

Kinder und Fahrradfahren - Darauf solltest du achten



Das ist ganz einfach! Das verlernt man nicht! Das ist wie Fahrradfahren!

Ja, aber wie geht eigentlich Fahrradfahren? Klar, irgendwie können es alle, aber wie man es damals gelernt hat, weiß dann doch keiner mehr so genau.

Also, wie bringe ich es dann meinem Kind bei?

In diesem Artikel erkläre ich dir, was du bei der Wahl des Fahrrads und der Ausrüstung für dein Kind beachten solltest und wie du deinem Kind das Radfahren beibringen kannst.

Außerdem gebe ich dir die wichtigsten Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie du deinen Knirps bestmöglich auf den Straßenverkehr vorbereiten kannst.

Inhalt:

1. Abenteuer Fahrradfahren - die Vorbereitung
2. So bringst du deinem Kind das Fahrradfahren bei
3. Mit den Kids on the Road - was du beachten solltest
4. Wie mache ich mein Kind zum Verkehrsexperten?
5. Ist mein Kind bereit für die Fahrradprüfung - Das Quiz für deinen Sprössling

1. Abenteuer Fahrradfahren - die Vorbereitung

In die Pedale treten, lenken und wieder zum Stehen kommen während du das Gleichgewicht halten und auf deine Umgebung achten musst, sind ganz schön viele Dinge gleichzeitig.

Darum ist es wichtig, dass dein Kind alt genug ist, um sicher im Sattel zu sitzen.

Die meisten Kinder sind zwischen vier und sechs Jahre alt, wenn sie Fahrradfahren lernen.



Im besten Falle sollte dein Kind dann schon sicher auf dem **Lauf**rad unterwegs sein. So kannst du dir die Stützräder nämlich direkt sparen!

Ich empfehle immer, erst das Laufad, weil damit nicht nur der Gleichgewichtssinn deines Kindes koordiniert wird, sondern es auch ein Gefühl dafür entwickelt, wie es ist, mit einem Lenker zu lenken, Kurven zu fahren, auf die Umgebung zu achten und selbständig zu bremsen.

Sobald dein Kind anfängt beim Fahren mit dem Laufad die Füße zu heben und sich streckenweise darauf gleiten lässt, kannst du dich mit deinem Kind auch langsam an das Fahrrad herantasten.

Mit dem Laufad üben ist also das A und O.

Und nicht vergessen: Auch mit einem Laufad ist es möglich, schlimm zu stürzen! Deshalb auch hier immer nur mit Helm und unter Aufsicht fahren!

Wie wähle ich das richtige Bike?

Wenn es darum geht, das erste Fahrrad für dein Kind auszuwählen, gibt es das eine oder andere, auf das du achten solltest.

Ich zeige dir hier, was auf keinen Fall fehlen sollte:

Das verkehrssichere Fahrrad



Es ist wichtig, dass du gleich zu Anfang mit dem richtigen Bike für dein Kind startest. Es sollte weder zu groß noch zu klein sein.

Bei der Wahl der Fahrradgröße orientierst du dich an der Größe deines Kindes. Je größer das Kind, desto größer das Fahrrad.

Logisch eigentlich.

Hier eine Übersicht:

Alter	Kindgröße	Radgröße	Rahmenhöhe
3+	ab 95 cm	12 Zoll	~ 22 - 23 cm
4+	ab 105 cm	16 Zoll	~ 26 - 29 cm
5+	ab 115 cm	18 Zoll	~ 27 - 28 cm
6+	ab 120 cm	20 Zoll	~ 28 - 33 cm
8+	ab 130 cm	24 Zoll	~ 32 - 38 cm
10+	ab 140 cm	26 Zoll	~ 38 - 52 cm

Rücktritt = Rückschritt?

Ich empfehle dir auch schon beim ersten Rad auf eine Rücktrittbremse zu verzichten und deinem Kind das Bremsen mit der Handbremse gleich von vornherein beizubringen.



Das hat verschiedene Gründe:

1. **Sicherheit steht an erster Stelle!** Eine Handbremse bietet ein höheres Maß an Kontrolle und ermöglicht deinem Kind, **kontrollierter** zu bremsen und akute Stopps zu vermeiden.
2. Handbremsen ermöglichen eine **schnellere Reaktion** auf unvorhergesehene Situationen. Kinder können also **schneller bremsen** und somit potentiell gefährliche Situationen vermeiden.
3. **Je früher** dein Kind lernt, die Technik der Handbremse anzuwenden, **desto besser**. Viele Räder für Erwachsene verfügen gar nicht mehr über eine Rücktrittbremse, was die **spätere Umgewöhnung verkompliziert**.

Im Idealfall kannst du deinem Kind auch schon ein Laufrad mit Handbremse besorgen.

4. Rücktrittbremsen, bremsen ausschließlich das Hinterrad und **eine maximale Bremskraft erfordert eine Handbremse**.
5. Es besteht die Gefahr, dass bei ausschließlicher Nutzung der Rücktrittbremse das **Hinterrad blockiert und ausbricht**. Obendrein kann die Rücktrittbremse bei **Kettenproblemen** oder **langem Bergabfahren versagen**.

Checkliste Ausstattung - alles auf einen Blick

- leichtgängige Scheiben- oder Handbremsen
- einen Daumenschalthebel oder Drehgriff-Schalthebel (am Lenker)
- einen leistungsstarken, leichtgängigen Dynamo
- eine Batterie betriebene Lichtanlage für Scheinwerfer und/oder Rücklicht, die auch im Stand z.B. beim Halten an der Ampel leuchtet
- Leuchtstreifen an den Reifen oder Speichenreflektoren
- einen Halogenscheinwerfer oder LED-Leuchten und geschützt verlegte Lichtkabel
- eine gesicherte Schraubverbindungen

Den richtigen Helm finden

Auch wenn dein Kind selbst noch nicht in die Pedale treten kann und nur dein/e kleine/r Beifahrer*in ist, solltest du den richtigen Helm für deinen Sidekick aussuchen.

Es ist ratsam, einen Helm zu besorgen, der den Kopf deines Kindes so gut umschließt, dass er über den Schläfenbereich und den Hinterkopf reicht.

Achte darauf, dass der Helm vorne eine Krempe zum Schutz gegen die Sonne und Frontalunfälle besitzt.



Mit Krempe



ohne Krempe

Der Helm sollte zwar fest auf dem Kopf sitzen und nicht hin und her wackeln, aber auch nicht zu fest sitzen, dass es deinem Kind wehtun könnte. Ich empfehle dir also, zwischen Kinnriemen und Kinn einen Fingerbreit Abstand zu lassen.

Nimm dein Kind am besten gleich mit zum Shoppen und probiert euch durch :)

Übrigens: Ein Fahrradhelm sollte sich unbedingt nach der Norm DIN EN 1078 richten und entsprechend gekennzeichnet sein.

Nach einem Sturz empfehle ich dir, den Fahrradhelm auszuwechseln, auch wenn äußerlich keine Beschädigungen erkennbar sind.

Von gebrauchten Helmen rate ich dir übrigens ab, es sei denn du bist dir sicher, dass er noch keinen Sturz hinter sich hat und dass er der Prüfnorm entspricht.

Stylisch sicher unterwegs

Vor allem in dunklen Jahreszeiten rate ich zu auffälliger, heller Kleidung.

Du kannst deinem Kind auch eine Sicherheitsweste anziehen oder ihm/ihr reflektierende Gegenstände anziehen.

Apropos: Die alten Reflektor-Kamellen haben längst ausgedient und es gibt richtig schicke - auch in den Augen deiner Kinder ;) - Warnwesten, Jacken, Anhänger etc. Lass am besten dein Kind aussuchen, damit es die Reflektoren auch gerne trägt!

Nur mal so als Anhaltspunkt:

Bei dunkler Kleidung nimmt ein Autofahrer dein Kind frühestens aus einer Entfernung von 25 Metern wahr, bei heller Kleidung dagegen schon aus 40 Metern und beim Tragen von Sicherheitsweste oder Reflektoren sogar aus einer Entfernung von **130 bis 140 Metern**.



So! Jetzt hast du alles gut vorbereitet und bist bereit deinem Kind endlich das Fahrradfahren beizubringen? Dann los!

2. So bringst du deinem Kind das Fahrradfahren bei

In 5 Tritten zum Fahrradfahren - Tritt für Tritt Anleitung

Jedes Kind ist anders und lernt individuell schnell.

Manche Kinder sind bereits mit überdurchschnittlichen 2,5 Jahren in der Lage, Fahrrad zu fahren, während andere erst mit 6 Jahren soweit sind.

Also bleib cool und mach dir keine Sorgen, sollte dein Kind es nicht gleich beim ersten Versuch meistern.

In meiner "Tritt für Tritt Anleitung" erfährst du, was du beachten solltest und wie du es angehst.

Aber das absolut Wichtigste: **Feiert jeden kleinen Erfolg!!!**

Tritt 1: Finde einen geeigneten Ort

Beginnt am besten auf einem großen freien Platz ohne Verkehr, Hügel oder Steigung.

Dein Kind muss nicht gleich den Mount Everest rauf radeln, sondern vor allem überhaupt erstmal vorankommen und Sicherheit gewinnen.

Wähle einen asphaltierten freien Platz, wie zum Beispiel einen unbefahrenen Parkplatz, einen Schulhof oder Ähnliches.

Es ist nachvollziehbar, wenn du es bevorzugst, dass dein Kind ggf. eher auf eine Wiese als auf harten Stein fällt.

ABER: Gras als Untergrund ist in diesem Fall kontraproduktiv. Es ist deutlich schwerer in die Pedale zu treten, wenn der Untergrund weich ist.

Das kennst du ja sicher auch aus eigener Erfahrung.



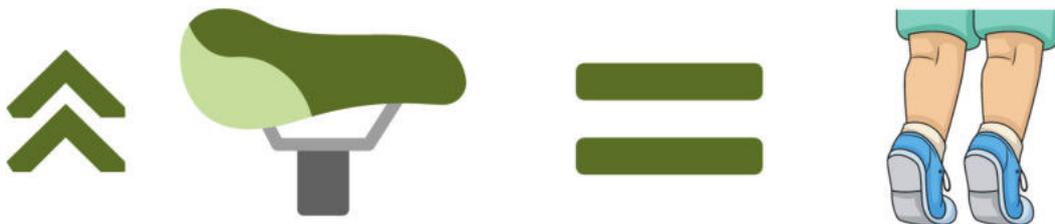
Tritt 2: Sattel richtig einstellen

Bevor es richtig losgeht, muss das Fahrrad natürlich noch auf die Größe deines Kindes angepasst werden, damit es bestmöglich im Sattel sitzt.

Lass dein Kind sich nun auf das Rad setzen und beide Beine auf den Boden stellen.

Verstelle den Sattel so, bis es mit beiden Fußballen fest auf dem Boden steht.

Achte darauf, dass es wirklich nur die Fußballen sind, denn je tiefer dein Kind sitzt, desto schwerer wird es, in die Pedale zu treten.



Tritt 3: Fahrrad stabilisieren

Auf geht's aufs Rad!

Aber wie hältst du dein Kind denn jetzt am besten fest?

Halte bitte nicht den Lenker fest! Dein Kind muss ein Gefühl für das Fahrrad und dessen Bewegungen entwickeln können und das kann es nicht, wenn du den Lenker hältst.

Stelle dich also am besten hinter dein Kind, nehme das Hinterrad zwischen deine Beine und stütze dein Kind sanft unter den Achseln.

So ist es in der Lage zu spüren, wie sich das Fahrrad bei Bewegungen verhält. Und spürt trotzdem deine Sicherheit!



Tritt 4: Losfahren

Ich empfehle dir, deinem Kind zuerst das Fahren und dann das Anfahren und Bremsen beizubringen.

Dabei lernt es zunächst die Balance beim Fahren zu halten und muss nicht gleich auf alles gleichzeitig achten.

Bleibe also bei Anfahren weiterhin hinter deinem Kind stehen, mit dem Hinterrad zwischen deinen Beinen und den Händen unter seinen Armen.

Dein Kind sollte nun in der Lage sein, beide Füße vom Boden zu heben und auf die Pedale zu stellen, ohne umzufallen.



Stell dich nun neben das Fahrrad, halte dein Kind weiterhin unter den Armen fest und laufe ein paar Schritte nach vorne.

Dabei solltest du dich leicht hinter deinem Kind halten. Gleichzeitig tritt dein Kind jetzt in die Pedale.

Übt das Ganze so lange, bis dein Kind sich sicher fühlt.

Lehne dein Kind jetzt beim Fahren ab und zu leicht nach rechts und links. So lenkt es ganz automatisch in die jeweilige Richtung.

Dein Kind bekommt so langsam ein Gefühl dafür, wie das Fahrrad auf verschiedene Bewegungen reagiert und kann besser einschätzen, wie stark der Lenker bewegt werden muss, um in die gewünschte Richtung zu fahren.

Durch das Treten in die Pedale wird das Fahrrad automatisch schneller.

Vermeide es, dein Kind zu schieben und stütze es lediglich weiterhin unter den Armen.

Lockere nach und nach deinen Griff bis du dein Kind ganz loslassen kannst.

Behalte deine Hände trotzdem immer schützend um dein Kind herum und laufe weiterhin (auch wenn es anstrengend ist) neben dem Fahrrad her, so dass du dein Kind jederzeit direkt wieder stützen kannst.

Denke daran, dass euch jeder Unfall im Vertrauen zurückwirft. Also lieber langsam und geschützt!

Tritt 5: Starten und Stoppen

Sobald dein Kind beim Fahren sicher und selbstständig die Balance halten kann, kannst du ihm/ihr beibringen, wie es ganz alleine anfahren und bremsen kann.

Bringe dafür die Pedale in eine gute Losfahr-Position.

Dein Kind soll sich nun mit einem Fuß am Boden abstützen und mit dem anderen auf die Pedale treten, so dass das Rad langsam ins Rollen kommt.

Am Anfang macht es Sinn, dein Kind wieder leicht unter den Armen zu stützen, bis du das Gefühl hast, dass es auch alleine das Gleichgewicht halten kann.

Wiederhole diese Übung so oft wie möglich, bis es sich auch alleine sicher fühlt.

Um deinem Kind das Bremsen mit der Handbremse beizubringen, ist es wichtig ihm/ihr zu erklären, wie die Bremse überhaupt funktioniert.

Ich meine damit nicht Ingenieur Fachwissen, sondern lediglich sowas wie: "Schau mal, wenn du hier drückst, stoppt das Rad. Probier es mal selbst."

Wir wollen natürlich verhindern, dass dein Kind zu stark auf die Bremse drückt und stürzt, deswegen ist es wichtig, dass ein Gefühl für die Intensität der Handbremse entwickelt wird.



Lass dein Kind das Fahrrad einige Meter schieben und dann die Bremse drücken.

Vermutlich wird es die ersten Male sehr abrupt zum Stehen kommen.

Wiederhole auch diese Übung mehrfach und weise dein Kind darauf hin, etwas sanfter zu drücken, bis es zu einem sanften Anhalten in der Lage ist.

Und dann: Auf die Helme, fertig, los!

Hilfe! Mein Kind tritt die Pedale nicht nach vorne

Nicht jedes Kind beherrscht von Anfang an das Treten in die Pedale.

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, die Bewegung nicht zu unterbrechen und treten teilweise sogar erst nach hinten statt nach vorne, oder stoppen nach 1,5 vorwärts Drehungen und verlieren das Gleichgewicht.

Versuche dein Kind an die Bewegung zu gewöhnen, indem du es, sobald es die Pedale nach vorne tritt, anschiebst und sobald es in die falsche Richtung tritt, damit aufhörst.

Das zeigt deinem Kind, dass nach vorne treten auch vorankommen bedeutet.

Bei Fahrrädern mit Rücktritt merkt dein Kind natürlich von alleine, dass nach hinten zu treten nicht wirklich funktioniert und blockiert.

Sollte es allerdings nach 10-15 Minuten immer noch nicht verstanden haben, wie es in die Pedale treten soll, dann ist es ggf. einfach noch zu früh fürs Fahrradfahren.

Lass es dann einfach noch ein paar Wochen mit dem Laufrad fahren oder packt das Dreirad mit Pedale nochmal zur Übung aus und probiert es erneut.

Es klappt immer noch nicht?

Dann habe ich ein kleines DIY - Projekt für dich.

Alles, was du hierzu brauchst, sind ein paar Holzblöcke und das Fahrrad deines Kindes!

Stell die Holzblöcke übereinander und platziere das Fahrrad so auf ihnen, dass das Hinterrad zwar in der Luft schwebt, aber die Pedalen noch frei rotieren können.



Während dein Kind auf dem Fahrrad Platz nimmt, stabilisiert du das Rad, indem du den Lenker und den Sattel gut festhältst.

Dein Kind kann jetzt so wild es möchte in die Pedale treten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder sich fortzubewegen.

Spätestens jetzt, sollte es klappen!

3. Mit den Kids on the Road - was du dabei beachten solltest

Wenn du dein Kind mit in den Straßenverkehr nimmst, dann gibt es ein paar Dinge, auf die du unbedingt achten solltest.



Sollten Kinder mit oder gegen den Verkehr fahren?

Ganz klar mit dem Verkehr!

Es gibt dreimal mehr Unfälle bei Radfahrern, die gegen den Verkehr fahren, als bei jenen, die mit ihm fahren.

Das Fahrrad ist genauso ein Fahrzeug wie ein Auto o.ä. und somit gilt auch hier das Rechtsfahrgebot.

Autofahrer sehen dich nicht nur viel schlechter, sie kommen auch dreimal so schnell auf dich zu, als wenn du mit dem Verkehr fahren würdest. Zudem siehst du keine Straßenschilder, die für dich relevant sind, wirst von Scheinwerfern geblendet und erhöhst deine Wahrscheinlichkeit von einer sich öffnenden Autotür getroffen zu werden.

Kinder unter acht Jahren werden rechtlich wie Fußgänger behandelt und dürfen somit auf dem Gehweg fahren. Eine Aufsichtsperson, die mindestens 16 Jahre alt ist, darf als Begleitung ebenfalls auf dem Gehweg fahren.

Wenn du dein Kind in einem Kindersitz oder Fahrradanhänger mitnehmen möchtest, musst du ebenfalls mindestens 16 Jahre alt sein, wobei dein Kind hierbei nicht älter als 7 sein darf.

In einem Fahrradanhänger darfst du übrigens maximal zwei Kinder mitfahren lassen.

Für Kinder mit Behinderung entfällt hierbei die Altersbegrenzung, jedoch sind ggf. ein spezieller Fahrradanhänger oder ein angepasster Kindersitz nötig.

Nochmal zusammengefasst:



- Kinder unter 8 Jahren = Fußgänger
- dürfen mit Aufsichtsperson (min. 16 Jahre) auf dem Gehweg fahren
- Um ein Kind in einem Fahrradsitz oder Fahrradanhänger mitzunehmen muss man ebenfalls mindestens 16 Jahre alt sein



- Kind darf nicht älter als 7 Jahre sein
- maximal 2 Kinder im Fahrradanhänger
- entfall der Altersbegrenzung bei behinderten Kinder, jedoch vielleicht spezieller Sitz benötigt

Wo dürfen Kinder Rad fahren?

Du fragst dich vielleicht, wo dein Kind Fahrrad fahren soll, wenn es endlich alleine in die Pedale treten kann.

Bis zu ihrem 8. Lebensjahr **müssen** unsere Kids auf dem Gehweg fahren und erst ab dann dürfen sie auch die Radwege nutzen.

Aber aufgepasst! Radstreifen /Schutzstreifen auf der Straße dürfen sie dann noch nicht benutzen.

Erst wenn dein Kind älter als 10 ist, darf es diese benutzen und muss sogar auf der Straße fahren, wenn es keinen gekennzeichneten Radweg gibt.



Sollen Eltern vor oder hinter ihrem Kind fahren?



Bleibe hinter deinem Kind!

Gemeinsame Radfahrten auf ruhigen und verkehrsarmen Wegen gewöhnen dein Kind langsam an den Verkehr. Du solltest dabei hinter deinem Kind, leicht zur Straßenmitte versetzt, fahren: Das gibt Schutz vor überholenden Autos.

4. Wie wird mein Kind zum Verkehrsexperten?

Bevor wir unsere Kids mit in den Straßenverkehr nehmen, müssen wir sicherstellen, dass sie die grundlegenden Verkehrsregeln verstanden haben.

Damit solltest du so früh wie möglich anfangen und gewisse Regeln in den Alltag deines Kindes integrieren.

Im besten Fall natürlich, bevor ihr auf das Rad steigt, nämlich wirklich von Anfang an!

Wenn ihr gemeinsame regelmäßige Strecken, zum Beispiel zur Kita, habt, fangt ab sofort an, Verkehrsregeln zu besprechen und Gefahrenstellen gemeinsam zu entdecken und Handlungsmuster zu vereinbaren.

Wenn du das Ganze dann noch spielerisch aufziehst, prägt sich dein Kind es automatisch ein.

Beobachte das Verhalten deines Kindes auf dieser Strecke, ganz gleich ob zu Fuß, auf dem Roller, dem Laufrad oder dem Fahrrad.



Stell dir zum Beispiel vor, du bringst dein Kind zu Fuß in den Kindergarten.

Auf dem Weg dahin lässt du dein Kind immer auf der Innenseite des Bürgersteiges gehen und bleibst bei jeder Fahrbahnüberquerung stehen. Auch vor grünen Ampeln und Zebrastreifen.

Dann schaut gemeinsam in beide Fahrtrichtungen der Straße: links, rechts, links.

Nehmt euch an die Hand und sagt gemeinsam laut: "Links, rechts, links" und lass dein Kind das Start- oder Stopp Signal geben!

Erst wenn ihr euch beide sicher seid, dass die Straße frei ist, bzw. dass alle Autos, Radfahrer etc. an der Ampel oder am Zebrastreifen angehalten sind, überquert ihr gemeinsam die Straße.

An einer roten Ampel kannst du die Wartezeit nutzen, um deinem Kind zu erklären, wie eine Ampel funktioniert und dann gemeinsam mit ihm/ihr auf das grüne Licht warten.

Lass dein Kind auch hierbei das Grün entdecken und das Start-Signal geben!

Nach und nach kannst du immer mehr deinem Kind die geschützte Verantwortung überlassen und seinem/ihren Verhalten stärken. Dein Kind wird es lieben die Verantwortung zu übernehmen!

Ganz wichtig: Du bist das größte Vorbild für dein Kind! Achte also immer darauf, ihm/ihr die Regeln richtig vorzuleben. Sei es im Auto, auf dem Fahrrad oder zu Fuß.

Spiele auf der Straße?

Wusstest du, dass die meisten Unfälle, an denen Kinder als Fußgänger oder Radfahrer beteiligt sind, vor der eigenen Haustür passieren?

Vor allem Kinder tendieren dazu, impulsiv zu reagieren und lassen, gerade da wo sie sich sicher fühlen, mögliche Gefahren außer Acht.

Darum ist es wichtig, dass du deinem Kind nicht nur mit den typischen (gesicherten) Übergängen wie Ampeln und Zebrastreifen vertraut machst, sondern auch über Risiken in direkter Wohnumgebung aufklärst.

Lass dein Kind nicht auf der Straße spielen und zeige ihm/ihr genau, wo es spielen darf und wo nicht.

Manchmal hilft es, feste Grenzpunkte zu vereinbaren, oder Linien mit Kreide auf dem Boden zu malen.

Mach deinem Kind begreiflich, dass kein Spielzeug dieser Welt es wert ist, auf die Straße zu laufen.

Erkläre deinem Kind, dass geparkte Autos zu keinem Zeitpunkt als Versteck geeignet sind, da Fahrer*innen das Kind im schlimmsten Fall übersehen und verletzen können.

Mein Tipp: Wann immer ihr unterwegs seid, reflektiert gemeinsam, was ihr seht und macht!

5. Ist mein Kind bereit für die Fahrradprüfung? - Das Quiz für deinen Sprössling

Hier noch für deine Großen Kids ein paar hilfreiche Fragen für die Fahrradprüfung:

Was darfst du beim Fahrrad fahren nicht vergessen anzuziehen?

- a) deine coole neue Sonnenbrille
- b) deinen Fahrradhelm
- c) deine Knieschoner

Auf welcher Seite musst du fahren?

- a) rechts
- b) links
- c) wie du gerade lust hast

Was musst du machen, bevor du abbiegst?

- a) du musst laut rufen wohin du fährst
- b) du musst deine Hand in die Richtung strecken wo du abbiegen möchtest
- c) du steigst ab und schiebst

Wenn es dunkel ist darfst du:

- a) nur mit lauter Musik fahren
- b) gar nicht fahren
- c) das Licht an deinem Fahrrad anmachen

Wozu ist die Klingel an deinem Fahrrad?

- a) um Leute zu erschrecken
- b) um Fußgänger auf dich aufmerksam zu machen
- c) die ist nur da weil sie cool aussieht

Wie alt musst du sein, um auf der Straße zu fahren?

- a) Egal wie alt, hauptsache du kannst Fahrradfahren
- b) ab 18 Jahren
- c) ab 10 Jahren

Wenn du an einem Zebrastreifen bist, dann musst du:

- a) Absteigen und dein Fahrrad drüber schieben
- b) Einfach drüberfahren, Zebrastreifen haben Vorrang

Warum ist es wichtig, dass du beide Hände am Lenker hast?

- a) so kannst du schneller fahren
- b) es gibt keinen Grund, wenn du willst kannst du freihändig fahren
- c) weil du so dein Rad besser unter Kontrolle hast und schneller reagieren kannst.

Jetzt seid ihr bereit, gemeinsam in die Pedale zu treten!

Bereitgestellt von Tom Rheinhardt von Zweiradkraft.com

Welcher Tipp hat dir besonders gefallen? Welche Fragen sind offen geblieben?

Ich freue mich auf dein Feedback – [Kontakt](#)