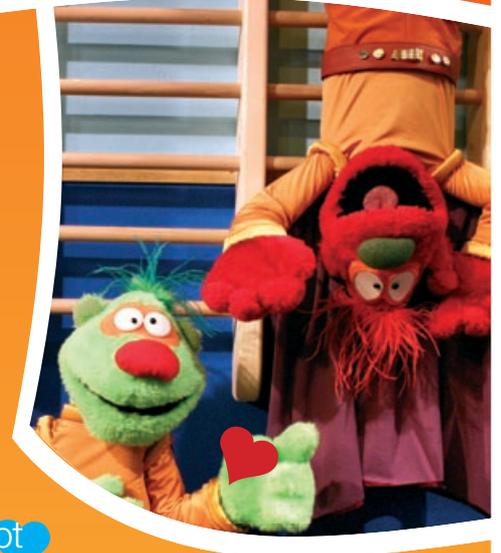




Helden privat

»Der Superfänger«

Peb will mit seinem Freund Bälle zuwerfen spielen. Pebber ist von der Idee nicht begeistert, weil er Probleme mit dem Fangen hat – bei ihm fliegt fast jeder Ball vorbei. Eine Trainingsstunde von Peb wirkt hier aber Wunder. Erst wird auf kurze Distanz geübt und dann klappt es auch auf größere Entfernung. Übung macht den Meister.



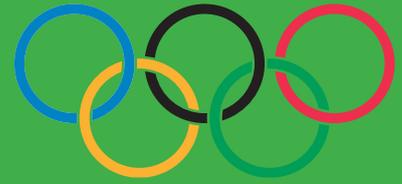
.....➔ Wer etwas Neues lernt, macht es nicht gleich perfekt – das ist völlig normal. Kinder lernen gerne und probieren neue Bewegungsabläufe ganz unbefangen aus. Gerade in der Gruppe kann es aber dennoch peinlich sein, etwas noch nicht so gut zu können wie die Freunde. Unterstützen Sie Ihr Kind dann dabei, sich nicht entmutigen zu lassen. Mit etwas Selbstvertrauen sind die Anfangsschwierigkeiten bald überwunden und das Spielen macht richtig Spaß.

←.....



Laufend radfahren

Um ein Gefühl für die Bewegung auf zwei Rädern zu bekommen, sollte Ihr Kind erst mit Roller und Laufrad **üben**, bevor es mit dem Fahrradfahren beginnt. Eine Art Laufrad können Sie auch selbst herstellen: Schrauben Sie einfach bei einem Kinderfahrrad die Pedale ab und stellen Sie den Sattel so niedrig, dass beide Füße gut auf den Boden kommen.



Balance üben

Wenn Ihr Kind das Laufrad beherrscht, können Sie mit dem „richtigen“ Fahrradfahren **beginnen**. Helfen Sie **anfangs** Ihrem Kind das Gleichgewicht zu halten, indem Sie es auf dem Fahrrad **schieben**. Nach und nach sollte Ihr Kind dann selbst treten, bremsen und **anfahen** lernen. Auf Stützräder sollten Sie **verzichten**. Sie sind gefährlich an **abgeschrägten Bordsteinen** und vermitteln ein völlig falsches Fahr- und Gleichgewichtsgefühl!

Viel Platz

Wenn Sie Ihrem Kind das Fahrradfahren beibringen wollen, benötigen Sie viel Platz. Dies kann zum Beispiel ein freier Parkplatz am Wochenende sein. Wichtig ist, dass dort kein Verkehr herrscht, dass sich Ihr Kind auf das Neue und Sie sich auf Ihr Kind konzentrieren können, ohne eigene Ängste auf Ihr Kind zu übertragen. Erst wenn es sich auf dem Fahrrad sicher fühlt, können sie den sicheren Übungsplatz verlassen. Aber auch dann sollten Sie es ruhig angehen lassen. Toll für die ersten Versuche außerhalb des Übungsplatzes ist zum Beispiel das Fahren auf Waldwegen.

Ängste überwinden

Kinder haben Angst vom Rad zu fallen. Sie haben Angst, dass niemand mit ihnen spielen will oder dass sie in der Schule aufgerufen werden. Solche Ängste gehören zur ganz normalen Entwicklung: Babys zwischen sechs und neun Monaten haben Angst vor Fremden, Einjährige leiden unter Trennungsängsten, Drei- und Vierjährige fürchten sich vor Dunkelheit und dem Alleinsein. Angst ist eine Warnfunktion: Das wiederholte **Bewältigen** ähnlicher Situationen führt in der Regel zur Verminderung und Überwindung der Ängste und zur Steigerung des Selbstwertgefühls.

„Peb & Pebber – Helden Privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de