



KIND & FAHRRAD

Mit dem Rad
zur Schule

Wichtige Fähigkeiten auf dem Rad

Sicheres Radfahren im Straßenverkehr setzt viele Fähigkeiten voraus: Kinder müssen ihr Gleichgewicht halten, das Fahrrad abbremsen und den Bremsweg einschätzen. Außerdem müssen sie die Spur halten können, wenn sie sich umschaun und die Hand zum Abbiegen ausstrecken. Zudem sollten sie sich im Straßenverkehr orientieren und Verkehrssituationen beurteilen können.

- Alles beginnt mit dem gemeinsamen Üben des Schulwegs

Üben, üben, üben

Kinder können und müssen diese Fähigkeiten erlernen, um sich eigenständig und sicher im Straßenverkehr zu bewegen. Das gelingt durch frühes und beständiges Üben. Wenig hilfreich sind Elterntaxis, Verbote, Überbehütung oder wenn die Kinder keine eigenen Erfahrungen machen dürfen. Um ihre Kinder nicht zu überfordern, sollten Eltern beim Üben immer individuell auf ihre Kinder eingehen und wissen, was sie ihnen zutrauen können.



Mit dem Rad zur Schule

Tipps für einen bewegten und sicheren Schulweg

Viele Eltern fragen sich, ob sie ihre Kinder alleine mit dem Fahrrad zur Grundschule fahren lassen sollen. Ab wann Kinder dafür bereit sind, hängt von ihren individuellen Fähigkeiten und der Verkehrssituation auf dem Weg ab. Wichtig sind immer eine gute Vorbereitung und vor allem das gemeinsame Üben.

Weitere Infos: www.adfc.de/schulweg

Bewegung ist alles

Nur jedes fünfte Kind fährt mit dem Rad zur Schule, dabei ist Radfahren ein wirkungsvoller Ausgleich zum stundenlangen Stillsitzen im Unterricht. Kinder, die sich morgens bewegen, kommen wacher in der Schule an, sind ausgeglichener und lernen konzentrierter. Bewegung regt nicht nur den Geist an, sie ist auch wichtig für die Körperkoordination und fördert ganz nebenbei die Gesundheit.

Weg zu mehr Eigenständigkeit

Außerdem ist der Schulweg für die Entwicklung von Kindern wichtig: Er ist oft die erste regelmäßig allein zurückgelegte Route, bei der sie Verkehrs- und Sozialkompetenz ausbilden. Die Strecke wird meist mit anderen Kindern zurückgelegt: So stärken der gemeinsame Schulweg und die Interaktion untereinander sowie mit anderen Verkehrsteilnehmenden Selbstbewusstsein und Sozialverhalten.

Elterntaxis sind nicht die Lösung

Die sogenannten „Elterntaxis“ sind problematisch: Eltern nehmen ihren Kindern so nicht nur die Chance auf eine eigenständige Mobilität, die Autos vor der Schule sorgen auch nicht für mehr Sicherheit, sondern sind oft Auslöser für Verkehrschaos und Gefahren. Abhilfe können Schulstraßen, also temporäre Sperrungen zu Bring- und Abholzeiten, oder Kiss-and-Goodbye-Zonen schaffen.

Die richtige Route zur Schule

Bei der Wahl des Schulwegs sollte nicht die kürzeste, sondern stets eine möglichst verkehrsarme Route gewählt werden. Idealerweise führt diese über Radwege, Radfahrstreifen oder Tempo-30-Straßen. Auch auf gute Querungshilfen wie Mittelinseln, Mittelstreifen oder Ampeln sollte bei der Planung geachtet werden. Eine gute Hilfe sind Radschulwegpläne. Diese sollten in jeder Schule vorhanden sein und fortlaufend aktualisiert werden.

› Kinder brauchen Bewegung





Wichtige Verkehrsregeln für Kinder

Bis zum achten Lebensjahr müssen Kinder auf dem Gehweg fahren. Aufsichtspersonen dürfen sie dabei begleiten. Auch im Alter von acht bis zehn können sie den Gehweg noch benutzen. Ab dem zehnten Geburtstag müssen sie schließlich auf dem Radweg oder der Fahrbahn fahren. Bereits von Anfang an sollten Kinder dabei die wichtigste Grundregel im Straßenverkehr kennen: das allgemeine Gebot der ständigen Vorsicht und gegenseitigen Rücksicht.

Gemeinsam mit dem Kind zur Schule

Alles beginnt mit dem gemeinsamen Üben des Schulwegs – am besten vor Schulbeginn und zu verkehrsarmen Zeiten. Dabei sollten schwierige Stellen wie Kreuzungen und Straßenquerungen genau besprochen werden. Nach einigen Übungsfahrten sollten Eltern ihr Kind voranfahren lassen, damit es lernt, eigene Entscheidungen zu treffen. So können kritische Verkehrssituationen später gemeinsam besprochen werden.

Bicibus für mehr Spaß und Sicherheit

Für den Weg zur Schule bieten Radfahrgemeinschaften, die vielerorts von Eltern organisiert werden, eine hervorragende Ergänzung. Die Fahrgemeinschaften werden auch Fahrradbus oder Bicibus genannt und in der Regel von Erwachsenen begleitet. Die gemeinsamen Fahrten zur Schule machen Spaß, bieten mehr Sicherheit und geben Kindern die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen.

Tipps zum Fahrradkauf

Unabhängig vom Schulweg gilt stets: Ein gut passendes sowie verkehrssicheres Fahrrad ist das A und O im Straßenverkehr. Beim Fahrradkauf sollten Eltern unbedingt auf die richtige Größe achten.

Mehr Informationen zum Fahrradkauf:

[**www.adfc.de/kinderfahrraeder**](http://www.adfc.de/kinderfahrraeder)

Kidical Mass

Bei den bundesweiten Aktionswochenenden von Kidical Mass können sich kleine und große Radfahrer*innen für kinder- und fahrradfreundliche Orte einsetzen.

Infos und Termine zum Mitmachen: [**kinderaufsrad.org**](http://kinderaufsrad.org)



Jetzt Mitglied im ADFC werden!

Hier online die Mitgliedschaft beantragen
und von zahlreichen Vorteilen profitieren:

[**www.adfc.de/vorteile**](http://www.adfc.de/vorteile)

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (ADFC)

Zimmerstraße 26/27, 10969 Berlin

Telefon 030 209 149 8-0 | E-Mail [**kontakt@adfc.de**](mailto:kontakt@adfc.de)

[**www.adfc.de**](http://www.adfc.de) Stand: April 2026