

Im Rahmen der Verkehrserziehung in der Grundschule findet im 2. Schuljahr das motorische Radfahrtraining statt. Die dort durchgeführten Radfahrübungen sollen den Kindern helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, die später für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr unerlässlich sind.

Der Unterricht diene als Unterstützung zur häuslichen Radfahrerziehung, kann diese aber nicht ersetzen. Einige der folgenden Übungen können Sie vielleicht zu Hause mit Ihrem Kind durchführen. Wichtig ist, dass die Motorik Ihres Kindes so trainiert wird, dass sich alle Abläufe des Radfahrens automatisieren, damit es frei wird im Kopf für die Dinge, die wichtig sind, um ungefährdet am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Üben. Es soll spielerisch trainieren. Brechen Sie Übungen ab, sobald Sie merken, dass Ihr Kind keine Lust mehr hat. Auch wenn es nicht so aussieht, als mach Ihr Kind große Fortschritte, seien Sie sicher, es macht sie doch!

Denken Sie immer daran: Dieses Training soll Ihrem Kind helfen, sicher mit dem Rad umzugehen. Es lernt dadurch **nicht** die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Die eigentliche Radfahrausbildung, die zur Teilnahme am Straßenverkehr befähigen soll, findet erst im 4. Schuljahr statt. Bis dahin sind Kinder von Ihrem geistigen und motorischen Entwicklungsstand noch nicht in der Lage, alle Gefahren des Straßenverkehrs richtig einzuschätzen und sicher darauf zu reagieren. Sie können auf keinen Fall den Schulweg mit dem Fahrrad allein bewältigen!

Wichtig:

- Zu große Fahrräder gefährden die Sicherheit Ihres Kindes.
- Das kindgerechte Fahrrad ist so beschaffen, dass Ihr Kind mindestens mit den Ballen gleichzeitig den Boden berühren kann.
- Fahrräder mit vielen Gängen überfordern die meisten Kinder noch.
- Der Helm muss fest sitzen und darf nicht rutschen

Die folgenden Übungen sollten sie im sogenannten „Schonraum“ durchführen, das heißt nicht im Straßenverkehr selbst!

Aufsteigen und Anfahren:

- Von beiden Seiten auf das Fahrrad aufsteigen.
- Beim Anfahren sitzt das Kind bereits im Sattel. Die Pedale sollen die richtige Stellung einnehmen, so dass das Kind mit dem ersten Treten bereits viel Schwung erhält.

Spur halten:

- Im markierten Spuren (z. B. mit Kreide oder Seilen) mit einer Breite von zunächst 1m später auch 50cm mit beiden Händen am Lenker sicher geradeaus fahren,
- Später auch mit nur einer Hand am Lenker, dabei beide Hände mal ausprobieren.

Gleichgewicht halten:

- Während der Fahrt einen weichen Gegenstand mit- oder aufnehmen (z. B. Lappen, Tennisball aus der Hand eines Helfers) und in einem Korb oder Eimer werfen.

Wechsel der Geschwindigkeiten:

- Innerhalb einer markierten Spur so langsam wie möglich fahren, ohne die Spur zu verlassen oder mit den Füßen den Boden zu berühren.

Merkfähigkeit und Umsehen:

- Innerhalb einer Spurgasse auf Zuruf über die Schulter umsehen (beide Seiten probieren), eine Zahl, eine Farbe ansehen und am Ende der Spur einem Helfer sagen.
- Diese Übung später auch mit nur einer Hand am Lenker durchführen (linke Hand am Lenker, nach rechts umsehen; rechte Hand am Lenker, nach links umsehen)

Kurvenfahrten:

- In einer markierten Spur mit beiden Händen am Lenker Rechts- und Linkskurven fahren, später auch mit nur einer Hand (beide Hände ausprobieren)
- Eine Acht in möglichst engen Kreisen fahren.
- Um (weiche) Hindernisse herumfahren, Slalom um Gegenstände fahren, die ca. 2m weit auseinander liegen, Abstände später auf bis zu 1,50m verringern.

Bremsen und Absteigen:

- Mit beiden Händen am Lenker und beiden Bremsen bremsen.
- Auf verschiedenen Untergründen bremsen (trocken, nass, sandig...), dabei den veränderten Bremsweg beachten.
- Nach Fahrten mit verschiedenen Geschwindigkeiten abbremsen und vor einer markierten Linie zum Stehen kommen.
- Erst wenn das Fahrrad steht, die Füße zu beiden Seiten des Rades abstellen.
- Dann erst zu einer Seite hin absteigen (auf keinen Fall aus der Fahrt heraus zu einer Seite abspringen, das machen viele Kinder, wenn sie beim Bremsen unsicher sind).