

# 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.

Ja Nein

---

## Slalom fahren

Die Kinder können gut und flüssig um Pylonen (Leitkegel, Lübecker Hütchen), Dosen, Bauklötze o. ä., bei verschiedenen Radien und Schwierigkeitsgraden (enger und weiter auseinander) fahren.

---

## Überfahren von Unebenheiten

Unebenheiten stören den sicheren Fahrfluss. Unebenheiten, welche auf dem Parcours durch z. B. einen Besenstiel, ein Brett, Matten simuliert werden, müssen sicher überfahren werden können.

---

## Bremsen bedienen

Für eine optimale Bremsverzögerung sind Handbremse und Rücktrittbremse zu kombinieren. Das gleichzeitige Bremsen mit Hand- und Rücktrittbremse bzw. zwei Handbremsen müssen Kinder häufig lange üben, bis es klappt. Manchmal sind die Hände auch noch zu klein um Handbremsen richtig umfassen zu können und die notwendige Kraft übertragen zu können.

---

## Zielbremsen

An Zielpunkten, Haltelinien, Bremsmarkierungen muss sicher angehalten werden können. Zusätzlich kann nach einem akustischen Signal angehalten werden.

---

## Anhalten mit Absteigen

Die Kinder bremsen an einem Zielpunkt und können sicher absteigen (vgl. auch Auf- und Absteigen).

Quelle: Motorisches Radfahrtraining für Kinder im Vorschulalter und für Grundschul Kinder.  
Hg. Landesverkehrswacht e.V. Berlin 2021