***Fahrradfahren***

***(gänsemarsch = einreihig)***

***Auch für Kinder und Jugendliche gibt es in Deutschland keine Helmpflicht.***

***Bei Erwachsenen sind die Zuwächse allerdings gering. Anders ist das bei Kindern bis zehn Jahre. Bei ihnen ist die Helmquote stark gestiegen. Rund 75 Prozent aller sechs bis zehn Jahre alten Radler tragen inzwischen einen Helm, wenn sie unterwegs sind - ein Anstieg gegenüber 2012 und 2011, als nur 66 und 56 Prozent behelmt fuhren.In Deutschland existiert keine allgemeine Helmpflicht - anders als etwa in Finnland oder in Australien. Allerdings sind diese beiden Länder international eher die Ausnahme. Wenn es in Ländern überhaupt eine Helmpflicht gilt, dann gilt diese nur für Kinder und Jugendliche.***







**Fahrradfahren lernen: So wird Radfahren zum Kinderspiel**

***Sobald die motorischen Fähigkeiten dafür ausgereift sind und das Kind selbst den Wunsch zum Üben entwickelt, steht den ersten Metern auf dem Zweirad nichts mehr im Wege. Wir haben Tipps, wie das Fahrrad fahren lernen kinderleicht gelingt.***

Endlich Fahrrad fahren lernen - ein Erlebnis, an das man sich sein ganzes Leben lang erinnert.

***Ein festes Alter, in dem ein Kind Fahrrad fahren können muss, gibt es natürlich nicht. Wie in allen anderen Bereichen gilt auch hier, dass jedes Kind sein individuelles Entwicklungstempo hat. Manche ehrgeizigen kleinen Radler können schon zur Schuleinführung selbstständig fahren. Die meisten lernen es allerdings erst während der vier Grundschuljahre.   
  
Ausschlaggebend für den Erfolg beim Fahrrad fahren lernen sind die motorischen Fähigkeiten und das Körpergefühl des Kindes.***



***Wer das Laufrad beherrscht, kann sich am Fahrrad versuchen.***

***Als gute Vorbereitung zum Radfahren lernen dienen*** [***Laufrad***](http://www.familie.de/kind/ab-welchem-alter-ein-laufrad-547099.html) ***und Roller, da beide den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und die Körperbeherrschung trainieren. Sobald das Kind auf einem oder auf beiden der Gefährte sicher unterwegs ist, hat es gute motorische Voraussetzungen zum Fahrrad fahren.  
  
Ein weiteres Zeichen dafür, dass Ihr Kind bereit ist, Fahrrad fahren zu lernen, ist sein ausdrücklicher Wunsch danach. Nutzen Sie die Lust des Kindes aus, um die ersten Radfahrübungen zu machen. Meist überwinden Kinder die Angst vor Stürzen leichter und verarbeiten diese auch besser, wenn sie aus eigenem Antrieb heraus Radfahren lernen.  
 Das richtige Equipment   
Fahrradgröße: Kinder der 1. und 2. Klasse benötigen meistens ein Rad der Größe 16-18 Zoll, während 3.- und 4.-Klässler schon auf eine Nummer größer umsatteln und Räder mit 18-20 Zoll fahren können. Empfehlungen für die optimale Fahrradgröße finden Sie zum Beispiel im Ratgeber*** [***„ HYPERLINK "http://www.gutefrage.net/broschuere/radfahrenmitkind"Gute Fahrt!“ - Tipps und Ideen rund ums Kinderfahrrad***](http://www.gutefrage.net/broschuere/radfahrenmitkind) ***oder Sie lassen sich im Fachgeschäft beraten.   
  
Sattel und Lenker: Der Sattel beim Fahrrad sollte so eingestellt werden, dass das Kind im Sitzen locker mit beiden Fußballen auf den Boden kommt. Auch die Lenkerhöhe muss angepasst werden, sodass der kleine Fahrer gut an die Bremsen kommt und auch beim Kurvenfahren bequem und***

möglichst aufrecht sitzt.  **Ausstattung:** Wichtig ist ein geschlossener Kettenschutz, damit sich keine Kleidungsstücke verheddern und das Kind zu Fall bringen können. Außerdem sollten die Griffe sicher und gepolstert sein. Ein gebogener Lenker sollte genügend Aufprallschutz bieten und ebenfalls gepolstert sein. Natürlich sollten auch die Bremsen funktionieren. Für das erste Kinderfahrrad eignet sich ein Rad mit Rücktritt-Bremse, da Kinder damit in der Regel schneller reagieren können.