

## RADschlag-Praxistipps: Zehn Tipps rund ums Radfahren lernen in der Kita

### **Tipp 1 – Reihenfolge der Rollgeräte**

Die psychomotorisch optimale Reihenfolge der Rollgeräte zum Erlernen des Radfahrens lautet: Rutscher/Wutsch > Roller > Laufrad > Kinderrad.

### **Tipp 2 – Zeitpunkt des Umstiegs**

Ab drei Jahren kann der Umstieg auf das Laufrad oder sogar schon auf das Kinderrad erfolgen. In Einzelfällen ist dies auch früher möglich. Aufgrund der eingeschränkten Umgebungswahrnehmung von Kindern ist dies aber nur bedingt zu empfehlen.

### **Tipp 3 – Größe des Kinderrades**

Wichtiger noch als die passende Größe von Roller und Laufrad ist die des Kinderrades, denn hier kaufen Eltern gerne auf Zuwachs. Ein zu großes Rad überfordert Kinder jedoch motorisch.

### **Tipp 4 – Orte zum Üben**

Radfahren sollte nur auf Kfz-freien Plätzen geübt werden. Bürgersteige und schmale Radwege überfordern Kinder, es sei denn zu beiden Seiten befindet sich Rasen, der ein gefahrloses Verlassen des Asphalt ermöglicht.

### **Tipp 5 – Radfahren in der Kita**

„Radunterricht“ in der Kita ist sehr betreuungsintensiv, da eine Person maximal zwei übende Kinder betreuen kann. Außerdem muss genügend Platz vorhanden sein, um Zusammenstöße zu vermeiden. Die übrigen Kinder einer Gruppe sind derweil mit anderen Bewegungsaufgaben ohne Rad zu beschäftigen. Rutscher und Laufrad erfordern deutlich weniger Betreuungsaufwand, so dass die gesamte Gruppe gleichzeitig mit den Rollgeräten üben kann.

### **Tipp 6 – Radfahren lernen in der Familie**

Grundsätzlich gilt, dass Kinder Radfahren in erster Linie in der Familie erlernen und üben sollten. Denn als individu-

elle „Radschule“ ist die Kita personell überfordert. Sie kann das Thema jedoch aufgreifen, ergänzen und koordinationsfördernde Maßnahmen umsetzen.

### **Tipp 7 – Ein Anschub reicht**

Statt ein Kind auf dem Kinderrad zu schieben und damit zu führen, sollte eher ein Antriebsimpuls erfolgen, der das Kind ermutigt, selbst das Gleichgewicht zu halten und die Pedale zu treten. Das Schieben stört den Lernprozess.

### **Tipp 8 – Stürze gehören dazu**

Kleinere Stürze gehören zum Lernen dazu und sollten nicht zwanghaft vermieden werden. Sofern keine gefährlichen Hindernisse auf dem Übungsplatz vorhanden sind, führt ein Sturz meist nur zu kleinen Schrammen. Mit „Sturzpiloten“ kann auf einer ebenen Wiese oder auf Tartanbelag geübt werden.

### **Tipp 9 – Die richtige Haltung schulen**

Damit das Kind lernt, den Blick beim Fahren nach vorne zu richten und aufrecht auf dem Fahrradsattel zu sitzen, ist es eine gute Übung, es auf sich zufahren zu lassen. Gehen oder laufen neben dem übenden Kind wirkt hier eher kontraproduktiv.

### **Tipp 10 – Nichts erzwingen**

Wenn ein Kind innerhalb der ersten zehn Minuten auf dem Rad nur negative Erlebnisse mit Stürzen gesammelt hat, ist es meist nicht mehr motiviert. Dann ist es Zeit, abubrechen und später einen neuen Versuch zu starten. Später kann am nächsten Tag oder Wochen später bedeuten. Zwischenzeitlich wird das Gleichgewicht weiter auf dem Laufrad geschult. Eine andere Möglichkeit ist es, die Pedale am Kinderrad zu entfernen und den Sattel so tief wie möglich einzustellen. Mit diesem Laufrad kann sich das Kind an die neue Geometrie des Rades gewöhnen und das freie Fahren wird beim nächsten Versuch viel besser funktionieren. (© RADschlag, Bonn 2010)

