

Vollbremsung, bis die Reifen quietschen

Mit der Kindersportschule lernen Mädchen und Jungen in den Osterferien, wie sie ihr Fahrrad sicher beherrschen. Es wird gebremst, über eine Wippe gefahren und alles trainiert, damit man nicht auf die Nase fliegt.

VON MAREI VITTINGHOFF

Unter dem Vordach des Gymnasiums an der Gartenstraße hat sich eine lange Schlange aus Fahrrädern gebildet: blaues Sportrad, kleines Fahrrad mit gelbem Fähnchen, rosafarbenes Rad mit Einhornern. . . Daneben stehen stolz die Besitzer. Die Grundschüler warten auf ihren Einsatz beim nächsten Hindernis-Parcours. Trainerin Sarah Brandt hat für die jungen Radfahrer zwei orangefarbene Gestelle in den Gang unter dem Vordach platziert. Diese gilt es nun zu überqueren, ohne dabei einfach mit dem Fahrrad darüber zu fahren. „Müssen wir darüber springen?“, fragt Marie die Trainerin beunruhigt. Diese besänftigt. Der Trick sei es, von dem Fahrrad abzusteigen und es dann wie bei einem echten Bordstein im Straßenverkehr eigenständig darüber zu heben. „Entweder Reifen für Reifen oder wie die Comicfigur Hulk das ganze Rad auf einmal“, sagt Silke Brandt. Schon machen sich die Kinder an die Arbeit. Mit der einen Hand am Lenker und der anderen Hand unter dem Sattel hochgehoben, findet jedes Rad seinen Weg über die Hindernisse durch den Gang. „Super, du bist ja fast über das Hindernis geflogen“, lobt die Trainerin. Die Bürgersteige der Welt können kommen: Die Teilnehmer des Parcours können sie zumindest nicht mehr aufhalten. Darum geht es für die Gruppe nun zurück auf den Hof. „Fahrradfahren statt Fahrradtragen“, ist jetzt angesagt.

Man mag Regen nicht für das optimale Fahrradwetter halten. Die 13 Teilnehmer der Fahr(rad)schule des Kinder- und Jugendsportvereins Mönchengladbach lassen sich von der Nässe, die an diesem Mittwochmorgen auf dem Gelände des Gymnasiums herrscht, aber kaum beeindrucken. Ausgerüstet mit Regenhose, Regenjacke und natürlich Helm, drehen die Kinder ihre Runden auf dem Schulhof. Bereits seit mehreren Jahren veranstaltet die Kinder-



Eine lange Schlange aus Fahrrädern mit den dazugehörigen Kindern hat sich unter dem Vordach des Schulhofs gebet.

RP-FOTO: DETLEF ILGNER

sportschule des Vereins die Fahr(rad)schule. Kinder im Grundschulalter, die schon Fahrrad fahren können, aber ihr Rad noch sicherer beherrschen wollen, lernen so durch Theorieteile und Praxisübungen alles Wichtige zum Straßenverkehr und dem Umgang mit Gefahrensituationen. Dieses Jahr leiten Sarah Brandt und Lina Mink das Training zu zweit. „Gestern haben wir schon das Anfahren und das einhändige Fahren geübt und gelernt, aus welchen Teilen ein Fahrrad besteht. Durch die lange Fahrpause im Winter waren viele Kinder zunächst

noch etwas unsicher, mittlerweile werden sie aber wieder mutiger und können auch ihr Tempo besser kontrollieren“, sagt Mink. Was es mit der Regel „rechts vor links“ auf sich hat, wurde mit Hilfe eines Spieletapichs und kleinen Spielzeugautos gezeigt. Für die nötige Auflockerung zwischendurch sorgte Stopp-Tanz in der Fahrradfahrer-Edition.

Heute steht der ganze Tag der im Zeichen der Hindernisse. Nach dem ersten Parcours wartet eine Wippe aus Holz auf die Kinder. Diese muss nun von den Teilnehmern überquert werden. Gar nicht so leicht:

Nur wer mit genügend Schwung anfährt und genau mittig fährt, schafft es über das Brett. „Denkt daran: Je schneller ihr fahrt, desto weniger wackelig ist das Rad“, ruft Sarah Brandt den Kindern zu. Für den achtjährigen Valentin ist das kein Problem. Regelmäßig ist er mit seinen Freunden draußen mit dem Rad unterwegs. Als nächstes steht eine Vollbremsung auf Wasser an. „Man muss das Wetter ja schließlich nutzen“, sagt Brandt. Hinter der Wippe sollen die Kinder bei einem Hütchen eine Vollbremsung durchführen. Was eine Vollbremsung be-

deutet? „Dass man sofort bremst“, weiß Antonia. „Genau. Und dabei quietschen dann meistens die Reifen“, antwortet Brandt. Ganz wichtig dabei: Handbremse und Rücktrittbremse gleichzeitig betätigen. Warum? Auch hier weiß Antonia die Antwort: „Sonst fliegt man auf die Nase“. Hintereinander führen die Kinder die Bremsung erst auf dem Asphalt und dann auf Kies und Sand durch. „Das ist schwieriger, weil man mit dem Sand noch etwas weiter rutscht“, sagt die neunjährige Mia. Marie gefällt das Training: „Ich fühle mich schon sicherer.“