

# Welche Größe ist beim Kinderfahrrad richtig?

## Schrittlänge als Maß für die Wahl des Kinderfahrrades



Entscheidend ist die Schrittlänge (Innenbeinlänge) Ihres Kindes. Sie beschreibt den Abstand zwischen Boden und Schritt (a), siehe Grafik links, und gibt Auskunft darüber, ob Ihr Kind bei niedrigst eingestellter, minimaler Sattelhöhe des Kinderfahrrades mit beiden Füßen noch gut den Boden (der Kontakt mit den Fußballen reicht aus!) erreichen kann. Dieser beidseitige Bodenkontakt sollte immer gegeben sein und ist besonders für die ersten Fahrübungen unverzichtbar, da er dem Kind die nötige Sicherheit vermittelt.

Die Körpergröße ihres Kindes (b) kann insofern nur eine Orientierungsgröße bei der Wahl eines geeigneten Kinderfahrrades sein. Zwar stehen bei "normal" entwickelten Kindern Körpergröße und Schrittlänge in einem festen bzw. engen Verhältnis, jedoch sollten Sie sich unbedingt die kurze Mühe machen und die Schrittlänge selbst messen. Sie schützen sich und Ihr Kind vor ärgerlichen Enttäuschungen.

## So messen Sie die Schrittlänge Ihres Kindes!

Um die Schrittlänge zu messen, benötigen Sie einen Zollstock und ein mittelgroßes Buch. Ihr Kind stellt sich nun ohne Schuhe, ohne Hose und ggf. auch ohne Windel mit dem Rücken an eine Wand. Richten Sie das Buch bzw. den Buchrücken nun senkrecht an der Wand zwischen den Beinen Ihres Kindes aus. Nun führen Sie es von unten vorsichtig, aber mit sanftem Druck nach oben in den Schritt. Messen Sie nun den Abstand zwischen Fußboden und Buchrücken bzw. Oberkante des Buches und Sie erhalten die Schrittlänge bzw. Innenbeinlänge.

Die nachfolgende Tabelle (Kinderfahrradgröße / Nutzungszeitraum in Relation zu den relevanten körperlichen Größen (Durchschnittswerte)) gibt Ihnen einen Überblick zur Größenorientierung. Bitte messen Sie aber unbedingt selbst!

## Größentabelle:

Kindesalter:	Körpergröße:	Schrittlänge:	Fahrradgröße:
1 - 1,5 Jahre	86 cm	33 cm	nur Laufräder
1,5 - 2 Jahre	92 cm	37 cm	nur Laufräder
2 - 3 Jahre	98 cm	40 cm	12 Zoll
3 - 4 Jahre	104 cm	44 cm	12 - 14 Zoll
4 - 5 Jahre	110 cm	48 cm	12 - 16 Zoll
5 - 6 Jahre	116 cm	51 cm	14 - 18 Zoll
6 - 7 Jahre	122 cm	55 cm	16 - 20 Zoll
7 - 8 Jahre	128 cm	59 cm	18 - 20 Zoll
8 - 9 Jahre	134 cm	62 cm	18 - 20 Zoll
9 - 10 Jahre	140 cm	66 cm	20 - 24 Zoll
10 - 11 Jahre	146 cm	69 cm	24 Zoll
11 - 12 Jahre	152 cm	72 cm	24 - 26 Zoll
12 - 13 Jahre	158 cm	75 cm	24 - 26 Zoll
13 - 14 Jahre	164 cm	77 cm	26 Zoll
14 + Jahre	170 cm	80 cm	26 Zoll

## Motorische Fähigkeiten und Körpergefühl

Ob die ersten Radfahrversuche schnell von Erfolg gekrönt sein werden, hängt stark vom motorischen Entwicklungsstand Ihres Kindes ab. Ist es bereits geübt im Laufrad- oder Rollerfahren und hat ein sicheres Körpergefühl, so wird Ihr Kind erfahrungsgemäß keine Probleme mit dem Umstieg auf das Kinderfahrrad haben: Das Gleichgewichtsgefühl ist meistens schon sehr gut entwickelt, lediglich das Anfahren und der Bewegungsablauf des Tretens muß noch geübt werden. Doch auch hier haben viele Kinder schon positive Erfahrungen mit Dreirad oder Kettcar sammeln können, so daß auch diese Schwierigkeiten schnell überwunden sein werden. Lernerfolge können Sie nicht erzwingen!

Wenn Ihr Kind noch keine oder nur wenig Erfahrungen mit dem Laufrad oder Roller sammeln konnte, sollten Sie überlegen, ob nicht zunächst die Anschaffung eines solchen "Vor-Fahrrades" sinnvoller ist. Das bedeutet nicht, daß Ihr Kind das Fahrradfahren nicht auch aus dem Stand bzw. direkt erlernen kann. Wahrscheinlich wird es aber schwieriger werden. Und die Gefahr, daß Sie als Eltern die nötige Geduld und Gelassenheit verlieren und Ihrem Kind die Lust vergeht, sollten Sie nicht unterschätzen. Ziel muß es sein, daß Ihr Kind seine ersten Erfahrungen mit dem Kinderfahrrad positiv und mit Freude und Leichtigkeit erinnert. Jeder mißglückte, wenn auch gut gemeinte Versuch Ihrem Kind das Radfahren beizubringen, wird die Enttäuschung verstärken und den Druck erhöhen. Das sollten Sie unbedingt vermeiden.

