen zur Verkehrsteilnahme von Kindern und zum sicheren Radfahren:

[www.deutsche-verkehrswacht.de/
kindersicherheit](http://www.deutsche-verkehrswacht.de/kindersicherheit)

[www.verkehrswacht-medien-service.de/
spielfahrrad.html](http://www.verkehrswacht-medien-service.de/spielfahrrad.html)

[www.verkehrswacht-medien-service.de/
radfahren-lernen.html](http://www.verkehrswacht-medien-service.de/radfahren-lernen.html)

Impressum
Herausgegeben von der Deutschen Verkehrswacht e.V. (DWW)
mit Unterstützung des
Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur
Redaktion: Verkehrswacht Medien & Service Center GmbH, Martin Kraft
Gestaltung: www.pinger-edon.de
Fotos: Marcus Gloger (Seite 1, 4, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 25, 26),
Jörg Heupel (Seite 6, 10, 11, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 26)
Druckerei: Schloemer + Partner GmbH, Düren

Das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur gibt zwei Broschüren mit Informationen zum Radfahren heraus.

- Das „Kleine Verkehrs-ABC“ enthält Anregungen und Spielideen für Kinder
- „Kurz erklärt: Fahrrad“ informiert über Fahrräder und das Radfahren

Zum kostenfreien download als PDF ganz einfach <https://www.bmvi.de> aufrufen und bei der Suchmaske „Kleines Verkehrs ABC“ oder „Kurz erklärt: Fahrrad“ eingeben. Sie kommen direkt zur Download-Seite.

© Deutsche Verkehrswacht e.V., Januar 2018

Kinder im Straßenverkehr

Erfolgreiche Verkehrserziehung beginnt bei den Kleinen! Die Deutsche Verkehrswacht führt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur die Bundesprogramme „Kinder im Straßenverkehr“ (KiS) und „FahrRad ... aber sicher!“ durch. Interessierte können sich bei der DVW zu KiS-Moderatoren qualifizieren lassen. Sie beraten Erzieherinnen und Erzieher in Kindertagesstätten, wie sie Mobilitäts- und Verkehrserziehung umsetzen können. Auch unterstützen sie die Einrichtungen bei der Planung und Durchführung verkehrspädagogischer Aktionen.

Darüber hinaus gibt die Deutsche Verkehrswacht im Rahmen von KiS themenspezifische Ratgeber heraus, denn die Hauptverantwortung für die Sicherheit ihrer Kinder liegt bei den Eltern!

Fragen? Hier bekommen Sie Antworten:
kinder@dvw-ev.de

Deutsche Verkehrswacht e.V.
Budapester Str. 31
10787 Berlin
www.deutsche-verkehrswacht.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

