



DELIUS KLASING

Gunnar Fehlau · Caspar Gebel

DAS FAMILIEN - FAHRRAD-BUCH

Vom Kinderanhänger
bis zum Jugendrad

Delius Klasing Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011
ISBN 978-3-7688-5318-7
© Moby Dick Verlag GmbH, Raboisen 8, 20095 Hamburg

Umschlaggestaltung und Layout: Dagmar Dörpholz
Lektorat: Klaus Bartelt
Lithografie: digital | data | medien, Bad Oeynhausen
Druck: Print Consult, München

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise
reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B.
manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer
Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und
Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de



Inhalt

Vorwort

UNTERWEGS MIT DEM UNGEBORENEN
Radfahren in der Schwangerschaft

PAMPERS & PEDALE
Radfahren mit Säugling

ANFANG DER AUTOMOBILITÄT
Vom Krabbeln zum Laufrad

11	JETZT GEHT ES RICHTIG LOS Radfahren lernen	64
12	SPIELEN Spielplatzrunde bis Landpartie	77
21	RAUS AUS DEM SCHONRAUM Auf die Straße und zur Schule!	90
47	RADFAHREN ALS KINDERSPORT Vom Spielrad zum Radsport	105



Kind entspannt, Mutter unterwegs
Richtung „runners high“ – ein gelungener Nachmittag.

Die neun Monate der Schwangerschaft sind eine lange Zeit – eine Zeit schleichender Veränderungen, an die sich die werdende Mutter und natürlich der Vater in spe ebenso schleichend gewöhnen. Einen Vorgeschmack darauf, dass sich das Leben bald komplett ändern wird, bekommt man nur hier und da – etwa, wenn die Hebamme das junge Paar in die Geheimnisse der Säuglingspflege einweiht und man im Möbelhaus in der Kinderabteilung herumsteht und sich fragt, wie all das noch in die Wohnung passen soll.

Und dann ist es so weit: Die Geburt ist durchgegangen, nun ist man plötzlich zu dritt – und der oder die Dritte im Bunde bestimmt ab sofort den Tagesablauf. Stillen und füttern, wickeln und baden, spielen, streicheln, glücklich sein – das neue Leben hat in vielen Bereichen nichts mehr mit der Zeit der Zweisamkeit gemein, die im Wesentlichen aus Beruf, Freizeit und Freiheit bestand.

Der plötzliche Verlust von (Bewegungs-) und zeitlicher Freiheit sind wohl die beiden Faktoren, unter denen junge Eltern besonders leiden. Die ersten Monate des Familienlebens sind ein echter Praxisschock. Für das Kind, das urplötzlich seinem Schutzraum im Mutterleib entrissen wurde und sich nun in seiner neuen Umwelt zurechtfinden und durchsetzen muss, und für die jungen Eltern, die nicht zuletzt die Aufgabe zahlreicher liebgewonnener Gewohnheiten veratmen müssen – vom zweisamen Restaurantbesuch mit anschließendem Kinoabend bis zum gemütlichen Samstagvormittags-in-die-City-Radeln.

Doch Moment mal – wer sagt denn, dass das Radfahren jetzt passé ist? Die Zeiten, da man Säuglinge und Kleinkinder entweder im Kinderwagen vor sich herschob oder mit dem Auto transportierte, sind lange vorbei. Vor rund 15 Jahren begann der Siegeszug der Kinderanhänger; seit den späten 1990er-Jahren sind Radler mit Kindern im Schlepp ein alltäglicher Anblick im Stadtverkehr. Und auch wenn der gute alte Kindersitz nach wie vor viele Freunde und Vorteile hat, kann er den einen großen Vorteil eines Trailers nicht bieten: Kindertransport praktisch ab dem ersten Tag.

Alleskönner Anhänger

Meist dauert es sechs bis acht Wochen, bis sich die junge Mutter (nach ärztlicher Absprache) wieder aufs Fahrrad schwingt. Diese Zeit lässt sich prima nutzen, um die Anschaffung eines Fahrradanhängers zu planen. Die Frage, ob ein

Hänger gekauft werden soll oder ob nicht, stellt sich heute bei Paaren, die viele Wege des Alltags mit dem Rad zurücklegen, kaum noch. Dazu ein paar Erfahrungen aus der Praxis:

In der Regel ist alles, was man bisher mit dem Fahrrad gemacht hat, auch mit dem Gespann möglich – die Fahrt zum Supermarkt, der Wochenendausflug, sogar die sportliche Nutzung auf der Straße und in mäßig anspruchsvollem Gelände. Ebenso lässt sich alles, was mit einem Kinderwagen bewerkstelligt wird, auch mit dem Trailer erledigen, denn wo ein durchschnittlich großer Kinderwagen hinkommt, da ist auch Platz für einen Anhänger – ob in Kaufhäusern, in der Praxis des Kinderarztes oder im Vorraum der Krabbelgruppe. Nur sehr breite Zweisitzer können hier und da keinen Durchlass finden, etwa an engen Supermarktkassen.

Muss ein Kinderwagen sein?

Fahrradfreudige Eltern sollten sich rechtzeitig die Frage stellen, ob es für sie überhaupt sinnvoll ist, einige Hundert Euro in einen Kinderwagen zu investieren, der dann nach einigen Monaten nur noch im Keller steht, weil ein multifunktionaler Trailer seine Funktionen übernommen hat. Nichts spricht dagegen, den Trailer bereits ab dem ersten Tag zu nutzen. Mit einer integrierten Babytragetasche, wie sie etwa für die Modelle von Anbietern wie Burley, Chariot & Co. angeboten werden, lässt sich der Anhänger nämlich prima als Kinderwagen verwenden. Diese praktischen Taschen sind zwar nicht für den Fahrbetrieb zugelassen, doch sie ermöglichen es beispielsweise, mit dem neuen Erdenbürger auf Besuchstour zu gehen, ohne ihn oder sie beim Herausheben zu wecken.

Für einen Kinderwagen sprechen allenfalls der etwas geringere Platzbedarf beim Abstellen im Hausflur oder in der Wohnung und eventuell die geringeren Anschaffungskosten – wobei Markenmodelle „Made in Germany“ im Preis einem hochwertigen Trailer sehr nahe kommen, von trendigen Luxusmodellen ganz zu schweigen. Auch die Position des Babys ist im Kinderwagen anders – es liegt höher und den Eltern zugewandt, wobei sich viele Kinder nach einigen Monaten auch darüber freuen, in Fahrtrichtung blicken zu können.

Wenn ein Baby sitzen kann, ist es mit der Zeit des Kinderwagens sowieso meist vorbei – ab sofort will der Nachwuchs etwas von der Welt sehen.

Kinderanhänger I



Interview mit Andreas Gehlen, Kinderanhänger-Pionier und Geschäftsführer von Zwei plus zwei

Seit wann sind Kinderanhänger in Deutschland erhältlich und seit wann ein echter Trend?

ANDREAS GEHLEN: Kinderanhänger sind seit Ende der 1980er-Jahre in Deutschland erhältlich. Pioniere waren der legendäre Bugger von Cannondale, ein zweisitziger Schalenanhänger mit rückwärts gerichtet sitzenden Kindern, der Winchester, ein giftgrüner, kugeliger Kinderanhänger mit zwei gegenüberliegenden Einzelsitzen, und der Burley Lite, ein einfacher Anhänger mit Stoffboden, der schon Anfang der 1990er-Jahre von der Schweizer Firma Brüggli unter dem Namen Leggero kombi kopiert und in den 1990er-Jahren zum europaweiten Marktführer wurde, nachdem die Schweizer ihm eine feste Bodenwanne aus Aluminium verpasst hatten. Zum Trend wurden Kinderanhänger um die Jahrtausendwende, als echte Multitalente auf den Markt kamen: Mit wenigen Handgriffen zu Kinderwagen oder Joggern umbaubare Fahrradanhänger, wie sie erstmals Ende der 1990er-Jahre der kanadische Hersteller Chariot auf den Markt gebracht hat.

Mit welchen Vorurteilen hatten Sie Anfang der 1990er-Jahre bei der Gründung Ihres Geschäftes zu kämpfen?

ANDREAS GEHLEN: Das größte Vorurteil, mit dem wir über 15 Jahre lang zu kämpfen hatten, war, dass das Fahren mit einem Kinderfahrradanhänger viel gefährlicher sei als der Kindertransport auf einem Kindersitz, am besten noch vorne am Lenker. Hartnäckiger Meinungsbildner zur Aufrechterhaltung dieses Vorurteils war der RW TÜV Essen, wo ein eigentlich von Fahrradanhängern persönlich begeisterter Ingenieur der Welt beweisen wollte, dass die meisten Fahrradanhänger rollende Seifenkisten ohne jedes sicherheitstechnische Niveau seien. Dazu wurden sogar 1993 und 1998 zwei von der Bundesanstalt für Straßenwesen geförderte Crashstudien mit Fahrradanhängern und später auch auf unsere Intervention hin mit Fahrradkindersitzen durchgeführt, als deren Ergebnis schließlich herauskam, dass das potenzielle unfallbedingte Verletzungsrisiko für die Kinder beim

Transport in einem Fahrradkindersitz vermutlich höher ist als in einem Kinderanhänger.

Nachdem also nicht mehr der Fahrradkinderanhänger an sich als Sicherheitsrisiko angesehen werden konnte, hat der RW TÜV Essen sich dann auf die ebenso haltbare Aussage versteift, wenn schon Fahrradanhänger, dann aber mit einer festen Wanne, denn die schütze die Insassen vor Steinen und Stöcken, die während der Fahrt von unten durch den Fahrzeugboden stechen könnten. Erst mit der letzten Studie, die die Stiftung Warentest zusammen mit dem ADAC im April 2010 veröffentlicht hat, ist dieses Vorurteil vom Tisch.

Aus wirtschaftlicher Sicht hatte ich mit dem Vorurteil zu kämpfen, dass man mit der Idee, ein Geschäft ausschließlich für den Verkauf von Fahrradanhängern zu gründen, keinen nachhaltigen wirtschaftlichen Erfolg haben könnte. Heute, nach mehr als 15 Jahren, gelten wir bei denselben Menschen als Beispiel für ein vorbildliches Gründervorhaben mit inzwischen über 20 Mio. Euro Umsatz mit Fahrradanhängern und über 75 000 verkauften Fahrradanhängern in Europa pro Jahr.

Hat sich in diesen Punkten die gesellschaftliche Wahrnehmung geändert? In welcher Hinsicht?

ANDREAS GEHLEN: Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Fahrradanhängern hat sich vor allem in den letzten zehn Jahren verändert. So standen in den 1990er-Jahren ökologische und Nützlichkeitsabwägungen – also weitgehend rationale Gründe – beim Kauf von Fahrradanhängern im Vordergrund. Mit dem Aufkommen der multifunktionalen Kinderfahrradanhänger hat sich das grundlegend geändert. Heute sind die Bedürfnisse nach Geselligkeit, Mobilität und gemeinsamer familiärer Freizeitgestaltung die führenden Motive. Nachhaltigkeit, Zweckmäßigkeit und Ökologie sind zwar weiterhin wichtige Motive geblieben, aber nicht mehr kaufentscheidend. Sicher ist auch, dass sich das Mobilitätsverhalten von jungen Familien mit kleinen Kindern in den letzten zehn Jahren verändert hat, nicht zuletzt durch die technischen Weiterentwicklungen bei den heute verfügbaren

»» Seite 26

Kinderanhänger I



Interview mit Andreas Gehlen, Kinderanhänger-Pionier und Geschäftsführer von Zwei plus zwei

Seit wann sind Kinderanhänger in Deutschland erhältlich und seit wann ein echter Trend?

ANDREAS GEHLEN: Kinderanhänger sind seit Ende der 1980er-Jahre in Deutschland erhältlich. Pioniere waren der legendäre Bugger von Cannondale, ein zweisitziger Schalenanhänger mit rückwärts gerichtet sitzenden Kindern, der Winchester, ein giftgrüner, kugeliger Kinderanhänger mit zwei gegenüberliegenden Einzelsitzen, und der Burley Lite, ein einfacher Anhänger mit Stoffboden, der schon Anfang der 1990er-Jahre von der Schweizer Firma Brüggli unter dem Namen Leggero kombi kopiert und in den 1990er-Jahren zum europaweiten Marktführer wurde, nachdem die Schweizer ihm eine feste Bodenwanne aus Aluminium verpasst hatten. Zum Trend wurden Kinderanhänger um die Jahrtausendwende, als echte Multitalente auf den Markt kamen: Mit wenigen Handgriffen zu Kinderwagen oder Joggern umbaubare Fahrradanhänger, wie sie erstmals Ende der 1990er-Jahre der kanadische Hersteller Chariot auf den Markt gebracht hat.

Mit welchen Vorurteilen hatten Sie Anfang der 1990er-Jahre bei der Gründung Ihres Geschäftes zu kämpfen?

ANDREAS GEHLEN: Das größte Vorurteil, mit dem wir über 15 Jahre lang zu kämpfen hatten, war, dass das Fahren mit einem Kinderfahrradanhänger viel gefährlicher sei als der Kindertransport auf einem Kindersitz, am besten noch vorne am Lenker. Hartnäckiger Meinungsbildner zur Aufrechterhaltung dieses Vorurteils war der RW TÜV Essen, wo ein eigentlich von Fahrradanhängern persönlich begeisterter Ingenieur der Welt beweisen wollte, dass die meisten Fahrradanhänger rollende Seifenkisten ohne jedes sicherheitstechnische Niveau seien. Dazu wurden sogar 1993 und 1998 zwei von der Bundesanstalt für Straßenwesen geförderte Crashstudien mit Fahrradanhängern und später auch auf unsere Intervention hin mit Fahrradkindersitzen durchgeführt, als deren Ergebnis schließlich herauskam, dass das potenzielle unfallbedingte Verletzungsrisiko für die Kinder beim

Transport in einem Fahrradkindersitz vermutlich höher ist als in einem Kinderanhänger.

Nachdem also nicht mehr der Fahrradkinderanhänger an sich als Sicherheitsrisiko angesehen werden konnte, hat der RW TÜV Essen sich dann auf die ebenso haltbare Aussage versteift, wenn schon Fahrradanhänger, dann aber mit einer festen Wanne, denn die schütze die Insassen vor Steinen und Stöcken, die während der Fahrt von unten durch den Fahrzeugboden stechen könnten. Erst mit der letzten Studie, die die Stiftung Warentest zusammen mit dem ADAC im April 2010 veröffentlicht hat, ist dieses Vorurteil vom Tisch.

Aus wirtschaftlicher Sicht hatte ich mit dem Vorurteil zu kämpfen, dass man mit der Idee, ein Geschäft ausschließlich für den Verkauf von Fahrradanhängern zu gründen, keinen nachhaltigen wirtschaftlichen Erfolg haben könnte. Heute, nach mehr als 15 Jahren, gelten wir bei denselben Menschen als Beispiel für ein vorbildliches Gründervorhaben mit inzwischen über 20 Mio. Euro Umsatz mit Fahrradanhängern und über 75 000 verkauften Fahrradanhängern in Europa pro Jahr.

Hat sich in diesen Punkten die gesellschaftliche Wahrnehmung geändert? In welcher Hinsicht?

ANDREAS GEHLEN: Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Fahrradanhängern hat sich vor allem in den letzten zehn Jahren verändert. So standen in den 1990er-Jahren ökologische und Nützlichkeitsabwägungen – also weitgehend rationale Gründe – beim Kauf von Fahrradanhängern im Vordergrund. Mit dem Aufkommen der multifunktionalen Kinderfahrradanhänger hat sich das grundlegend geändert. Heute sind die Bedürfnisse nach Geselligkeit, Mobilität und gemeinsamer familiärer Freizeitgestaltung die führenden Motive. Nachhaltigkeit, Zweckmäßigkeit und Ökologie sind zwar weiterhin wichtige Motive geblieben, aber nicht mehr kaufentscheidend. Sicher ist auch, dass sich das Mobilitätsverhalten von jungen Familien mit kleinen Kindern in den letzten zehn Jahren verändert hat, nicht zuletzt durch die technischen Weiterentwicklungen bei den heute verfügbaren

»» Seite 26

Spätestens jetzt ist die „Sitzposition“ im Anhänger optimal geeignet.

Ein Vorzug des Trailers gegenüber dem Kinderwagen ist übrigens seine Kippsicherheit – sehr aktive Babys, die sich hochziehen und über den Rand des Kinderwagens lehnen, können ihr Gefährt nämlich gehörig in Schiefelage bringen. Ein luftbereifter Trailer rollt im Übrigen deutlich leichter als ein Kinderwagen und lässt sich besser manövrieren; auch das Überwinden von Bordsteinkanten fällt aufgrund der großen Hinterräder erheblich leichter.

Welcher Trailer soll es sein?

Bevor es daran geht, ein konkretes Modell auszuwählen, sollten zwei grundlegende Fragen geklärt werden: Ein- oder Zweisitzer sowie gefedertes oder ungefedertes Modell?

Ganz klar: Der Einsitzer ist aufgrund des geringeren Platzbedarfs das deutlich praktischere Fahrzeug. Rund 20 Zentimeter Unterschied in der Breite können darüber entscheiden, ob der Trailer einfach so in den Hausflur gestellt werden kann oder jedes Mal zusammengeklappt oder gar in den Keller transportiert werden muss – oder vielleicht sogar dauerhaft einen Stellplatz vorm Haus zugewiesen bekommt, was der Lebensdauer und dem Wiederverkaufswert nicht gerade zuträglich ist. Ist ein Geschwisterkind fest eingeplant, macht ein Zweisitzer natürlich Sinn. Kommt der Familienzuwachs jedoch erst nach einigen Jahren, ist der oder die „Große“ vielleicht schon selbstständig mobil. Vielfach sieht man auch die Kombination aus Einsitzer und Kindersitz auf dem Gepäckträger.

Viele Familien nutzen ihren Trailer jedoch auch als praktisches Transportfahrzeug. Warum das Auto bemühen, wenn man auch mit dem Trailer zwei Sprudelkästen transportieren kann? Für solche Zwecke ist ein Zweisitzer natürlich optimal. Und auch gegenseitige Hilfe bei der Kinderbetreuung fällt mit einem Kombi-Trailer leichter: Wer einen Platz zu vergeben hat, kann das Nachbarskind mit in die Kita nehmen oder seinem Nachwuchs ermöglichen, zusammen mit einem Freund auf den Spielplatz zu fahren. Bei der konkreten Kaufentscheidung sollte man auf jeden Fall das Faltnmaß der unterschiedlichen Ausführungen checken. Einen Trailer zusammenzuklappen dauert nicht lange – wenn der Bedarf für einen Zweisitzer besteht, sollte es jedenfalls nicht daran scheitern, dass man die falt-Option nicht bedacht hat.

Wie man sich auch entscheidet: Nicht vergessen

KINDERANHÄNGER

Ein wichtiges Merkmal hochwertiger Kinderanhänger ist ihre vielfältige Einsetzbarkeit. Sie lassen sich nicht nur hinter Fahrrad spannen, sondern können auch als Kinderwagen und zum Joggen verwendet werden. Sportliche Exemplare lassen sich darüber hinaus auf spezielle Skier setzen und können beim Langlauf gezogen werden. Gefederte Exemplare haben in Sachen Komfort und Straßenlage die Nase vorn. Achten sollte man auf ausreichenden Stauraum; wer oft viel mit dem Trailer transportiert, könnte auch mit nur einem Kind einen Zweisitzer wählen. Vor dem Kauf sollten die genauen Maße überprüft werden, auch das Faltnmaß. Je nach Anbieter variiert der Lieferumfang, sodass die Grundpreise nicht immer vergleichbar sind. Generell zeichnen sich die Trailer von spezialisierten Herstellern durch eine hochwertigere Machart und längere Lebensdauer aus. Wichtige Sicherheitsmerkmale sind eine Parkbremse, Reflektoren rundum und ein gut sichtbarer Wimpel. Ein Multifunktionsverdeck ermöglicht es, die Insassen der Witterung entsprechend zu schützen. Auch beim Trailer kommt es auf gute Verstellmöglichkeiten der Gurte an, damit der Transporter lange genutzt werden kann. Die Gurte müssen fest genug sitzen, damit das Kind selbst beim Kippen des Trailers nicht aus seinem Sitz rutschen kann.

GEEIGNET ab 6 Wochen

PREIS ab 250 Euro

TIPP Deponieren Sie im Hänger ein Zahlenschloss, so können Sie flexibel auch ohne Hänger weiterfahren oder den Fahrerwechsel arrangieren.



Was mag ein junger Vogel empfinden, wenn er merkt, dass er fliegen kann? Sicher eine ähnliche Freude, wie sie kleine Kinder empfinden, wenn sie endlich ihren Bewegungsdrang ausleben können. Davor steht allerdings auch viel Arbeit: Der Säugling, der sich auf den Bauch drehen will, schreit seinen Ärger heraus, wenn es ihm nicht gelingt; das Kleinkind, das kurz davor steht, die ersten Schritte zu tun, kann während dieser Zeit ganz schön gereizt sein.

Keine Frage: Anstrengungen und Rückschläge gehören dazu, wenn ein Mensch lernt, mit seiner Körperlichkeit umzugehen. Doch gleichzeitig ist dies eine der spannendsten Entdeckungen, die ein Kind machen kann: die Fähigkeit zu haben, selbst über seinen Standort zu entscheiden. Konkret: überall dorthin zu gelangen, wo interessante Dinge darauf warten, untersucht zu werden.

Aber natürlich können die Kleinen nicht überall hin, denn überall lauern kleine und große Gefahren. Und eine der frustrierendsten Aufgaben der Eltern ist es, dem Bewegungsdrang ihrer Kinder immer wieder Schranken zu setzen. Wer lernt, sich zu bewegen, muss auch lernen, wo die Grenzen der eigenen Möglichkeiten liegen, und das tut oft genug weh. Beim Laufen lang hinzuschlagen, vom Sofa zu rollen oder vom Gummipferd abgeworfen zu werden – aus solchen Erlebnissen lernen Kinder langfristig, ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen

und angemessen vorsichtig zu sein. Scheitern gehört dazu, und Frustrationserlebnisse setzen oft erst die Energien frei, mit denen sich der nächste Schritt bewältigen lässt.

All diese Prozesse müssen jedoch von den Eltern begleitet und gelenkt werden. „Aus Schaden wird man klug“ ist für diese Phase das falsche Motto. Die Verantwortung dafür, dass Kinder ihre Mobilität in einem gesicherten Rahmen entdecken, liegt ganz klar bei Papa und Mama; sie müssen entscheiden, was die Kleinen gefahrlos tun können, wo die elterliche Unterstützung möglich und sinnvoll ist und was gar nicht geht. Und auch dies müssen sich Eltern fragen: Bin ich übersensibel, mache ich mir selbst unnötig Angst, oder ist meine Sorge angemessen und ganz natürlich? Überbehütung schränkt nicht nur die Bewegungsfreiheit des Kindes ein, sondern langfristig auch die Bewegungsfähigkeit – mit schwerwiegenden Konsequenzen für Körper, Geist und Selbstbewusstsein, wie wir später sehen werden.

Sozusagen als Entschädigung für präventive, Gefahren vermeidende Einschränkungen bieten wir unseren Kindern Gegenstände an, mit denen sie die Grenzen des menschlichen Körpers erweitern können, mit denen sie schneller werden, weiter kommen, den Spaß an der Bewegung steigern: das Gummipferd, das Rutschauto, den Roller, das Laufrad ...

Kinder lernen Rad fahren I



Lilo Franzen, Bonner Fahrradschule

„Wichtig für eine hervorragende Gehirnreifung ist eine ausgiebige Krabbelphase.“

Radfahren lernen ist eine komplexe Sache. Wie finde ich heraus, auf welchem Entwicklungsstand mein Kind ist und welches Fahrzeug das beste in dieser Phase ist?

LILO FRANZEN: Folgende Fragen helfen weiter:

Wie mutig und geschickt ist mein Kind? Wie reaktionsschnell und sicher ist es im Alltag, wenn es sich bewegt? Hat es Spaß an der Bewegung und an Fahrzeugen, oder ist es ängstlich und unsicher? Gut entwickelte motorische Fertigkeiten sind für

erfolgreiches Radfahrenlernen viel entscheidender als das Alter und die Größe des Kindes. Gehen Sie die Stufen der kindlichen Entwicklung durch und wählen Sie das nächste Fahrzeug erst, wenn ihr Kind die vorhergehende Stufe ausgiebig erfahren und üben konnte. Beginnen Sie mit dem Laufrad, dann folgt auf jeden Fall der Roller und erst dann ein verhältnismäßiges kleines Lernrad – aber bitte ohne Stützräder! Parallel erlaubt sind Dreirad, Gokart und Trampel-Traktor. Alle Kinderfahrzeuge sollten kindgerecht und qualitativ hochwertig verarbeitet sein, damit das Lernen wirklich Spaß macht.

Wählen Sie ein Fahrradfachgeschäft, in dem Sie kompetent, ausführlich und kindgerecht beraten werden. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit. Entschleunigen Sie das Lernen. Leistungsdruck ist kontraproduktiv!

Welche geistigen und körperlichen Aktivitäten begünstigen das Radfahrenlernen?

LILLO FRANZEN: Mobilität von Anfang an! Beginnen Sie sofort mit einem intensiven und abwechslungsreichen frühkindlichen Spiel- und Bewegungsangebot. Wichtig für eine hervorragende Gehirnreifung ist eine ausgiebige Krabbelphase. Lassen Sie das Baby seine Umwelt ausführlich erkunden. Nie wieder in unserem Leben werden so viele bahnbrechende Neuronenverbindungen neu geknüpft wie in den ersten beiden Lebensjahren. Sprechen Sie alle Sinne an! So fördern Sie von Anfang an die Wahrnehmungsfähigkeiten Ihres Kindes. Hier wird die Basis gelegt für schnelles und erfolgreiches Lernen in allen Lebensbereichen wie Schule, Sport und Alltag – also auch für das Radfahrenlernen. Lassen Sie früh überprüfen, ob Ihr Kind wirklich gut sehen und hören kann.

Welche geistigen und körperlichen Aktivitäten begünstigt das Radfahren?

LILLO FRANZEN: Alle! Beim Radfahren werden Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Wahrnehmung und geistige Entwicklung intensiv geschult. Bewegungsaktive Kinder, die ihr Wohnumfeld mit dem Rad neugierig erkunden, legen wichtige Meilensteine für das Lernen in der Schule an. Außerdem fördert das gemeinsame positive Erleben von Raum und Natur besonders wichtige episodische Gedächtnisbereiche und schult alle Sinne und Wahrnehmungsebenen auf einmal. Kinder lernen am besten über sinnliche Verknüpfungen und Erlebnisse. Kann das Kind sicher Rad fahren, hat es verschiedene Bewegungsmuster automatisiert.

Es muss nicht mehr darüber nachdenken, wie es sich bewegen soll. Erst dann kann es gleichzeitig – im Multitasking – Gefahren rechtzeitig wahrnehmen, rasch reagieren, reden und den Weg erkunden. So ist hervorragende Wahrnehmung gezielt auf einer höheren und wesentlich schnelleren Plattform möglich. Das Kind erwirbt so eine komplexe Handlungskompetenz, die sich auf alle Lebensbereiche auswirkt. Intensive Raumerfahrung und die Wahrnehmungsverarbeitung zeitlicher Abfolgen mit allen Sinnen legen Grundbausteine für das Begreifen von Raum und Zeit, und damit die Basis für Schulfächer wie Mathematik, Physik, Chemie, Informatik, Erdkunde und Biologie. Auch Fremdsprachen lernen, spannende Aufsätze verfassen und sichere Rechtschreibung haben hier ihre Wurzeln.

In welcher Wechselwirkung stehen körperliche Bewegung und schulischer Lernerfolg?

LILLO FRANZEN: Ein vielfältiges körperliches Bewegungsangebot ist für Kinder in jedem Alter Pflicht! Jede gesparte Stunde TV- oder PC-Konsum wirkt sich positiv aus. Je mannigfaltiger und spannender die einzelnen Bewegungsaufgaben sind, desto dichter, sicherer und schneller werden die Neuronen im Gehirn verknüpft – die Voraussetzung für gelingendes schulisches Lernen in allen Fächern. Dann macht die Schule auch Spaß und gelingt. Bewegen sich Kinder bei Sport und Spiel in Gruppen mit anderen Kindern, so schult dies neben den motorischen Fähigkeiten auch hervorragend die Teamfähigkeit jedes einzelnen.

Welchen Rat geben Sie Eltern ängstlicher Kinder?

LILLO FRANZEN: Bleiben Sie gelassen und haben Sie Verständnis für Ihr Kind, denn Angst hat immer einen Grund. Dafür kann Ihr Kind nichts! Meist fehlen dann noch einige der wichtigen motorischen und sensomotorischen Entwicklungsschritte. Die motorischen Fertigkeiten sind für das Radfahrenlernen viel entscheidender als das Alter des Kindes. Vergleiche mit Gleichaltrigen verschlimmern nur die Situation für Ihr Kind, machen es traurig und beschämt. Suchen Sie Hilfe, ergründen Sie, wo die Lernblockaden und damit die Ängste liegen. Finden Sie heraus, welche ganzheitliche Entwicklungs- und Bewegungsförderung Ihrem Kind weiterhelfen kann. Erkundigen Sie sich nach einer Fahrradschule für Ihr Kind.