

Checkliste: Feststellen der Kompetenzen



Name des Kindes:

Fahrradgröße und Sattelhöhe überprüfen

Für Kinder gilt, dass das Fahrrad nicht länger sein soll, als das Kind groß ist. Die Sattelhöhe ist so einzustellen, dass beide Fußballen zugleich den Boden berühren können.

Das Kind kann:

Ja Nein

Fahrrad schieben und tragen

Zur sicheren Beherrschung des Rades gehört das Schieben und Tragen. Zum Tragen des Fahrrades soll am besten mit einer Hand das Sattelrohr und mit der anderen Hand am oder unter den Lenker gegriffen werden.

Auf- und Absteigen von beiden Seiten

Es ist wichtig, dass die Kinder das Auf- und Absteigen von beiden Seiten des Fahrrades üben und beherrschen. Die Kinder müssen wissen, dass rechts die „sichere“ Seite ist, weil sich dort der Gehweg befindet. Kinder sollen nicht gezwungen sein, zur rechten Seite auf- und absteigen, wenn sie dies dauerhaft als unsicher empfinden.

Anfahren

Zum Anfahren sollen die Pedale auf zehn nach acht (wie auf dem Ziffernblatt einer Uhr) eingestellt sein, weil so die Kraft optimal in Vorwärtsbewegung umgesetzt wird und das Rad beim ersten Tritt leicht ins Rollen kommt.

Langsam fahren/schnell fahren

Die Kinder sollen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit Fahrrad fahren können. Das langsame Fahren ist eine viel größere Herausforderung und muss deshalb besonders geübt werden. Das Kind soll das langsame Radfahren sicher beherrschen.

Fahren in einer Spur

Das Fahren in einer Spur ist für die Teilnahme am Straßenverkehr eine wichtige Voraussetzung. Das Spurhalten unter verschiedenen Bedingungen, wie Verändern der Spurbreite, des Tempos oder durch Einbindung zusätzlicher Aufgaben, soll beherrscht werden.

