



GekiBu  
Gesunde Kinder im Burgenland

# Aktiv & Bewegt

## Richtig Radfahren lernen

- **Perfekter Einstieg für Kleinkinder: das Laufrad.** Das Fahren mit dem Laufrad ermöglicht es Kindern, nicht nur die Balance, sondern beim Lenken und Anhalten auch die allgemeine Körperwahrnehmung weiterzuentwickeln.
- **Sind Stützräder sinnvoll?** Stützräder bringen nur scheinbar schnellen Erfolg. Denn die Kinder konzentrieren sich dann nur mehr auf das Treten der Pedale und nicht auf das Halten des Gleichgewichts. Insbesondere beim Kurvenfahren sind Stützräder kontraproduktiv. Es wird daher empfohlen, Kindern immer die Möglichkeit zu geben, ohne Stützräder zu üben.
- **Übung macht den Meister!** Das Kind sollte alle Fahrtechniken auf spielerische Weise möglichst oft wiederholen: bremsen, Slalom fahren, Schwung holen, Hindernissen ausweichen, kleine und große Kurven fahren, wenden. Regelmäßiges Üben auf verkehrsarmen Flächen wie Parkplätzen oder Garagenvorhöfen bringt Sicherheit!



Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc

