

Veloübungen – abseits der Strasse

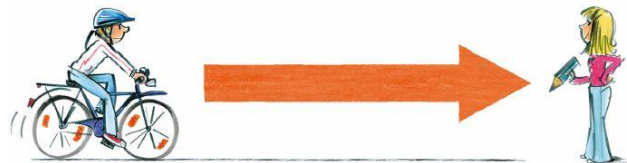
Zwar dürfen Kinder in der Schweiz laut Gesetz ab dem 6. Geburtstag auch auf Hauptstrassen alleine Velo fahren – vorher nur mit einer mindestens 16 Jahre alten Begleitung –, aber entwicklungsbedingt sind Sechsjährige im Strassenverkehr noch überfordert. Ihre Wahrnehmung, die Bewegungsabläufe und der Sinn für Gefahren sind noch nicht ausgereift. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern das sichere Velofahren ausgiebig zu üben: zuerst in einem Hof oder auf einem Vorplatz.

1. Anfahren und fahren mit richtiger Pedalstellung und idealem Gang

Welche Fuss- und Pedalstellung eignet sich am besten, um möglichst schnell anzufahren? Finden Sie mit Ihrem Kind zusammen die individuell beste Stellung. Lassen Sie Ihr Kind in die verschiedenen Gänge schalten und anhalten. Danach soll es möglichst rasch anfahren. Welcher Gang bewährt sich am besten, um anzufahren?

2. Gerade Linie

Zeichnen Sie mit einer Kreide eine gerade Linie auf den Boden. Lassen Sie Ihr Kind dieser Linie mit dem Velo nachfahren, erst in zügigem Tempo, dann immer langsamer.



Für Fortgeschrittene

Schafft Ihr Kind dies, so soll es die Linie auch einhändig (links und rechts) befahren.

Zeigen Sie dem Kind, das Ihnen entgegenfährt, mit den Fingern verschiedene Zahlen und lassen sie sich die Zahl vom Kind bestätigen. Erkennt Ihr Kind während der Fahrt, wie viele Finger Sie aufstrecken?

3. Achterbahn

Zeichnen Sie mit Kreide eine grosse Acht (8) auf den Boden (Grösse ca. 8 m). Lassen Sie Ihr Kind dieser Acht mit dem Velo nachfahren.

Für Fortgeschrittene

Schafft ihr Kind dies auch einhändig (links und rechts)?

Das Kind diese Übung in Zeitlupentempo fahren lassen.

4. Kurve fahren

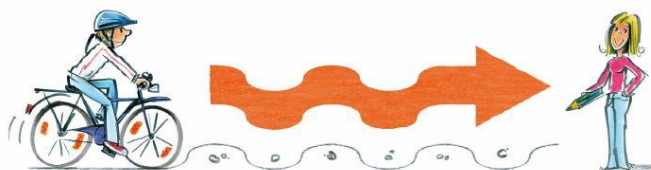
Das Kind fährt auf Sie zu. Sie zeigen mit einem Handzeichen an, in welche Richtung es mit einer Kurve vor Ihnen abbiegen soll. Vor der Kurve wird auf eine geeignete Kurvengeschwindigkeit abgebremst. Das Kind lenkt den Blick in der Kurve dorthin, wo es hinfährt.

Für Fortgeschrittene

Das Kind die Übung schneller fahren lassen.

5. Slalom

Legen Sie z. B. mit Steinen einen Slalom aus. Schafft Ihr Kind es, mit dem Velo, um die Steine zu kurven, ohne über einen Stein drüber zu fahren?



Für Fortgeschrittene

Legen Sie den Slalom enger aus oder variieren Sie die Abstände zwischen den Steinen. Kann Ihr Kind den Slalom auch einhändig (links und rechts) meistern? Das Kind diese Übung in Zeitlupentempo fahren lassen.

6. Zeitlupenrennen

Mehrere Velofahrerinnen (z. B. Sie und Ihr Kind) legen eine bestimmte Strecke möglichst langsam und ohne mit den Füßen den Boden zu berühren zurück (mit möglichst gerader Spurhaltung). Sieger/in ist, wer als Letzte/r ohne den Boden berührt zu haben ins Ziel kommt.

7. Stillstehen

Lassen Sie Ihr Kind langsam fahren bzw. möglichst stillstehen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Dabei soll das Kind den Blick weit nach vorne statt auf den Boden richten.

Für Fortgeschrittene

Halten Sie dem Kind einen Gegenstand hin. Kann es diesen während der Fahrt nehmen?

8. Bremseinstellungen testen

Lassen Sie Ihr Kind mit beiden Händen gleichzeitig, gleich fest bremsen. Wenn das Vorderrad blockiert, die Bremsen kurz lösen und wieder neu anbremsen. Dabei den Blick nach vorne und nicht auf die Bremse richten. Wie gut halten die Bremsen? Müssen sie allenfalls nachgestellt werden?

9. Bremsen auf unterschiedlichen Terrains

Lassen Sie Ihr Kind auch mal auf einem Schotterweg das Bremsen üben. Gibt es in der Umgebung auch einen glatten Betonboden, auf dem sich das Bremsen üben lässt? Lassen Sie Ihr Kind möglichst viele unterschiedliche Bremsenerfahrungen sammeln. Auch das Bremsen auf nassem Boden ist eine wichtige Erfahrung: Lassen Sie Ihr Kind deshalb auch mal bei Regen üben – wie fühlt sich das Bremsen auf nasser Unterlage an?

10. Auf einen bestimmten Punkt bremsen

Zeichnen Sie wiederum eine Linie auf den Boden. Lassen Sie Ihr Kind erst langsam, dann immer zügiger darauf zufahren und exakt vor der Linie anhalten!



Für Fortgeschrittene

Gelingt dies, soll es ohne Linie dafür aber auf Ihr Kommando (z. B. durch Klatschen) möglichst rasch anhalten. Sie können auch mal den Bremsweg ausmessen.

11. Nach hinten schauen

Lassen Sie Ihr Kind geradeaus fahren und gleichzeitig nach hinten schauen. Wichtig ist, dass es dabei die Geradeaus-Spur hält, ohne zu schlenkern.

Für Fortgeschrittene

Kann es Ihnen zusätzlich sagen, wie viele Finger Sie ausstrecken?



12. Richtungsanzeigen

Lassen Sie Ihr Kind geradeaus fahren und rufen sie «rechts» oder «links». Das Kind muss nach dem Rückblick mit dem Arm in die entsprechende Richtung zeigen und muss nach rechts oder links abbiegen.

Für Fortgeschrittene

Arm rechts oder links ausstrecken und einhändig leichten Bogen fahren.