



Kinder lernen Rad fahren

Informationen und praktische Übungen

Unfallforschung
der Versicherer

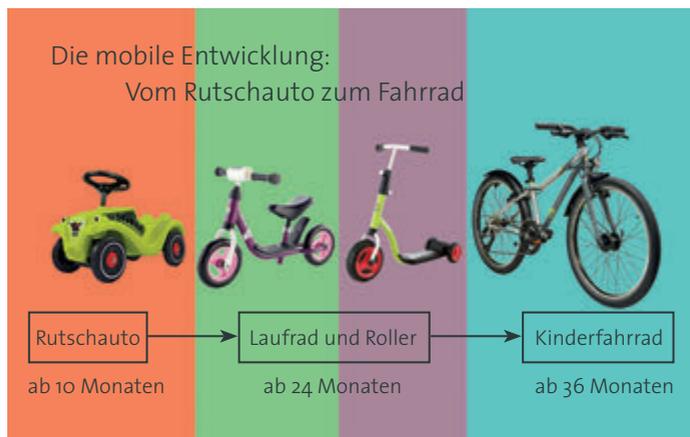


Kinder sind neugierig, bewegen sich gern und erkunden ihre Umgebung. Mit dem Fahrrad wird sowohl der Aktivitätsraum, als auch die Selbständigkeit erweitert. Um die Kinder sicher fahren und später am Straßenverkehr teilnehmen zu lassen, sind neben der motorischen Beherrschung des Fahrrads, Rücksichtnahme und die Kenntnis der Verkehrsregeln wichtig.

Doch wann und wie sollen Kinder lernen, Rad zu fahren? Mit vielen Informationen und praxistauglichen Übungen möchte diese Broschüre dabei helfen. Um das Fahrradfahren zu erlernen, sind einige Vorübungen mit anderen Fahrzeugen (Roller, Laufrad, etc.) hilfreich. Sie fördern von klein auf das Gleichgewicht – eine zentrale Voraussetzung für das sichere Radfahren.

Wichtig dabei auch: Es soll den Kindern Spaß machen, Fahrrad fahren zu erlernen.

Für Anregungen, Kritik oder Erfahrungsberichte sind wir dankbar, damit wir die Übungen ergänzen, anpassen und weiterentwickeln können.



INHALT

Vorwort 3

TEIL I – FAHRZEUGE 5

Das Rutschauto 6

Das Laufrad 7

Der Roller 9

Das Fahrrad 10

Das erste Kinderfahrrad 10

Gleichgewicht, Stützräder – ja oder nein? 11

Das Kinderstraßenfahrrad 12

Gut geschützt dank Fahrradhelm 15

Der Fahrradcheck 16

Gute Sichtbarkeit 17

Radfahrausbildung in der Schule 18

TEIL II – KOMPETENZEN, ÜBUNGEN & TEST 21

Nutzen und Beschreibung der Übungen 22

Übungen für das Rutschauto 25

Übungen für das Laufrad 27

Übungen für den Roller 29

Übungen für das Fahrrad 30

Testprogramm 43

TEIL III – STVO & TIPPS 45

Aktivitäten und Materialien 50

Impressum 51

TEIL I – FAHRZEUGE



Das Rutschauto



Kurzbeschreibung Ein Rutschauto ist ca. 60 cm lang, 40 cm hoch, hat vier Räder und ein Lenkrad mit einer Hupe. Das Kind stößt sich auf dem Rutschauto sitzend mit beiden Füßen ab.

Alter ab etwa 10 Monaten

Pädagogisches

- Kinder bekommen beim Fahren mit dem Rutschauto ein erstes Gefühl für Geschwindigkeit und selbstbestimmtes Tempo.
- Die niedrige Fahrhöhe und der breite Radabstand geben dem Kind Stabilität.
- Kinder können auf einem Rutschauto sehr schnell werden.
- Dies wird leicht unterschätzt. Lassen Sie das Kind nicht unbeaufsichtigt fahren.

Tipps

- Achten Sie auf die Sitzhöhe: die Kinder sollten mit den Fußsohlen bequem den Fußboden berühren können.
- Wenn Sie Ihren Rücken schonen wollen: Es gibt sogenannte „Schiebestangen“ für Rutschautos. Angeboten werden auch „Flüsterreifen“, deren spezielle Gummimischung den Lärm reduziert.
- Achten Sie beim Kauf auf Gütesiegel.

StVO Rutschautos sind laut StVO keine Fahrzeuge. Sie dürfen nur auf Gehwegen oder Privatgelände genutzt werden.

Das Laufrad



Kurzbeschreibung

Ein Laufrad ähnelt einem Fahrrad, hat aber keine Pedale und keine Kette. Das auf dem Sattel sitzende Kind stößt sich zur Fahrt mit den Füßen ab.

Alter

ab etwa 2 Jahren

Pädagogisches

- Die Kinder üben das Gleichgewicht zu halten, zu lenken und mit den Füßen abzubremsten. Sie entwickeln ein Gefühl für Geschwindigkeit.
- Kinder können auf einem Laufrad sehr schnell werden. Daher: Vorsicht an befahrenen Straßen. Lassen Sie das Kind nicht unbeaufsichtigt.
- Es kann zu Stürzen kommen. Schützen Sie das Kind vor schwereren Verletzungen, indem Sie ihm einen Helm aufsetzen.
- Laufräder sind in der Regel nicht mit einer Handbremse ausgestattet. Für kleine Kinder wäre es noch zu komplex, zwei Bewegungsabläufe (Laufrad fahren und Handbremse betätigen) zu koordinieren. Darüber hinaus haben Zwei- bis Dreijährige in der Regel noch nicht ausreichend Kraft, Handbremshebel wirkungsvoll zu bedienen. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind nicht zu schnell unterwegs ist bzw. rechtzeitig mit den Füßen abbremsen kann.



Tipps

- Achten Sie auf die Sitzhöhe: bei Stillstand reicht das Kind mit der ganzen Fußsohle auf den Boden. Lenkstange und Sattel sollten höhenverstellbar sein. Achten Sie auch auf das Gewicht. Ein leichteres Laufrad kann Ihr Kind besser handhaben. Am Lenker sollte sich ein Aufprallschutz befinden.
- Empfehlenswert ist es, das Kind zum Kauf mitzunehmen. Lassen Sie es eine Probefahrt machen.
- Fahren Sie am Anfang kurze Strecken. Dem Kind könnte sonst die Freude an der Bewegung verloren gehen.

StVO

Laufräder sind laut StVO keine Fahrzeuge. Sie dürfen nur im Fußgängerverkehr genutzt werden: auf Gehwegen und in Fußgängerzonen.

Der Roller



Kurzbeschreibung Ein Roller ist mit zwei oder drei Rädern ausgestattet. Zwischen den Rädern ist ein bodennahes Trittbrett. An der Lenkerstange kann sich das Kind festhalten und den Roller lenken. Das Kind bewegt sich auf dem Roller stehend fort, indem es sich mit einem Bein an- und abstößt.

Alter ab etwa 2,5 Jahren

Pädagogisches

- Der Roller eignet sich sehr gut, als Vorbereitung fürs Radfahren.
- Kinder lernen auf dem Roller die Balance zu halten, zu lenken und Geschwindigkeiten zu regulieren.
- Behalten Sie das Kind und sein Verhalten anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber im Blick. Die Straße ist kein Spielplatz. Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme muss von klein auf gelernt werden.

Tipps

- Roller mit zwei Reifen erfordern mehr Geschicklichkeit als Roller mit drei Reifen.
- Denken Sie auch hier wieder an die Schutzwirkung eines Helmes. Je früher Kinder an das Tragen gewöhnt werden, desto eher akzeptieren sie diesen.

StVO Roller fahren ist auf dem Gehweg erlaubt. Auf der Straße oder auf Radwegen hingegen nicht. Achten Sie auf die gebotene Rücksichtnahme gegenüber Fußgängern.

Das Fahrrad



Das erste Kinderfahrrad

Kurzbeschreibung

Das erste Kinderfahrrad ähnelt dem ersten Kinderstraßenfahrrad. Oft fehlen jedoch Elemente, wie Gangschaltung oder Lichtanlage.

Alter

ab etwa 3 Jahren

Pädagogisches



- Achten Sie darauf, dass das erste Fahrrad mit einer Rücktrittbremse ausgestattet ist. Die Handbremse fällt kleinen Kindern oftmals noch schwer zu bedienen. Die Finger lassen sich noch nicht so weit aufspannen und oft fehlt die nötige Kraft in den Händen.
- Wenn das Fahrrad jedoch mit einer Handbremse ausgestattet sein sollte, sollte diese leichtgängig zu bedienen sein und nicht zu scharf bremsen. Kinder haben zum einen noch wenig Kraft in den Händen und könnten zum anderen bei zu starker Bremswirkung das Gleichgewicht verlieren und vom Fahrrad stürzen.
- Es ist empfehlenswert, das Kind zum Kauf mitzunehmen. Lassen Sie es eine Probefahrt machen.
- Wenn das Kind auf dem Sattel sitzt, sollten die Fußsohlen den Boden erreichen.



Tipps

- Denken Sie auch hier wieder an das Tragen eines Helmes. Je früher Kinder daran gewöhnt werden, desto eher akzeptieren sie ihn.
 - Das gleiche gilt für die Benutzung von Lichtern. Mit mobilen Plastiklichtern können Kinder bereits frühzeitig an die Verwendung und das Fahren mit Licht gewöhnt werden.
-
-

Gleichgewicht – Stützräder ja oder nein



Kinder, die bereits mit dem Roller oder Laufrad gefahren sind, lernen leichter mit dem Fahrrad zu fahren. Gleichgewichtssinn und Koordination wurden bereits entwicklungsgerecht trainiert.

Sollten Kinder ganz große Schwierigkeiten mit dem Balancehalten haben, dann montieren Sie die Pedale ab und lassen Sie sie das Fahrrad erst einmal als Laufrad nutzen. Sobald das gut funktioniert, können die Pedale wieder anmontiert werden und das eigentliche Radfahren kann gelernt werden.

Wir raten davon ab, Kindern das Rad fahren mit Stützrädern beizubringen. Die Stützräder verhindern, dass die Kinder das Ausbalancieren und Gleichgewicht halten lernen. Bei Kindern, deren Gleichgewichtssinn schon durch Roller oder Laufrad geschult wurde, würde diese Fähigkeit wieder verkümmern.

Das Kinderstraßenfahrrad

Kurzbeschreibung

Das Kinderstraßenfahrrad muss verkehrssicher ausgerüstet (nach Straßenverkehrszulassungsordnung, StVZO) und auf die Körpergröße des Kindes abgestimmt sein.

Alter/Größe/ Entwicklung

In etwa ab einer Größe von 115 cm

Viele Eltern fragen sich: „Wann ist ein Kind bereit für das erste Kinderstraßenfahrrad?“

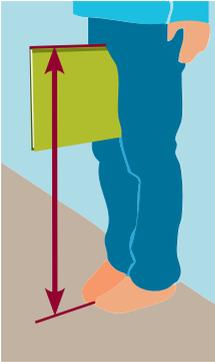
Die Antwort auf diese Frage orientiert sich weniger am Alter als an der Gesamtentwicklung des Kindes. Wenn es bereits verschiedene motorische Fähigkeiten erlernt hat: Gleichgewicht halten, treten, lenken und bremsen miteinander zu koordinieren.

Vorgeschriebene Ausstattung laut StVZO (siehe Abbildung)

- ❶ Zwei unabhängig wirkende Bremsen
- ❷ Wirkungsvolle Klingel
- ❸ Reflektor (weiß)
- ❹ Scheinwerfer (weiß)
- ❺ Empfohlen: Nabendynamo
Alternativ: Seitendynamo oder batteriebetriebene Leuchten
- ❻ Reflexstreifen oder zwei Speichenreflektoren (gelb)
je Reifen oder reflektierende Hülsen an allen Speichen
- ❼ Zwei Rückstrahler (gelb) je Pedal
- ❽ Rückstrahler (rot); kann auch im Rücklicht integriert sein
- ❾ Rücklicht (rot)



Tipps für den Kauf

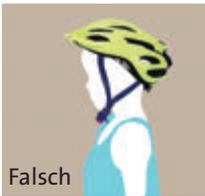


- Zum leichteren Auf- und Absteigen sollte das Rad **einen niedrigen Einstieg** haben.
- Der Rahmen wird so gewählt, dass ein Kind bei **niedrigster Sattelstellung** den Boden mit beiden Fußballen berühren kann. Um die optimale Rahmengröße / Sattelhöhe für das Kind zu ermitteln, messen Sie die **Schrittlänge**. Dazu stellt sich das Kind aufrecht mit dem Rücken an die Wand (ohne Schuhe). Nun klemmt das Kind ein Buch fest in den Schritt. Mittels eines Zollstocks oder Maßbandes messen Sie nun den Abstand von der Oberkante des Buches bis zum Boden. Diese Schrittlänge hilft Ihnen das Fahrrad auszuwählen. Bei qualitativ hochwertigen Fahrrädern ist die Schrittlänge in der Regel angegeben. So ist es möglich, ein passendes Fahrrad auch ohne Mitnahme des Kindes zu kaufen.
- Die **Lenkerhöhe** muss angepasst werden, sodass das Kind gut an die Bremsen kommt und auch beim Kurvenfahren bequem und möglichst aufrecht sitzt. Ein gebogener Lenker sollte genügend Aufprallschutz bieten und gepolstert sein. Die Lenkergriffe sollten ebenfalls gepolstert sein. Für Fahranfänger ist das sicherer.
- Sie sollten ein Rad mit **Rücktritt-Bremse** bevorzugen, da Kinder damit schneller und stärker bremsen können. Wenn Handbremsen am Fahrrad montiert sind, achten Sie darauf, dass sie für das Kind leicht zu bedienen sind.
- Neben dem klassischen (Naben-) **Dynamo** sind mittlerweile auch Batterie- und Akkuleuchten erlaubt. Wenn möglich, achten Sie auf eine Standlichtfunktion.
- Ein wirksamer **Kettenschutz** ist wichtig, damit sich keine Kleidungsstücke verheddern und das Kind zu Fall bringen können.

Gut geschützt dank Fahrradhelm

Kinder sollten beim Radfahren immer einen Helm tragen. Beim Spielen und Klettern müssen sie den aber unbedingt absetzen. Sie könnten sich an Spielgeräten verheddern.

Der richtige Sitz



- Der Radhelm schützt wirksam vor Kopfverletzungen
- Die richtige Passform ist wichtig: Er muss der Größe des Kopfes entsprechen
- Stirn, Hinterkopf, Schläfen und Schädeldecke müssen bedeckt sein
- Die Sicht darf nicht beeinträchtigt werden
- Der Helm darf nicht rutschen
- Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein
- In der kalten Jahreszeit sollte der Helm nicht weggelassen werden. Eine dünne Mütze kann zusätzlich unter dem Helm getragen werden.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten



Tipp



Gewöhnen Sie Kinder so früh wie möglich an das Tragen eines Fahrradhelmes.

Lassen Sie Kinder den Fahrradhelm mitaussuchen. Je besser dieser ihnen gefällt, desto lieber werden sie ihn tragen.



Der regelmäßige Fahrradcheck

Jedes Fahrrad muss regelmäßig überprüft werden. Nicht nur vor längeren Radtouren. Ganz besonders wichtig sind dabei:

- **Das Licht / die Beleuchtung** – um gesehen zu werden
- **Die Bremsen** – um Kinder vor Unfällen zu bewahren
- **Der Reifendruck** – um widerstandsfreier zu fahren



Kinder sollen mit der Zeit lernen, für die Sicherheit des Fahrrades und dessen Überprüfung Verantwortung zu übernehmen. Die einzelnen Fahrradteile sowie dessen Verschleißerscheinungen sollten ihnen bekannt sein. So können sie auf dessen Erhalt achten. Dazu muss das Fahrrad regelmäßig überprüft werden. Anfangs von Kindern und Erwachsenen zusammen, mit den Jahren immer selbständiger von den Kindern. Zusätzlich sollte eine Fachwerkstatt einen Fahrrad-Check durchführen (mindestens jährlich).

Gute Sichtbarkeit

Während der dunklen Jahreszeit, bei Dämmerung und in der Nacht können Radfahrer durch schlechte Sichtverhältnisse leicht übersehen werden. Machen Sie Kinder für andere sichtbar! Durch funktionierende Lichter, reflektierende Speichenclips, Tragen von Warnwesten, reflektierender Kleidung oder reflektierende Materialien.



Radfahrausbildung in der Schule

In der Schule absolvieren die Kinder im 3. und 4. Schuljahr die Radfahrausbildung. Diese wird in der Regel mit der Polizei und den Jugendverkehrsschulen durchgeführt. Am Ende findet die Radfahrprüfung statt. Die Kinder erhalten dann ihren „Radfahrführerschein“.



Die Unfallforschung der Versicherer (UDV) unterstützt die Radfahrausbildung in ganz Deutschland.

Empfehlungen & Tipps

- Lassen Sie das Kind mit dem Fahrrad frühestens nach bestandener Radfahrprüfung alleine zur Schule fahren.
- Trotz bestandener Radfahrprüfung benötigen Kinder praktische Übung im Straßenverkehr. Trainieren Sie mit Kindern die Verknüpfung verschiedener Fähigkeiten wie Fahren, Lenken, Bremsen, Wahrnehmung, Reaktion etc. Bedenken Sie: die kindliche Gefahrenwahrnehmung entwickelt sich etwa bis zum 14. Lebensjahr. Die Beherrschung des Fahrrades und sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist ein Lernprozess, der stetige Übung und Wiederholung erfordert.
- Machen Sie gemeinsame Radtouren. Radfahren wird so spielerisch geübt.

- Schauen Sie vor dem Überqueren der Straße zu beiden Seiten und vergewissern Sie sich, dass die Straße frei ist (auch bei grüner Ampelphase).
- Beachten Sie Ein- und Ausfahrten. Es könnte ein Auto herein oder heraus fahren.
- Seien Sie ein Vorbild im Straßenverkehr.
- Setzen Sie einen Helm auf.

Diese Regeln sind wichtig

- Kinder bis zum 8. Geburtstag müssen, Kinder bis zum 10. Geburtstag dürfen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren.
- Kinder bis zum 8. Geburtstag dürfen einen baulich von der Fahrbahn getrennten Radweg benutzen. Bedenken Sie aber, dass der Radweg auch von wesentlich schneller fahrenden Verkehrsteilnehmern genutzt wird.
- Zum Überqueren der Fahrbahn, müssen Kinder absteigen und schieben, z.B. an Fußgängerampeln und Zebrastreifen.
- Eine Aufsichtsperson ab 16 Jahren (z.B. ein Elternteil) darf das Kind mit dem Fahrrad auf dem Gehweg begleiten. Vor dem Überqueren einer Fahrbahn, an Ampeln und Zebrastreifen müssen die Aufsichtsperson und das Kind vom Fahrrad absteigen und schieben.
- Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Wer daran teilnimmt hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird.
- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein.
- Ihr Kind sollte die wichtigsten Verkehrsschilder und Regeln des Straßenverkehrs kennen.

Was Kinder können müssen

Um sicher mit dem Rad unterwegs zu sein, sollten Kinder u.a. diese Dinge können:

- 1 Radhelm richtig aufsetzen
- 2 Schieben und Spur halten
- 3 Gleichgewicht halten
- 4 Sicheres Aufsteigen und Anfahren
- 5 Bremsen und Absteigen
- 6 Kurven fahren (später: sicher abbiegen)
- 7 Fahren auf verschiedenen Untergründen
- 8 Gefahren im Toten Winkel kennen und beachten
- 9 Grundregeln im Straßenverkehr befolgen

Für all diese Punkte hat die Unfallforschung der Versicherer Übungen zusammengestellt, die Sie unter www.udv.de/radfahruebungen anschauen können.

TEIL II KOMPETENZEN, ÜBUNGEN UND TEST



Grundlegende Kompetenzen eines Radfahrers

Die Kompetenzen zum sicheren Radfahren sind vielfältig: Gleichgewicht halten, Sicheres Aufsteigen, Bremsen und Absteigen, Kurven fahren etc. All diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beherrschen sowie situationsgerecht anzuwenden, erfordert kontinuierliche Übung.

KOMPETENZEN

ERLÄUTERUNGEN

Schieben und Spur halten

Das Überqueren der Fahrbahn ist ohne das Fahrrad einfacher als mit einem Fahrrad. Beim Schieben des Fahrrades muss das Gewicht verlagert und Kraft aufgebaut werden. Das sichere Schieben und Spur halten sollte daher geübt werden.

Gleichgewicht halten

Bevor das Kind mit dem Fahrrad fährt, sollte es ein Gefühl für diese neue Bewegungsform bekommen. Das Halten des Gleichgewichts bzw. der Balance ist Voraussetzung zum Radfahren.

Sicheres Aufsteigen und Anfahren

Kinder müssen lernen, sicher und gefahrlos auf das Fahrrad aufzusteigen. Wichtig dafür ist die Pedalstellung. Diese soll das Kind beim Aufstieg und Anfahren unterstützen und nicht behindern. Wenn das Kind lieber mit dem linken Fuß zum Anfahren Schwung holt, sollte die linke Pedale nach vorn stehen (waagrechte 9-3-Uhr-Pedalstellung, siehe nächste Seite).



Sicheres Aufsteigen und Anfahren

Das Kind bekommt so einen höheren An-schub, da sich die Vor-wärtsbewegung des Pedals auf die Kette überträgt. Darüber hi-naus wird es nun leicht-er, sich in den Sattel zu setzen.



Bremsen und Absteigen

Kinder bremsen anfänglich noch zögerlich und springen häu-fig bereits vom Fahrrad ab, bevor die Reifen zum Stehen ge-kommen sind. Im Straßenverkehr kann dies zu gefährlichen Si-tuationen führen. Üben Sie sowohl das langsame Ausbremsen als auch das plötzliche Abbremsen.

Kurven fahren

Es ist einfacher geradeaus zu fahren und die Mittelachse zu halten, als um eine Kurve zu fahren und den Schwerpunkt zu verlagern. Im Straßenverkehr fährt man aber nicht nur gerade-aus sondern biegt auch mal ab. Die Abbiegespur muss einge-halten und der Gegenverkehr darf nicht behindert werden. Eine sichere Fahrradführung in Kurven ist erforderlich.

Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit

Je schneller man fährt, desto mehr muss man sich konzentrie-ren. Die Wahrnehmung für die Umgebung lässt nach. Im Ver-kehrsgeschehen könnte dies fatale Folgen haben. Das Kind sollte daher nur so schnell fahren, wie es sich sicher fühlt.

Verschiedene Untergründe

Fahrradstrecken haben vielfältige Untergründe: Asphalt, Kopf-steinpflaster, Waldwege, sandige Untergründe etc. Das Fahrrad muss je nach Untergrund angepasst gefahren werden.



KOMPETENZEN

ERLÄUTERUNGEN

Toter Winkel

Der Fahrzeugführer muss ganz besonders auf Verkehrsteilnehmer hinter und neben sich achten. Spiegel können nicht vollständig die Umgebung sichtbar machen. Ein kleiner uneinsehbarer Bereich bleibt – der „Tote Winkel“.

Beim Abbiegen ist daher besondere Vorsicht geboten. Das Kind und auch Sie als Begleitung sollten Blickkontakt zum jeweiligen Fahrzeugführer aufnehmen. Erst dann können Sie sich sicher sein, dass Sie gesehen wurden. Bei Unsicherheit, lieber einmal mehr warten und nicht auf seinem Vorfahrtsrecht beharren.



Fahren und Bremsen mit Gepäck

Wenn Kinder mit dem Fahrrad zur Schule fahren, transportieren sie neben ihrem Schulranzen meist noch einen Turnbeutel oder weiteres Gepäck. Dies wird mitunter an den Lenker gehängt. Dabei besteht die Gefahr, dass sich etwas in den Speichen verfangen kann. Besser wäre es, diese Dinge in einem separaten Fahrradkorb zu verstauen. Wird das Gewicht auf die Hinterachse des Rades verlagert, ist die Fahrradführung und das Halten des Gleichgewichts einfacher. Stürze können dadurch vermieden werden.

Übung für das Rutschauto

Kompetenz	Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit; Gleichgewicht halten
Aufgabe	Auf mögliche Gefahren reagieren (Hupen/Martinshorn/Polizei/Feuerwehr)
Wichtig für den Straßenverkehr	Wenn das Kind später mit Ihnen im Straßenverkehr unterwegs ist, muss es auf Sie hören, damit Gefahren erkannt und vermieden werden können.
Benötigte Materialien	Rutschauto
Alter	ab ca. 10 Monaten
Übung I	Lassen Sie das Kind mit dem Rutschauto umher fahren. Wenn es bereits sprechen kann, kann es unterstützend zum Hupen Laute von sich geben. Greifen Sie die Geräusche des Kindes auf und ergänzen Sie diese. Zum Beispiel „tuut tuut, huup huup, brumm brumm, töff töff etc.“. Kinder lernen, dass Fahrzeuge Geräusche erzeugen und werden dafür sensibilisiert.
Übung II	Sensibilisieren Sie das Kind auf akustische Signale. Vereinbaren Sie Schlüsselwörter, auf die das Kind reagiert. Mögliche Schlüsselwörter könnten sein: „Stopp“, „Anhalten“, „Vorsicht“. Kinder halten dann auf ein akustisches Signal hin an einem vereinbarten Punkt oder Gegenstand an.

Übung für das Rutschauto

Kompetenz	Gleichgewicht halten
Aufgabe	Balance schulen
Wichtig für den Straßenverkehr	Vorübung für ein sicheres Auf- und Absteigen beim zukünftigen Laufrad und Fahrrad
Benötigte Materialien	Rutschauto
Alter	ab ca. 16 Monaten
Übung	Das Kind fährt mit dem Rutschauto umher. Geben Sie neue Anreize. Lassen Sie es ein Knie auf das Auto legen und mit dem freien Bein Anschwung geben. Dies übt das spätere Rollerfahren. Auch dort wird der Körperschwerpunkt auf ein Bein verlagert.

Übung für das Laufrad + Fahrrad

Kompetenz	Sicheres Aufsteigen und Anfahren; Gleichgewicht halten
Aufgabe	Aufsteigen auf das Laufrad
Wichtig für den Straßenverkehr	Vorübung für einen sicheren Umgang mit dem eigenen Fahrzeug
Benötigte Materialien	Laufrad, Helm
Alter	ab ca. 2 Jahren
Übung I	Lassen Sie das Kind das Laufrad mal von der rechten und mal von der linken Seite schieben. So kann es sich langsam an die Handhabbarkeit des Fahrzeuges herantasten. Kinder brauchen unterschiedlich lange, um sich auf den Sattel zu wagen. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es benötigt.
Übung II	Wenn das Kind sich bereits auf das Laufrad wagt: Lassen Sie es sich mit beiden Beinen abstoßen. Dabei kann es versuchen, die Beine so lange in der Luft zu halten wie möglich.
Tipp	Die Übung kann später wiederholt werden, wenn das Kind auf das erste Fahrrad umsteigt.

Übung für das Laufrad + Roller + Fahrrad

Kompetenz	Schieben und Spur halten
Aufgabe	Schieben und Spur halten
Wichtig für den Straßenverkehr	Sicheres Überqueren der Straße mit einem Fahrzeug an einer Ampelanlage
Benötigte Materialien	Je nach Entwicklungsstand: Laufrad/Roller/Fahrrad, Helm, Kreide
Alter	3 bis 8 Jahre
Übung	Malen Sie mit Kreide zwei lange Linien auf den Boden (etwa 7m lang und 1,50 cm breit). Die beiden Linien bilden eine Spur. Das Kind fährt oder schiebt das Fahrzeug in der Spur. Je nach Geschicklichkeit kann es versuchen das Fahrzeug auf einer der beiden Kreidelinien zu schieben. Der Schwierigkeitsgrad wird so erhöht.

Übung für den Roller + Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten; Kurven fahren; Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit
Aufgabe	Spur halten, Balance halten, Lenken
Wichtig für den Straßenverkehr	Sichere Fahrzeugführung und Verkehrsteilnahme
Benötigte Materialien	Roller, Helm, Kreide
Alter	ab ca. 2,5 Jahren
Übung	<p>Geben Sie dem Kind folgende Anregungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mal mit dem rechten, mal mit dem linken Fuß die Rollerfahrt anstoßen ➤ Slalom fahren/Schlangenlinien fahren (Wenn möglich, vorher Markierungen mit Kreide auf den Boden malen.) Verringern Sie nach und nach den Abstand zwischen den Markierungen. So wird der Schwierigkeitsgrad erhöht und das Slalomfahren erschwert. ➤ Auf einer Linie fahren (wenn möglich, vorher mit Kreide eine Linie aufmalen) ➤ Wie lang kann das Kind die Balance mit einem Fuß auf dem Roller halten (ohne sich erneut abzustoßen oder den Fuß auf der Trittlfläche abzustellen)? ➤ An einer Linie anhalten ➤ Auf ein Signal hin anhalten (visuell: Arm heben, akustisch: „Stopp“ rufen) ➤ Ganz langsam mit dem Roller fahren (Schritttempo)

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten; Schieben und Spur halten
Aufgabe	Gleichgewicht halten
Wichtig für den Straßenverkehr	Sicherheit im Umgang mit dem Fahrzeug erhöht das eigene (sichere) Fahrgefühl
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm
Alter	ab 5 Jahre
Übung I	<p>Um das Kind an das Fahrrad zu gewöhnen und das Gleichgewicht zu trainieren, kann das Fahrrad zunächst wie zum Rollerfahren gebraucht werden. Dazu ist das linke Pedal auf niedrigster Stellung (6-Uhr-Pedalstellung). Der rechte Fuß wird auf das linke Pedal gestellt, das Gewicht nach rechts (und vorne-unten) verlagert. Mit dem linken (freien) Bein wird nun Anschwung gegeben.</p> <p>Lassen Sie das Kind auch mal die Seite wechseln. So wird nicht nur auf der „Lieblingsseite“ gefahren. Das trainiert die Koordination.</p>
Übung II	Das Kind sitzt auf dem Fahrrad. Während es sich am Lenkrad festhält und die Füße auf die Pedale stellt, schieben Sie es. Erste „Roll-Fahr-Erfahrungen“ auf dem Fahrrad können so ebenfalls spielerisch umgesetzt werden.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Sicheres Aufsteigen und Anfahren; Gleichgewicht halten
Aufgabe	Sicheres Aufsteigen und sicheres Anfahren
Wichtig für den Straßenverkehr	Beherrschung des eigenen Fahrzeugs
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm
Alter	ab 4 Jahren
Übung	Das Kind stellt sich neben das Fahrrad. Es probiert aus, von welcher Seite es leichter ist, auf dieses aufzusteigen. Lassen Sie das Kind ausprobieren, welche Pedalstellung beim Anfahren angenehmer ist. In der Regel steht das Lieblings-Standbein (rechts oder links) fest auf dem Boden. Das andere Bein sollte gebeugt sein und auf dem gegenüberliegenden Pedal stehen. Die Pedale sind etwa waagrecht ausgerichtet (3-9-Uhr-Pedalstellung). So erhalten die Kinder genügend Schwung zum Anfahren.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten und sicheres Fahren
Aufgabe	Fahren auf unterschiedlichen Untergründen
Wichtig für den Straßenverkehr	Beherrschung des Fahrrades; Sicheres Fahren trotz unterschiedlicher Untergründe
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Fahrstrecken mit unterschiedlichen Untergründen (Kopfsteinpflaster, Waldboden, asphaltierte Wege etc.)
Alter	ab 5 Jahren
Übung	Fahren Sie mit dem Kind auf ebener Strecke, auf Kopfsteinpflaster, auf Waldboden etc. Besprechen Sie hinterher gemeinsam, auf welchem Untergrund es sich leichter und auf welchem es sich schwerer fährt. Welchen Untergrund bevorzugt das Kind und warum?

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Schieben und Spur halten; Gleichgewicht halten; Sicheres Aufsteigen und Anfahren; Bremsen und Absteigen; Kurven fahren; Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit; Toter Winkel
Aufgabe	Besuch einer Jugendverkehrsschule (JVS)
Wichtig für den Straßenverkehr	Sensibilisierung für den Straßenverkehr
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm
Alter	ab ca. 4 Jahren
Übung	Besuchen Sie mit dem Kind eine Jugendverkehrsschule. Sammeln Sie dort (im Schonraum) so viele (Fahr-)Erfahrungen wie möglich. Das Kind ist dort sicher unterwegs und kann üben.
Beispielübungen:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Kind versucht aufrecht mit dem Fahrrad zu fahren, statt darauf zu sitzen (mit durchgestreckten Beinen fahren). ➤ Lassen Sie das Kind frei herum fahren. Auf ein akustisches Signal (Klingel, Rufen, Klatschen o.ä.) hin soll es anhalten. Erweitern Sie diese Übung, indem Sie das Kind zusätzlich zu dem akustischen Signal an einer Markierung anhalten lassen. ➤ Lassen Sie das Kind Slalom/Schlangenlinien fahren.



Beispielübungen:

- Üben Sie das sichere Abbiegen. Beziehen Sie in die Übung weitere Kinder (Verkehrsteilnehmer) ein. Diese können ebenfalls mit Ihren Fahrrädern umher fahren. Alternativ auch mit anderen Fahrzeugen wie einem Tretauto, Roller o.ä.. Die Kinder können nun Abbiegesituationen üben. Sowohl aktiv als auch passiv. Sie lernen auf andere Verkehrsteilnehmer zu achten und werden sich möglicher Gefahren beim Abbiegen bewusst (Themen: Toter Winkel, Abwarten, Blickkontakt etc.).
- Üben Sie mit den Kindern das Absteigen und Überqueren der Fahrbahn (Schieben und Spur halten).

Alternative

Lassen Sie das Kind in ruhigen Nebenstraßen oder auf einem abgesperrten Gelände mit seinem Fahrzeug fahren. Zeichnen Sie mit Kreide eine Verkehrssituation nach (an einer Ampel anhalten, abbiegen, einem Hindernis ausweichen etc.).



Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten; Kurven fahren
Aufgabe	Auf einer Linie und Kurven fahren
Wichtig für den Straßenverkehr	Halten der (Fahr-)Spur (ohne zu wackeln)
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide
Alter	ab 4 Jahren
Übung	Malen Sie mit Kreide eine Linie (mindestens 7m lang) auf den Boden. Das Kind versucht, mit dem Fahrrad auf der Linie zu fahren.
Alternative I	Abhängig vom Verlauf der Linie (gerade, geschwungen, Achten, Kreise) können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Malen Sie mit Kreide Bögen / Achten auf den Boden. Je kleiner die Slalom-Bögen, Achten oder Kreise sind, desto schwieriger ist die Radführung.
Alternative II	Malen Sie zwei Linien auf den Boden. Das Kind versucht nun zwischen diesen zu fahren. Sie können den Schwierigkeitsgrad durch die Breite des Zwischenraums beeinflussen. Je schmaler, desto schwieriger.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten
Aufgabe	Mit dem Fahrrad auf einer Stelle stehen bleiben
Wichtig für den Straßenverkehr	Bei langsamer Fahrt oder dem Heranrollen an eine Ampel das Gleichgewicht halten
Benötigte Materialien	Fahrrad ohne Rücktritt, Helm
Alter	ab 8 Jahren
Übung	<p>Das Kind versucht, mit dem Fahrrad auf einer Stelle stehen zu bleiben. Die Füße berühren dabei nicht den Boden. Sie sind auf den Pedalen. Durch minimales Vor- und Zurücktreten, ist es möglich mit dem Rad „stehen“ zu bleiben.</p> <p>Einfacher wird es</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wenn die Pedalen parallel zum Boden ausgerichtet sind (3-9-Uhr-Pedalstellung) ➤ man steht und nicht auf dem Sattel sitzt ➤ der Lenker zu einer Seite etwas eingeschlagen wird ➤ der Oberkörper leicht über dem Lenker verlagert wird ➤ die Handbremse immer wieder leicht betätigt wird.
Alternative	Die Übung im Sitzen ausprobieren.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Bremsen und Absteigen; Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit
Aufgabe	Punktgenaues Bremsen
Wichtig für den Straßenverkehr	Anhalten an Ampeln, Vermeidung von Auffahrunfällen
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide
Alter	ab 4 Jahren
Übung	Malen Sie mit Kreide eine (Stopp-) Linie auf den Boden. Das Kind fährt umher und soll dann versuchen an der Linie zu stoppen.
Alternative I	Das Kind fährt in einiger Entfernung (mindestens 5 m entfernt) los. Auf ein Signal hin (visuell: Arm heben, akustisch: „jetzt“ rufen) beginnt es zu bremsen und soll punktgenau an der Linie mit den Rädern zum Stehen kommen.
Alternative II	Variieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie ein Signal geben. Das Kind kann zusätzlich sein Fahrtempo verändern. So lernt es unmittelbar auf Signale zu reagieren und ein Gefühl für den eigenen Bremsweg zu entwickeln.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Bremsen und Absteigen; Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit
Aufgabe	Bremsen und Ausweichen
Wichtig für den Straßenverkehr	Bei (unerwarteten) Hindernissen (Gegenstände, Autotüren, Personen) rechtzeitig und sicher bremsen ohne vom Fahrrad zu fallen
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide, Schaumstoffball (bzw. einen Gegenstand, über den das Kind herüberfahren kann, aber nicht stürzt).
Alter	ab 6 Jahren
Übung	Suchen Sie sich einen ruhigen Ort (Jugendverkehrsschule, Innenhof, Spielstraße o.ä.). Malen Sie eine Linie auf den Boden, auf der das Kind mit dem Fahrrad fährt. Während das Kind auf der Linie fährt, werfen Sie einen Schaumstoffball (oder einen anderen Gegenstand) vor das Fahrrad des Kindes. Dieses muss nun versuchen, auszuweichen statt darüber oder dagegen zu fahren.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit; Bremsen und Absteigen
Aufgabe	Sicherheitsabstand üben
Wichtig für den Straßenverkehr	Auffahrunfälle vermeiden
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide (für Alternative)
Alter	ab 5 Jahren
Übung	Fahren Sie und das Kind hintereinander auf dem Rad. Achten Sie auf den nötigen Sicherheitsabstand zueinander. Als Faustregel gilt: ca. zwei Fahrradlängen. Bremsen Sie immer mal wieder vorsichtig während der Fahrt ab und testen Sie so die Reaktionsfähigkeit des Kindes. Wenn Sie merken, dass das Kind aufmerksam ist und rechtzeitig reagiert, bremsen Sie etwas stärker (mit der Zeit: bis hin zur Vollbremsung).
Alternative	Fahren Sie auf einer kurvenreichen Strecke oder malen Sie mit Kreide eine Acht auf den Asphalt. Sie fahren wieder gemeinsam mit dem Kind umher. Dieses folgt ihnen, soll den (Sicherheits-) Abstand beachten und rechtzeitig reagieren. Führen Sie nun wieder Bremsübungen durch.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit
Aufgabe	Wahrnehmung der Umgebung und Wechsel der Geschwindigkeit
Wichtig für den Straßenverkehr	Den Straßenverkehr und die Ereignisse in der unmittelbaren Umgebung wahrnehmen
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide, Gegenstände (Bilder, Luftpumpe, Pullover o.ä.)
Alter	ab 9 Jahren
Übung	Das Kind fährt zwischen einer Kreidespur. Auf ein akustisches Signal hin, soll es sich umdrehen. Sie halten einen Gegenstand (Bild, Luftpumpe, Pullover o.ä.) hoch. Das Kind schaut über die Schulter und versucht den Gegenstand zu erkennen und dabei innerhalb der Spur weiter zu fahren. Nachdem das Kind angehalten hat, sagt es Ihnen, was es gesehen hat.
Alternative	Fahren Sie und das Kind hintereinander her. Sobald Sie abbremsen oder die Geschwindigkeit erhöhen oder verlangsamen, muss sich das Kind anpassen. Fragen Sie im Anschluss an die Übung, an welche Dinge aus der Umgebung sich das Kind erinnern kann.

Übung zum Fahrrad

Kompetenz	Gleichgewicht halten; Wahrnehmung und Wechsel der Geschwindigkeit
Aufgabe	Einhändiges Fahren
Wichtig für den Straßenverkehr	Beim Abbiegen die Spur halten (ohne zu Wackeln oder später in den Gegenverkehr zu fahren), Ausweichen von Hindernissen
Benötigte Materialien	Fahrrad, Helm, Kreide, Verkehrshütchen (Pylone), Tennisball
Alter	ab 8 Jahren
Übung	Malen Sie mit Kreide eine Linie (mindestens 7m lang) auf den Boden. Das Kind streckt mal die rechte und mal die linke Hand aus, während es auf der Linie fährt.
Alternative I	Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: (Große) Kreise malen. Das Kind fährt rechts und/oder links um den Kreis herum. Einmal streckt es dabei den rechten und einmal den linke Arm heraus. Da die Rechts-Links-Zuordnung in der Regel schwer fällt, benennen Sie es alternativ als inneren und äußeren Arm.



Alternative II

Das Kind kann beim einhändigen Kreisfahren nun noch probieren, den freien Arm in unterschiedliche Haltungen zu bringen.

So wie es sich das zutraut:

- seitlich ausgestreckt
- nach oben und unten bewegen
- Arm (Schultern) kreisen
- Handfläche nach oben und unten drehen
- den Arm zum Oberkörper heran führen und wieder seitlich ausstrecken.

Alternative III

Lassen Sie zwei Kinder nebeneinander auf einer Linie fahren. Dabei fassen sich die Kinder an der Hand.

Bei ganz sicheren Kindern: Zwei Kinder probieren aus, ob sie beim Fahren die Schulter des anderen Kindes berühren können. Dies stellt eine besondere Herausforderung dar und ist sehr anspruchsvoll. Es erfordert Balance, Geschicklichkeit und Mut.

Alternative IV

Nehmen Sie ein Verkehrshütchen (Pylone), legen Sie auf die obere Öffnung einen Tennisball. Lassen Sie das Kind mit dem Fahrrad nah am Verkehrshütchen vorbeifahren. Das Kind soll versuchen, den Tennisball wegzunehmen.

Lassen Sie das Kind einmal von der rechten und einmal von der linken Seite an das Verkehrshütchen heranfahren und den Tennisball wegnehmen.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, soll nun das fahrende Kind selbst den Tennisball auf die obere Öffnung des Verkehrshütchens ablegen (einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand)

TEST

Der Test ist für ein durchschnittlich gefördertes und trainiertes Kind konzipiert.

ALTER DES KINDES	AUFGABE
3 bis 4 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kann es sicher auf- und absteigen? <input type="checkbox"/> Sitzt es sicher auf dem Sattel oder wackelt es hin und her, um die Balance zu halten? <input type="checkbox"/> Fährt es geradeaus oder in Schlangenlinien?
5 bis 8 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kann es sicher bremsen? <input type="checkbox"/> Womit bremst es: Rücktrittbremse oder Handbremse? <input type="checkbox"/> Bedient es die Bremsen situationsgerecht und wirkungsvoll? <input type="checkbox"/> Ist es vorwiegend mit der Beherrschung seines Fahrrades beschäftigt, oder nimmt es auch seine Umgebung wahr? <input type="checkbox"/> Kann es den Kopf seitlich oder nach hinten wenden, ohne mit dem Rad zu schlenkern? <input type="checkbox"/> Vollzieht es die Änderung der Fahrtrichtung korrekt und problemlos? <input type="checkbox"/> Fährt es sicher, auch wenn es einhändig den Lenker führt?



ALTER DES KINDES **AUFGABE**

9 bis 10 Jahre

- Kann es sicher auf- und absteigen und beachtet es dabei seine Umgebung?
- Kann es notfalls die Anfahrt stoppen, das andere Fahrzeug vorbei fahren lassen und dann erst anfahren?
- Erkennt das Kind Situationen rechtzeitig und reagiert darauf sicher? Verlangsamt / beschleunigt es das Tempo?
- Stoppt es bei unübersichtlichen Situationen rechtzeitig ab und kommt zum sicheren Stand?
- Zeigt es eine gute Orientierung nach allen Seiten und reagiert es auch auf optische und akustische Signale?
- Beachtet es die Verkehrszeichen?

Einhändiges Abbiegen:

- Führt es beim Abbiegen weiterhin in der Spur oder in Schlangenlinien?
 - Wie sicher kann das Kind den Kopf zur Seite drehen, um zu schauen, dass es niemanden umfährt?
 - Wie bremsbereit ist es während des einhändigen Abbiegens?
 - Hält es zu seitlichen Hindernissen ausreichend Abstand?
 - Kann es sicher trotz Gepäck fahren?
 - Passt es das Fahrverhalten auf unterschiedliche Untergründe / Gegebenheiten an?
-
-

TEIL III STVO & TIPPS



Die Straßenverkehrsordnung (StVO)

Die Vorschriften der StVO sind umfangreich und komplex. Erklären Sie dem Kind das Wichtigste. Haben Sie dabei Geduld, wiederholen Sie das bereits Gelernte und seien Sie ein Vorbild.

- Rutschautos, Laufräder, Roller und das erste (Kinder-)Rad sind laut StVO keine Fahrzeuge. Sie dürfen nur im Fußgängerverkehr genutzt werden: auf Gehwegen und in Fußgängerzonen.
- Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren mit dem Fahrrad auf dem Gehweg erlaubt.
- Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Wer am Verkehr teilnimmt hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird.
- An Fußgängerampeln und Zebrastreifen: Vom Fahrrad absteigen und schieben.
- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein (Licht, Bremsen etc. sollten funktionieren).
- Auch Kinder sollten die wichtigsten Regeln des Straßenverkehrs (Verkehrsschilder) kennen.

Aktueller §2, Abs.5 (StVO)

vom 30. November 2016, in Kraft getreten am 14. Dezember 2016:

Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen, Kinder bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr dürfen mit Fahrrädern Gehwege benutzen. Ist ein baulich von der Fahrbahn getrennter Radweg vorhanden, so dürfen abweichend von Satz 1 Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr auch diesen Radweg benutzen.

Soweit ein Kind bis zum vollendeten achten Lebensjahr von einer geeigneten Aufsichtsperson begleitet wird, darf diese Aufsichtsperson für die Dauer der Begleitung den Gehweg ebenfalls mit dem Fahrrad benutzen; eine Aufsichtsperson ist insbesondere geeignet, wenn diese mindestens 16 Jahre alt ist.

Auf zu Fuß Gehende ist besondere Rücksicht zu nehmen. Der Fußgängerverkehr darf weder gefährdet noch behindert werden. Soweit erforderlich, muss die Geschwindigkeit an den Fußgängerverkehr angepasst werden.

Vor dem Überqueren einer Fahrbahn müssen die Kinder und die diese begleitende Aufsichtsperson absteigen.

Wichtige Verkehrsschilder für Fahrradfahrer

Benutzungspflichtiger Radweg:
Hier **müssen** Radfahrer fahren.



Radweg/
Radfahrstreifen



Gemeinsamer
Geh- und Radweg



Radweg neben
einem Gehweg

Hier **dürfen** Radfahrer fahren,
müssen es aber nicht.

Freigegebener Gehweg: Befahren mit Fahrrädern in
Schrittgeschwindigkeit erlaubt. Radfahrer müssen
besonders rücksichtsvoll gegenüber Fußgängern sein.



Radverkehr in
Gegenrichtung erlaubt.

Radfahrer sollten aber hier
besonders vorsichtig sein.

Hier **dürfen** Radfahrer
nicht fahren!



Verbot für
Radverkehr



Verbot für
Fahrzeuge
aller Art



Tipps

- Auf Ein- und Ausfahrten achten. Es könnte ein Auto herein / heraus fahren.
- Vor dem Überqueren der Straße zu beiden Seiten schauen und sich vergewissern, dass die Straße frei ist (auch bei grüner Ampelphase).
- Vor allem in der dunklen Jahreszeit: auf helle Kleidung achten und Reflektoren am Rad und/oder der Kleidung anbringen. Man wird von anderen Verkehrsteilnehmern früher wahrgenommen. Diese können so rechtzeitig reagieren und bremsen.
- Machen Sie gemeinsame Radtouren. Radfahren wird so spielerisch geübt.
- Seien Sie ein Vorbild.
- Setzen Sie einen Helm auf.

Aktivitäten und Materialien

Aktivitäten

- Jugendverkehrsschulen: erkundigen Sie sich bei Ihrer Landesverkehrswacht vor Ort nach der Lage und den Öffnungszeiten.
- Regen Sie in der Schule beispielsweise im Sportunterricht eine gezielte Motorikförderung zur Vorbereitung der Radfahrausbildung an.
- Erkundigen Sie sich nach Jugend-Fahrradturnieren.
- Besuchen Sie gemeinsam eine Fahrradwerkstatt und lassen Sie sich beim nächsten Reifenwechsel von einem Experten helfen und alles erklären.

Materialien

Die Unfallforschung der Versicherer (UDV) hat zahlreiche Materialien sowie weiterführende Informationen zu Themen der Verkehrs- und Mobilitätserziehung erarbeitet. Diese stehen Ihnen kostenfrei auf der Internetseite zum Download bereit und können dort bestellt werden.

www.udv.de/radfahruebungen

www.udv.de/kinder

www.udv.de/schulkinder

www.udv.de/radfahrer

www.udv.de/schulweg

Filme zum Thema "Kinder lernen Rad fahren" finden Sie unter:
www.udv.de/radfahruebungen

Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft e.V.

Wilhelmstraße 43/43 G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin

Telefon 030 . 20 20 - 58 21
Fax 030 . 20 20 - 66 33

unfallforschung@gdv.de
www.udv.de
www.gdv.de

Facebook: facebook.com/unfallforschung
Twitter: @unfallforschung
YouTube: youtube.com/unfallforschung
Instagram: instagram.com/udv_unfallforschung

Redaktion: Klaus Brandenstein
Konzeption: Katharina Buchholz

Gestaltung: pensiero KG, www.pensiero.eu

Bildquellen: Titelseite: Irina Schmidt – fotolia; S.3 Infographik:
Bild Rutschauto: BIG-Spielwarenfabrik GmbH & Co. KG, Bild
Laufrad und Bild Roller: KETTLER; Bild Kinderfahrrad: S`COOL
Juniorbikes powered by coolmobility GmbH ; S. 6: otisthewolf –
stock adobe com; S. 7: nadezhda1906 – stock adobe com;
S. 9: famveldman – stock adobe com; S. 10, o.: Sergey Novikov –
shutterstock; u.: Luckyboost – stock adobe com; S. 11: MNStudio
– stock.adobe.com; S. 14: Stadler – pensiero; Illustrationen auf
S. 15: Stadler – pensiero; S. 16: Africa Studio – stock adobe com;
S. 17: Illustration: Stadler – pensiero; S. 23: Illustration: Stadler –
pensiero; S. 45: Irina Schmidt – stock adobe com; die Nutzungs-
rechte der weiteren, in dieser Broschüre abgebildeten Fotos
liegen bei der Unfallforschung der Versicherer bzw. beim GDV.



Gesamtverband der
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.

Wilhelmstraße 43 / 43G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin

Tel.: 030/20 20 - 50 00,
Fax: 030/20 20 - 60 00
www.gdv.de, www.udv.de