

„Kita Aktion „Kinderleicht – vom Laufrad zum Fahrrad“

Auch in diesem Jahr finden wieder zahlreiche Fahrradprojekte **„Kinderleicht – vom Laufrad zum Fahrrad“** in verschiedenen Kitas in unserer Stadt Mülheim an der Ruhr statt. Dabei arbeiten der Radtourenclub RTC Mülheim, der Stadtsportbund und die jeweilige Kita-Mannschaft eng zusammen, um den freiwillig teilnehmenden Kindern, deren Eltern ihre Kinder angemeldet haben, auf spielerische Weise grundlegende Kenntnisse zum Fahrradfahren zu vermitteln, sie sicher zu machen im Umgang mit dem Rad im Verkehr und sie besonders zu motivieren zu diesem gesunden Bewegungstraining.

Tageseinrichtung für Kinder "Pustebblume"



Das dritte Projekt fand in diesem Jahr am 30.06., am 01.07. und am 03.07. an drei Tagen Montag, Dienstag, Donnerstag jeweils vormittags etwa zweistündig in der Kita Pustebblume an der Kaiser-Wilhelm-Straße statt. Der Träger dieser Kita ist die Stadt Mülheim an der Ruhr.

Von den angemeldeten Kindern waren 13 Kinder am Start. Etwa die Hälfte der Kinder hatten eigene Fahrräder, die übrigen wurden von Henning Schulze vom Stadtsportbund mit Rädern

versorgt. Einige Kinder bekamen auch Fahrradhelme vom Sportbund geliehen, damit jedes Kind mit dem Helmschutz fahren konnte und im Sinne der Sicherheit des Einzelnen auch sollte. Drei Kinder konnten zu Beginn unserer Aktion noch gar nicht Rad fahren.

Bei der Kita Pustebblume ist der zum Großteil gepflasterte Hof zwar nicht so riesengroß, bietet aber für eine Gruppe von 13 Rad fahrenden Kindern genügend Platz und viele Möglichkeiten beim Umfahren von Hindernissen, beim Kurvenfahren, beim Befahren von verschiedenen Untergründen. Die erfahrene Leiterin der Kita, Marina, hat uns bei der Planung bestens unterstützt. Die Erzieherinnen Vanessa und Selma waren zu unserer Unterstützung eingeplant, wegen Personalausfall war aber ausschließlich Selma an unserer Seite und das mit großem



Einsatz. Die größte Herausforderung an den ersten beiden Tagen war die tropische Hitze, die

bis über 30 Grad anstieg. Der Hof der KiTa hat einen schönen und alten Baumbestand, so dass die direkte Sonneneinstrahlung nicht so viele Flächen traf, aber die Schwüle und Wärme hat uns sensibilisiert, häufiger Pausen, vor allem Trinkpausen einzulegen.

Da drei Kinder noch gar nicht Rad fahren konnten, waren drei aus unserer Gruppe gebunden mit Einzelunterstützung. Das betraf Lenkunterstützung und Hilfe beim Halten des Gleichgewichts. Nur ein Kind von den dreien startete mit einem Laufrad und entwickelte dabei eine erstaunliche Geschicklichkeit, die sie so sicher machen sollte, dass sie sich später auf das Rad traute, was auch gelang. Die zwei anderen machten mit starken Hilfen Fortschritte beim Radfahren. Wieder andere wurden sicherer beim Halten des Gleichgewichts und versuchten, eine einigermaßen stabile Fahrt hinzukriegen. Eine größere Gruppe fuhr schon sehr sicher. Diese Kinder lernten das Einhalten von Abständen, das Rücksichtnehmen auf andere, das Überholen auf der linken Seite, das langsame Fahren in Kurven und an kritischen Stellen.



Eindrücke vom Fahrrad-training in der KiTa „Pusteblume“



Natürlich wurde auf den Fahrradhelms geachtet, und den Reifenluftdruck. besprechen war, wurden hintereinander

setzten sich zu einer aufmerksam zu. Dann Strecke in Reihe hintereinander zu wusste, wie die meistern war. Material Stadtsportbund gestellt. Die Kinder waren sehr großem Elan bei der sehr in der Rücksicht nehmen auf



richtigen und festen Sitz des die korrekte Höhe des Sattels Wenn etwas Neues zu die Fahrräder ordentlich abgestellt, die Radfahrer Runde in das Gras und hörten wurde die neu angelegte Radfahrerhaltung in einer Fuß abgegangen, so dass jeder Wegführung war und was zu für die Schulung wurde vom

begeistert, sie waren mit Sache und bemühten sich Gemeinschaft, nicht nur beim langsamere Mitfahrer,

sondern auch beim ordentlichen Abstellen der Räder und bei der Aufnahme wichtiger Informationen. Die Pausen wurden nicht nur zum Trinken genutzt, sondern auch zur Gymnastik, die nicht nur dem „Warmmachen“ der Gelenke und Muskeln diene, sondern auch für Beweglichkeit und Dehnung grundlegend sind. Die Lockerung der Gesichtsmuskulatur durch Ohrenwackeln, Grimassenschneiden hat großen Spaß bereitet.

Am Ende des Fahrradtrainings erhielt jeder der jungen Radfahrer eine Plakette vom Stadtsportbund mit einem Band zum Umhängen als Anerkennung für das erfolgreiche Mitmachen bei der Aktion „Kinderleicht“.

Allen hat das Projekt großen Spaß gemacht und hat die teilnehmenden Kinder ganz bestimmt weitergeführt beim sicheren Bewegen mit dem Fahrrad.

Beherrschen des Rades, sichere Fahrweise, selbstbewusstes Vorwärtskommen, das Wissen um grundlegende Regeln kommen nicht nur den Kindern im Einzelnen zu, sondern auch den Familien bei gemeinsamen Radausflügen.

(Text: Wolf Pick, Bilder: Wolf Pick, Collagen: Heinz-Werner Proske)