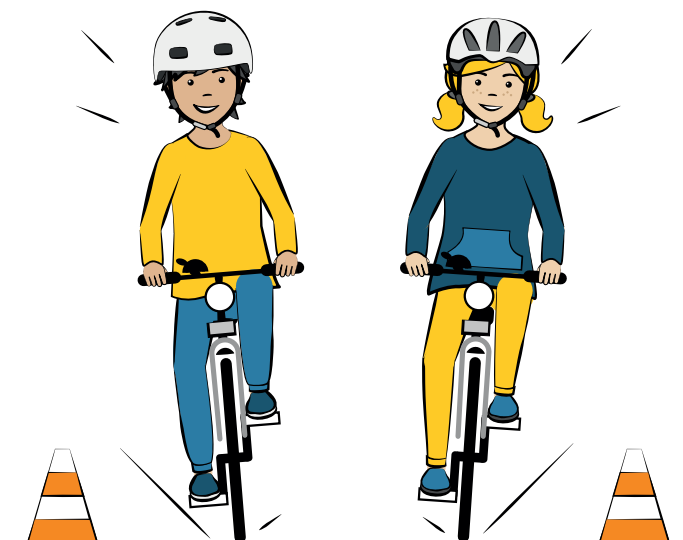




Motto:

Erst gucken, dann nachmachen. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, die Übung erst in Ruhe zu erklären und dann vorfahren, denn Kinder lernen am besten durch Nachahmung

Voraussetzungen:

Sichere Umgebung (z. B. Supermarktparkplatz am Sonntag oder verkehrsberuhigte Straße) und ausreichend Platz für Parcours und zum Schwungholen

Hilfreiches Zubehör:

- Hütchen oder Dosen
- kleine Bälle
- Straßenmalkreide
- Springseil

1 Kurventraining

Kreise fahren: Großen Kreis vorfahren, Kind folgt. Kreise Runde für Runde kleiner werden lassen

Achter fahren: Eine Acht mit Kreide auf die Straße malen, die das Kind nachfährt. Dabei lernt es abwechselndes Kurvenfahren. Wichtig, denn jeder hat eine Schokoladenseite, die einem leichter fällt

Für Fortgeschrittene: Kreise oder Achter einhändig fahren

2 Spur halten

Korridor: zwei aufgemalte Linien oder zwei parallel liegende Seile auf dem Boden dürfen bei der Durchfahrt nicht berührt werden

Für Fortgeschrittene: Der Korridor wird immer schmaler – kleine Profis fahren einhändig



3 Hindernisse

Slalom fahren: Platziere Hütchen in ausreichend großem Abstand, Kind fährt abwechselnd rechts und links vorbei

Für Fortgeschrittene: je dichter die Hütchen stehen, desto schwieriger wird die Übung. Man kann auch eine Start- und Ziellinie markieren und die Zeit stoppen

4 Einhändig fahren

Balance: Das Kind lässt das Rad bei mittlerer Geschwindigkeit nur rollen und probiert, eine Hand vom Griff zu lösen. Schritt für Schritt kann das Kind die Hand weiter vom Lenker entfernen, bis es den Arm seitlich halten kann

Gegenstand greifen: Halte einen Tennisball in der Hand und strecke den Arm auf Schulterhöhe des Kindes aus. Das Kind fährt los und versucht im Vorbeifahren, den Ball zu greifen

5 Überblick

Schulterblick: Das Kind fährt auf den Erwachsenen zu. Ist es vorbei, hebt der Erwachsene ein paar Finger in die Höhe, das Kind muss zurückschauen und die Fingeranzahl nennen

6 Kontrolliertes Bremsen

Haltelinie: Das Kind holt ein wenig Schwung und fährt mit mittlerem Tempo und versucht, rechtzeitig vor oder genau auf einer auf den Boden gemalten Linie zum Stehen zu kommen

Markiere nach jedem Durchgang den Haltepunkt auf dem Boden, so kann das Kind seine Ergebnisse und Verbesserung nachvollziehen

7 Balance

Schneckenrennen: Markiere eine Start- und eine Ziellinie auf dem Boden. Zwei Fahrer (Kind und Erwachsener) starten gleichzeitig, wer als letzter bei der Ziellinie ankommt, ohne zwischendurch den Fuß abzusetzen, hat gewonnen

Für Cracks: Male ein Rechteck auf den Boden. Versuche nun, auf dem Fahrrad sitzend, möglichst lange innerhalb des Rechtecks auf der Stelle zu stehen, ohne mit dem Fuß den Boden zu berühren