



Wolfgang Taubmann  
Peter Schiffner

# Mein Kind fährt Fahrrad

Spielend Sicherheit  
gewinnen

**FALKEN**

736.6A

# Inhalt



## Vorwort 7

## Aspekte der Psychologie und des Bewegungsverhaltens von Kindern 9

- Kleinstkinder bis zwei Jahre 10
- Kinder bis sechs Jahre 10
- Frühes und mittleres Schulalter (acht bis zwölf Jahre) 12
- Aspekte des Übens mit Behinderten 14

## Groß und Klein auf einem Fahrrad 17

### Voraussetzungen für den Kindertransport auf einem Fahrrad 18

### Anforderungen an das Transportrad 19

### Ausstattung des Transportrades 22

- Gepäckträger 23
- Kindersitze 24
- Kindersitz vor dem Lenker 25
- Kindersitz zwischen Lenker und Fahrer 26
- Kindersitz hinter dem Sattel 26
- Zwei Kindersitze auf einem Fahrrad 26
- Fahrradanhänger 27
- Bekleidung 29

## Räder für Kinder 31

### Kinderspielfahrzeuge 32

- Das Dreirad 32
- Der Roller 33
- Go-Carts 33
- Kinderspielräder 34

### Knaben- und Mädchenfahrräder 39

- Bremsen 40
- Lenker 40
- Schaltung 41
- Ausrüstung 42



**Mein Fahrrad ist Spitze 43**

**Immer gut gepflegt 44**

**Technische Kontrolle 45**

**Immer gut gesichert 50**

**Fahrradschlösser 51**

An- und Einbauschlösser 52

Separate Schlösser 53

**Jederzeit fahrtüchtig 54**

**Ausstattung nach Wunsch 56**



**Radfahren – kinderleicht 61**

**Wie bringt man Kindern das Fahrradfahren bei? 62**

**Kinder steigen aufs Fahrrad 64**

Bremsen mit Gefühl 66

**Vorbereitungen auf die Anforderungen des Straßenverkehrs 68**



**Spielend üben – Sicherheit gewinnen 71**

**Fahrübungen 72**

**Kunststücke für sehr Geübte und ganz Geschickte 78**

**Partnerübungen 81**

**Staffelwettbewerbe 83**

**Fangfahrstaffeln 84**

**Orientierungsfahrten 85**

**Erlebnisfahrten 88**

**Verkehrsvorbereitende Übungen 88**

Verkehrszeichen 90

Vorbereitungen in einem variierbaren Übungsviereck 91

**Sportplatzrallye 96**

Fahren auf einer Radrennbahn 97

**Kleine Radwettkämpfe 97**



## **Kleine Fahrten, kurze Touren 101**

**Der Schulweg 102**

**Die Fahrt ins Grüne 103**

**Radwanderungen  
mit Kindern 103**

**Gruppenfahrten 105**

**Spezielle Fahrrad-  
bekleidung 105**

## **Ich werde Radsportler 107**

**Straßenrennsport 108**

**Querfeldein-Rennen  
(Cross-Rennen) 109**

**Bahnrennsport 109**

**Bicycle-Moto-Cross  
(BMX) 111**

**Mountainbike (MTB) 112**

**Kindertraining im  
Radrennsport 112**

Günstiges Alter für den  
Beginn eines Trainings im  
Radrennsport 113

Überbeanspruchung im  
Radrennsport 114

Trainingsinhalte 115

Welche Ausrüstung ist für  
einen angehenden Radsportler  
erforderlich? 118

## **HallenradSPORT 118**

Kunstradfahren 119

Radball 119

Radpolo 119

## **Radrennen für Behinderte 120**

Spastiker 120

Sehbehinderte 120

Amputierte/körperlich

Behinderte 120

## **Auf die Nase gefallen – schnelle Hilfe 121**

## **Anhang 125**

**Literaturverzeichnis 125**

**Adressen 125**

**Register 126**

