



## **Sicher aufwachsen. Roller, Fahrrad, Inlineskaten ... Anhaltspunkte für den "Umstieg"**

Zeit zum "Umsteigen"? Oft sind Eltern verunsichert, in welchem Alter welches Fahrgerät für ihr Kind geeignet ist und wann zum Beispiel der richtige Zeitpunkt für ihr Kind ist, vom Roller oder Laufrad auf ein "richtiges" Fahrrad umzusteigen oder mit dem Inlineskaten zu beginnen.

### **Hier einige Anhaltspunkte:**

- **Laufräder** und **Roller** schulen das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit. Sie sind die beste Vorbereitung auf das Fahrradfahren. Sie eignen sich ab einem Alter von **etwa zweieinhalb bis drei Jahren**.
- Zum **Fahrradfahren** sollte ein Kind sicher sein Gleichgewicht halten können und von seiner motorischen Entwicklung her in der Lage sein, zu lenken, auf- und abzusteigen und anzuhalten. Meist ist dies **zwischen vier und fünf Jahren** der Fall.
- Das Einstiegsalter für das **Inlineskaten** ist individuell sehr verschieden. Die hierfür erforderlichen Fähigkeiten sind vor allem Gleichgewicht halten, Koordination der Bewegungen, Reaktionsschnelligkeit. Diese Fähigkeiten können in der Regel im Alter **zwischen drei und fünf Jahren** entwickelt und unterstützt werden.

### **Was sonst noch wichtig ist:**

- Von Fahrrädern mit Stützrädern raten Fachleute ab. Sie erschweren die Schulung des Gleichgewichts und vor allem bei schnellem Kurvenfahren führen sie häufig zu schweren Stürzen.
- Ob Roller, Fahrrad oder Inliner – geben Sie Ihrem Kind bei allem genügend Zeit und Gelegenheit, seine neuen Fertigkeiten an sicheren Plätzen zu üben.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind stets die entsprechende Schutzkleidung trägt, zum Beispiel einen Fahrradhelm beim Roller- oder Fahrradfahren, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner beim Inlineskaten.