

Gut geplant ...

Anforderung: Die Tour muss zum Leistungsvermögen passen. Weniger ist oft mehr! Beim Biken mit Kindern steht das Erlebnis im Vordergrund, nicht das Pedalieren an sich. Die Tour muss mehr bieten.

Ziele: Spannende Kletterfelsen, geheimnisvolle Höhlen, erfrischende Badestellen, verzauberte Wälder, eisige Altschneefelder, Tiere oder schöne Picknickplätze sind für viele Kinder lohnende Ziele. Wenn Kinder die Tour mit planen dürfen, wachsen Spannung und Vorfreude. Persönliche Ziele der Erwachsenen sollten in den Hintergrund treten.

Route: Abwechslung ist gefragt! Je jünger die Kinder, desto autofreier die Strecke. Verfälschung und Wünsche geben den Großteil der Route vor, aber Ortskenntnis oder gute Orientierungsfähigkeit sind klar von Vorteil, denn Plan B ist das Erfolgsrezept: eine rolle flexible Tourenplanung. Lange gerade Strecken sind unbeliebt; verschlungene schmale Pfade mit leichten Wurzeln und Steinchen, mit spannenden Kuppen und Kurven, mit ungefährlichen Brücken oder Treppen sind das ideale Terrain für kleine MTB-Helden. Und Kombinationen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Liften oder auch Schiffen werten Touren nicht nur für die Kinder auf.

Ausrüstung: Neben Wetterschutz, Proviant und Getränken, Rucksackapotheke, Standard-Werkzeug (mit 15er- und 10er-Maulschlüssel!) gehören bei Kinder-Touren auch mal das Stofftier oder Malzeug in den Rucksack des Begleiters. Kinder können ihren eigenen Tourenrucksack behalten, wenn er gut fixierbar ist und zehn Prozent des Körpergewichts nicht übersteigt. Ein flexibles Gummiband oder zwei ausgediente, verknotete Fahrradschläuche bieten den Abschleppdienst für den Notfall. Jeweils die Enden am Rahmen fixieren und längere Steigungen und Durchhänger verlieren ihren Schrecken - zumindest für die Kinder ...

... und gut gefahren

Vorbereitung: Vor dem Start sollte man einige Standards und Fahrtechniken durch-„spielen“. Dazu gehören unter anderem Anhalten, Abbiegen, Abstand halten, Anfahren und Absteigen am Berg, Bremsen, Schalten oder das Umfahren von Hindernissen. Wichtig: Der spielerische Charakter bei der Vermittlung von Bewegungstechnik hat Priorität. In diesem Rahmen kann man gleichzeitig den technischen Zustand der Bikes überprüfen. So lassen sich Mängel, die zu Verletzungen oder Funktionseinbußen führen können, noch rechtzeitig beheben.



Kleine Helden

Wer es schafft, Spiel, Spaß und Sicherheit bei einer Mountainbike-Tour mit Kindern im Auge zu behalten, der wird erstaunt sein, was mit Kids möglich wird. Für den Start in dieses Abenteuer sind allerdings einige Aspekte zu beachten.

Von Axel Head

Dürfen auch die Kleinsten mit auf Tour, bieten gefederte Anhänger ein Plus an Komfort und Sicherheit. Mit dem Modell „Singletrailer“ des Herstellers TOUTE-TERRAIN (Bild S. 60) sind sogar kleinere Ausflüge ins Gelände möglich – entsprechende Fahrtechnik und Kondition des „Zugpferds“ vorausgesetzt. Das Gleiche gilt für Trailerbikes für größere Kinder. Hier wird von den Kindern bereits ein niedriges an Gleichgewicht und Mitpedalieren verlangt (Bild rechts oben).

Das Gewicht eines Kinderbikes sollte möglichst gering sein, denn „kin-

derleicht“ bedeutet auch den größtmöglichen Fahrspaß. Um Gewicht abzuspecken, kann man auf Federungselemente bei einem Kinderbike gestrost verzichten. Viel zweckmäßiger sind eine breite 2,4-Zoll-Bereifung und entsprechender Luftdruck. Leichte V-Brakes, Alufelgen, hochwertige Naben mit Schnellspannern und leichte Anbauteile zeichnen ein gutes Kinderrad aus.

Gutes Rad: nicht teuer

Die Ergonomie muss anpassbar sein. Der Rahmen ist nicht einfach nur



Fotos: Axel Head (2), Tourte Terrain, MTB Cycletech

Ob im Trailer oder selbstständig: Spielerisches Biken kann Kindern einen Riesenspaß machen.

„klein“, sondern so konstruiert, dass Überstandhöhe, Achsbreite und Sitzposition der Körpergröße der Radzwerge entsprechen. Das Rad sollte zudem die Möglichkeit bieten, zumindest einige Jahre lang durch den Austausch einzelner Teile „mitzuwachsen“, wie etwa das Modell „Mosquito“ von MTB Cycletech, das mit 20-Zoll-Reifen nur 8,8 Kilogramm wiegt (Bild unten).

Die Handhabung des Geländefitzers sollte möglichst einfach bleiben. Eine Vielzahl von Gängen ist nicht

notwendig. Wichtiger sind kindgerechte Griffe, Schalthebel, Übersetzungen und justierbare Bremshebel.

Den fahrbaren Untersatz gemeinsam auszusuchen ist der erste wichtige Schritt in Richtung Begeisterung, denn das Bike muss natürlich auch richtig cool sein! Vernünftige Kinderbikes gibt es ab rund 500 Euro. Diese Investition bei einem kompetenten Radhändler zahlt sich langfristig aus. Der Kinderhelm gehört zur obligato-

rischen Ausrüstung und muss nicht teuer sein, aber leichtes Gewicht, gute Passform und sinnvolle Belüftung bieten.

Nur nicht übertreiben!

Der Bewegungsapparat von Kindern und Erwachsenen unterscheidet sich nicht nur in der Größe, sondern auch in Leistungsfähigkeit und Funktion. Mit zunehmendem Alter durchläuft der Kinderkörper verschiedene Entwicklungsstufen. Bis etwa zwölf Jahre haben Kinder 65 bis 75 Prozent rote, „langsam zuckende“ Muskelfasern mit ausdauerndem Charakter. Daher besitzen Kinder grundsätzlich eine gute aerobe Ausdauer, was ihnen für Radtouren hilft. Erst in der Pubertät differenziert sich die Muskulatur in unterschiedliche Fasertypen, die die Begabung in Richtung Ausdauer oder Schnelligkeit lenken.

Natürlich bleibt die Kraft für Kinder der limitierende Faktor beim Bergradfahren. Heftige oder lange Anstiege sind tabu. Welche Steigungen,

Dank Verstellbarkeit nützt die Investition in ein hochwertiges Leicht-rad einige Jahre lang.





Regelwerk: Vor dem Losfahren spricht man mit den Kindern eindeutige Regeln ab. Dazu gehören die Straßenverkehrsordnung und das naturverträgliche Mountainbiken, aber auch individuelle Vereinbarungen für ein gutes Miteinander, wie Reihenfolge oder Geschwindigkeit.

Reihenfolge: Grundsätzlich sollte ein Erwachsener vor den Kindern fahren, vor allem auf befahrenen (Forst-)Straßen oder bei Gefahrenstellen. Auf überschaubaren autofreien und einsehbaren Passagen können aber auch mal die Jüngsten die Spitze bilden. Wichtig ist, dass keine eingefahrene Reihenfolge innerhalb der Gruppe entsteht, und idealerweise bildet ein zweiter Erwachsener das Ende.

Geschwindigkeit bringt Gefahren mit sich. Bei Anstiegen und zu schnellen Flachfahrten können sich Kinder überfordert fühlen und demotiviert werden: Das Tempo bestimmen hier stets die Kinder. Bei Abfahrten steigen die Komplexität der Wahrnehmung und der koordinative Anspruch sehr schnell an. Der vorausfahrende Erwachsene gibt das kindgerechte Tempo vor und bremst in der Regel etwas ein.

Pausen: Eile mit Weile! Pausen sind für Kinder essenziell. Auch wenn sie dabei selten ruhen, erholen sie sich dennoch von den Anstrengungen des Radfahrens. Ein Schluck zu trinken und ein Stück Apfel oder Brot gehören aber auch bei aktiven Pausen dazu. Interessante Pausenplätze sollten vorab besprochen und auf Tour angekündigt werden.

Motivation: Mehrere Kinder in einer Gruppe motivieren sich gegenseitig, wetteifern, imitieren sich und lernen voneinander. Mit Freunden auf Tour macht es doppelt Spaß. Richtige platzierte Spiele können lästige Ausdauerpassagen auflockern. Das Improvisations-Werkzeug gegen Langeweile: Absperrband, Luftballons, Plastikbecher, Kreide, Überraschungseier-Dosen, kleine Bälle und Ähnliches.

Kinder nehmen ihre Umwelt intensiv wahr und sehen links und rechts des Weges sehr viel. Nutzt man die kindliche Beobachtungsgabe und baut außer Spielen auch Entdeckungen der Kinder gekonnt in die Tourengestaltung ein, gewinnt der Ausflug an Attraktivität. Geschichten und Sagen bereichern die Fahrt und unterhalten auf Tour. Angaben zu Distanz und Dauer sind für Kinder am besten in Teilzielen verständlich. Mit Kilometer- und Zeitangaben können kleinere Kinder meist nichts anfangen. Vergleiche zur bisherigen Strecke („Die Hälfte haben wir schon.“) oder Orientierung an deutlich sichtbaren Punkten wie Geländeformen und Häusern können sie leichter verstehen.



Mit geländegängigen Radanhängern können schon die Aller kleinsten mit in die Natur – eine nicht zu holprige Strecke und ausgiebige Pausen sind dann allerdings wesentlich wichtiger als die sportliche Leistung.

Kilometer oder Höhenmeter Kinder unterschiedlichen Alters fahren können, lässt sich allerdings genauso wenig exakt sagen wie bei Erwachsenen.

Fakt ist: Kinder können durchaus Stunden im Sattel verbringen, wenn Pausen eingelegt werden und der Charakter der Tour stimmt. Aber in allen Altersstufen muss das Spielen mit dem Bike im Vordergrund stehen und die Belastung gut dosiert sein.

Spitz, pass auf!

Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Joachim Mester, Leiter des Instituts für Trainingswissenschaft in Köln, beschreibt die Belastbarkeit von Kindern wie folgt: „Kinder geben beim Spielen Gas. Dabei machen sie ein natürliches Intervalltraining durch und bewegen sich ständig im Wechsel von hochintensiven und geringen Belastungen,

und das höchstens für acht bis zehn Minuten. Dann machen sie eine Pause und sind in der Lage, nach wenigen Minuten Erholung erneut ein ähnlich intensives Programm zu absolvieren. Langsames Ausdauertraining wollen Kinder in der Regel nicht.“ Lässt man Kindern diesen eigenen Rhythmus, schützen sie sich selbst vor Überbelastung. Betreuende müssen aber dennoch schon vorab die nötigen Pausen einplanen.

Da die motorischen Fertigkeiten meist noch begrenzt sind, muss man Schwierigkeit und Gefährlichkeit kritisch hinterfragen. Dabei gilt: Herausfordern JA – Überfordern NEIN.

Eine weitere Gefahr besteht in Ablenkung. Das Flugzeug am Himmel, die Eidechse am Wegrand oder der vorausfahrende Spielkamerad wirken ablenkend auf Kinder. Erwachse-





Fotos: Thomas Raupach (2), Axel Head, Tour de Terrain, Franz Feuerstein

Auch ältere Kinder freuen sich über Pausen oder Erlebnishighlights am Wegrand – und sind stolz, wenn sie ihren eigenen Rucksack transportieren. Fahrtechnik-Übungen bieten spielerische Herausforderungen.

ne können durch Organisation eine vorausschauende Fahrweise von den Kleinen einfordern, sollten aber auch selbst Achtsamkeit vorleben.

Der komplexe Straßenverkehr stellt eine große Gefahr dar. Durch ihre ich-bezogene Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt ist es Kindern oft unmöglich, Gefahrensituationen als solche zu erkennen. Das komplette Regelwerk des Verkehrs können sie noch nicht überblicken. Erwachsene müssen sie sensibilisieren, leiten und erziehen.

Auch Geländegefahren wie Witterung, Kurven, Untergründe, technische Fahrstellen und ungünstiges Sturzgelände können Kinder oft nicht richtig einschätzen, weil ihnen die Erfahrung fehlt. Wie die Umsetzung in Planung und Praxis aussieht, dazu gibt der Kasten „Gut geplant ... und gut gefahren“ Tipps.

Auf ins Abenteuer!

Ob ein Mountainbike-Ausflug mit Kindern gelingt, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem aber vom Blickwinkel, aus dem er geplant und durchgeführt wird. Der nötige Perspektivwechsel ist für uns Erwachsene die große Herausforderung. Die deutsche Pop-Band Pur liefert hierzu einen passenden Refrain: „Komm mit mir ins Abenteuerland, auf deine eigene Reise, und tu's auf deine Weise. Deine Fantasie schenkt dir ein Land: das Abenteuerland.“ Eltern und Betreuer, die sich von diesem Aufruf inspirieren lassen, können beim verantwortungsvollen Mountainbiken mit eigenen oder fremden Kindern viel Freude erfahren. □

Axel Head (38), Mitglied im DAV-Lehrteam Mountainbike und Co-Autor des Alpin-Lehrplans, leitet seit 1992 eine der ersten MTB-Schulen im Alpenraum.



Kurse für kleine & große Helden

www.alpindeluxe.de
www.emotionsports.de
www.mtb-fahrtwind.de
www.mountain-action.de

Literatur

- H. d. Marées: Sportphysiologie, Sport & Buch Verlag Strauß, Köln 2003
- Dr. W. Friedrich/L. Jung: Grundlagen Sportwissen, Spitta Verlag, Balingen 2003
- Böhler/Ebert/Head/Laar: Alpin Lehrplan 7, Mountainbiken, BLV Verlag, München 2006
- Walter Bucher: 1018 Spiel und Übungsformen auf Rollen und Rädern, Hofmann Verlag, Schorndorf 1994



Roger Schäli, Swiss top-class all-rounder:

“CLIMBING IS
COMPLEX
SIMPLICITY.
SO IS THE NINE.”

The Nine™ - Weltneuheit: Semiautomatisches selbstblockierendes Sicherungsgerät.



www.salewa.com