

Fahrradübungen für Anfänger

Nehmen Sie ein paar Blechdosen, Kreide und ein langes Seil, und üben Sie mit Ihrem Kind auf einem **verkehrsfreien Gelände**:

Auf- und Absteigen ohne Schlenker

Zwischen 2 Kreidestrichen (ca.1 Meter Abstand) fahren.

Spur halten

Auf einer Linie entlang rollen, zuerst schnell, dann immer langsamer werden.

Umfahren von Hindernissen

Blechdosen in verschiedenen Abständen aufstellen Slalom fahren.

Zielgenaues Bremsen

aus Blechdosen eine Bremslinie errichten, so schnell wie möglich darauf zufahren, bremsen und vor den Dosen zum Stehen kommen.

Reaktionsvermögen

Drei Dosen in ca. 2 Meter Abstand aufstellen, zügig auf die mittlere zufahren, kurz davor Anweisungen geben; z.B. links innen vorbei fahren, rechts außen vorbei fahren usw.

Umschauen

Auf einer Linie fahren, auf Zuruf umschauen und trotzdem die Spur halten.

Signal geben

Geradeaus fahren, abwechselnd die rechte und dann die linke Hand herausstrecken. Einen Kreis oder eine Acht einhändig fahren.

Richtiges Schätzen von Abständen

Ein Seil auf Schulterhöhe spannen, daran entlang radeln, ohne es zu berühren.

Wichtig: Die Übungen sollen den Kindern Spaß machen und sich für die Kinder wie Spiele anfühlen! Sparen Sie deshalb nicht mit Lob und Anerkennung!