

Wie lassen sich Kinder und Jugendliche für den Radsport begeistern und langfristig binden?



Kaum eine Sportart verbindet Spaß und Bewegung an der frischen Luft so gut wie Radfahren. Das spricht natürlich auch Kinder an und um sie soll es in unserem heutigen Beitrag gehen. Schon von klein auf können Kinder mit ihrem Rad spielerisch Koordinations- und Konzentrationsvermögen fördern und üben, und ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Dies wird in Zeiten von Handy & Co. immer wichtiger und mit dem Radfahren im Verein können Kinder bereits ab einem Alter von fünf oder sechs Jahren beginnen. Welche Möglichkeiten gibt es für Kinder, in die Welt des Radsports einzutauchen, Spaß an der Bewegung und dem Aufenthalt in der Natur zu finden und sich spielerisch Fahrtechnik und ein gewisses Maß an Ausdauer anzueignen?

Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig. Von klein auf hüpfen und springen sie, wann immer sie können. Bereits mit zwei oder drei Jahren können Kleinkinder ihr erstes Laufrad bekommen und lernen so spielerisch, das Gleichgewicht zu halten und mit höheren Geschwindigkeiten umzugehen. Der Umstieg auf ein Fahrrad mit Pedalen fällt ihnen dann (anders als bei den früher üblichen Kinderfahrrädern mit Stützrädern) in der Regel nicht mehr schwer.



Noé: Laufrad mit zwei Jahren... ... und völlig problemloser Umstieg aufs Fahrrad am 3. Geburtstag

Viele Radsportvereine nehmen Kinder bereits ab einem Alter von fünf oder sechs Jahren auf. Voraussetzungen sind oft nur ein geländetaugliches Fahrrad und ein Helm. Beim Mainzer Radsportverein brauchen die Kinder nicht einmal ein geeignetes Fahrrad – dieses können sie anfangs aus dem „Bike-Pool“ des Vereins gegen eine geringe monatliche Gebühr ausleihen. Allerdings ist dies bei den Radsportvereinen eher die Ausnahme. Eine Schutzausrüstung in Form von Helm, Radbrille und Handschuhen hingegen ist auf jeden Fall Pflicht.



Helm, Brille und Handschuhe sind beim Mountainbiken wichtiges Zubehör

Je nach Alter dauern die Trainingseinheiten 60 bis 120 Minuten. Jungen und Mädchen trainieren gemeinsam und meistens werden die Gruppen von zwei Trainern betreut. Die Vereine bieten verschiedene Altersgruppen an, z.B. U7, U11, U15. Bis zum Alter von zehn Jahren wird das Training in der Regel spielerisch gestaltet und ist bis ins Jugendalter hinein deutlich fahrtechnik-orientiert. So bekommen die Kinder von Beginn an einen sicheren Umgang mit ihrem Sportgerät vermittelt und lernen, richtig auf- und abzustiegen, sicher zu bremsen und Kurven zu fahren sowie Hindernisse zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Erst ab einem Alter von 11 Jahren beginnen ambitionierte Nachwuchstalente – sofern sie Freude daran haben und sich im Hinblick auf Rennen eine bessere Grundlage erarbeiten wollen - mit reinen „Ausdauerfahrten“. Individualisierte Trainingspläne sind frühestens ab der Alterskategorie U15 sinnvoll.

Die Herausforderung für Eltern und Trainer liegt darin, dem Nachwuchs zu vertrauen und ihm etwas zuzutrauen. „Wir finden es wichtig, dass man als Eltern/Trainer die Kinder in ihren technischen Möglichkeiten nicht einschränkt, weil man es z.B. selbst nicht kann - und da darf man keine Angst davor haben“, erklärt Gwenda Rüsing, die zusammen mit Harald Friedrich den toMotion-Standort Rhein-Main leitet und als Trainerin beim Mainzer Radsportverein aktiv ist. „Also den Kindern Hindernisse geben und Vorbilder zeigen, an denen sie sich zusätzlich orientieren können. Und sich auch ein bisschen darauf verlassen, dass die Kids sich selbst meist recht gut einschätzen können.“ So halten sich die „Gefahren“ des Techniktrainings in einem überschaubaren Rahmen, die Kinder haben Spaß am Training und werden im Umgang mit ihrem Bike immer sicherer.



Anfangs haben Kinder vor allem Spaß an Hindernissen und Trails

Bei vielen Rennveranstaltungen im Mountainbike-Bereich werden auch Kinderrennen angeboten, die laut Harald Friedrich, dem ersten Vorsitzenden des Mainzer Radsportvereins, aber erst ab der Altersklasse U9 wirklich Sinn machen. „Die Wettkämpfe sollten einen Technikteil enthalten, denn das ist es ja, was wir mit den Kindern in diesem Alter trainieren“, erklärt er. Eltern und Vereine sollten die Kinder nicht zur Teilnahme an Wettkämpfen drängen, denn manche finden Spaß daran, andere jedoch nicht. Auch ein Erfolgsdruck von Eltern- oder Vereinsseite ist eher schädlich als förderlich und kann den Kindern und Jugendlichen schnell den Spaß am Radsport nehmen. Viele junge Mountainbiker*innen haben jedoch Freude daran, sich in Rennen miteinander zu messen und freuen sich, am Ende – völlig unabhängig von ihrem Ergebnis – eine Teilnahmeurkunde und ein paar Sponsorengeschenke zu erhalten. Oft sind es auch die Radsportvereine selbst, die Rennen ausrichten und dabei speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen eingehen.



Doch wie halten die Vereine die Kinder und Jugendlichen in Zeiten von Handy & Co. bei der Stange? Harald Friedrich hat dazu eine ganze Reihe guter Ideen: „Zunächst einmal braucht es ein regelmäßiges Angebot, auch in den Ferien, im Winter und in Ausnahmzeiten wie Corona. Wir haben uns zum Beispiel im Lockdown ab Dezember 2020 eine „Schnitzeljagd“ einfallen lassen. Dabei mussten die Kinder zunächst wöchentliche Rätsel lösen, aus denen sich Ziele in Mainz und Umgebung ergaben. Dorthin sollten die Kinder individuell radeln und vor Ort Beweisfotos machen. Die kreativsten Fotos wurden prämiert. Wichtig sind natürlich auch Vorbilder – zum Beispiel unsere eigene Präsenz bei Rennen und der Kontakt zu erfolgreichen Radsportlern. Bei uns hat lange Zeit der

Deutsche Meister Max Friedrich regelmäßig im Training vorbeigeschaut. Außerdem haben wir im Verein eine Trainingsplattform, über die die Kinder aktuell informiert werden und wo wir auch Bilder und Videos von den Rennen hochladen. Zu Weihnachten gibt es für „unsere“ Kinder kleine Geschenke (z.B. Vereinssocken) und Ehrungen, beispielsweise für die höchste Trainingsbeteiligung und die meisten Rennteilnahmen (unabhängig vom Ergebnis).“ Christian Ludewig, Leiter des toMotion-Standorts Nordschwarzwald und Mitbegründer der Mountainbike-Kindergruppe im Schneeschuhverein Freudenstadt, fügt hinzu: „Unsere Teammitglieder haben auch Spaß daran, aus mobilen Holzteilen selbst Hindernisse zu bauen. Dadurch vermitteln wir ihnen, wie viel Planung und Arbeit im Streckenbau steckt und dass dies nicht einfach überall geht.“



Standorttreffen am toMotion-Standort Rhein-Main, an dem sowohl Teammitglieder von toMotion Racing by black tusk als auch jugendliche Mitglieder des Mainzer Radsportsvereins teilnahmen.

Gerade in der Corona-Pandemie hat der Radsport einen regelrechten Boom erlebt. Das merken auch viele Radsportvereine, für deren Kinder- und Jugendtraining es inzwischen oft eine Warteliste gibt. Christian Ludewig erklärt: „Unser Problem ist momentan nicht, dass wir zu wenig Kinder und Jugendliche haben, sondern eher fehlende Trainer. Oft sind es mountainbike-begeisterte Eltern, die ihren Nachwuchs im Verein anmelden und sich später auch selbst engagieren, indem sie Gruppen als Trainer und/oder Betreuer begleiten. Wir sind aber immer wieder auf der Suche nach Trainern. Falls du dir also vorstellen kannst, deine Begeisterung für den Mountainbike-Sport an Kinder und Jugendliche weiterzugeben, dann frag doch mal bei einem nahegelegenen Radsportverein nach – die freuen sich sicher über jede Unterstützung.“

Natürlich ist es auch möglich, Kindern außerhalb des Vereinslebens die Freude am Radsport zu vermitteln. Gerade in Familien mit mountainbike-fahrenden Eltern wächst der Nachwuchs automatisch in diesen Sport hinein, wenn die ganze Familie an Wochenenden oder in den Ferien Touren unternimmt. Allerdings bieten Vereine das große Plus, dass die Kinder unter professioneller Anleitung mit Gleichaltrigen trainieren und Spaß haben können. Auch sollten Eltern darauf achten, mit ihren Kindern kindgerecht zu fahren. Kinder haben eher Spaß an Trails und Hindernissen als an langen Strecken mit wenigen Trailabschnitten. Gabi, die Mutter des von toMotion im toMotion Nachwuchs Team geförderten, 17-jährigen Nachwuchstalents Marcel Scheu und selbst langjähriges Teammitglied von toMotion Racing by black tusk, erinnert sich: „Marcel konnte in seiner Kindheit nicht im Radsportverein trainieren, weil es bei uns in der Nähe einfach keinen geeigneten Verein mit Cross-Country-Training gab. Mein Mann Holger und ich sind aber aktive Mountainbiker und daher sind unsere Urlaubsziele schon immer Gegenden wie Saalbach, Finale Ligure, der Vinschgau oder auch einfach der Schwarzwald. Wir verbringen den Urlaub auf dem Mountainbike und im Winter mit Skifahren. Nachdem Marcel als kleines Kind weder fürs Dreirad noch für den Roller zu begeistern war, kam der Durchbruch mit vier Jahren auf einem kleinen Puky-Fahrrad vom Opa. Mit fünf hat er

dann in Saalbach an seinem ersten Kinderrennen teilgenommen. Seither liebt unser Sohn das Radfahren. Klar, manchmal mussten wir ihn zu Touren überreden (wie das bei Kindern halt so ist) oder wir haben Freunde von ihm mitgenommen, um ihn zu motivieren. Anfangs haben wir darauf geachtet, viele Trails zu fahren – eben das, was Kindern Spaß macht. Aber die Touren wurden mit der Zeit länger und mit zwölf Jahren ist er am Gardasee mit uns auf den Monte Baldo gefahren. Im gleichen Jahr ist er in Schömburg dann sein erstes Marathon-Rennen gefahren und da konnte ich schon nicht mehr mit ihm mithalten. Seit 2019 wird Marcel im toMotion Nachwuchs Team gefördert und fährt bei seinen Rennen regelmäßig in die Top Ten oder sogar aufs Podium.“. Das ist eine schöne, wenn auch vereinsferne Erfolgsgeschichte, und Gabi - selbst aktive Racerin – hat die sportliche Laufbahn ihres Juniors sicherlich entscheidend mitgeprägt. Eltern haben also verschiedene Optionen, ihre Kinder mit dem Mountainbikesport vertraut zu machen und ihnen bereits in einem Alter, in dem elektronische Geräte noch keine zentrale Rolle spielen, Freude an der Bewegung und die Liebe zu regelmäßigem Sport zu vermitteln.



Marcel als Fünfjähriger bei seinem ersten Rennen in Saalbach-Hinterglemm und 2021 bei einem Rennen der Internationalen MTB-Bundesliga in Obergessertshausen

Unser Fazit: Wer sein Kind behutsam an den Radsport heranführen und ihm einen sicheren Umgang mit dem Fahrrad vermitteln möchte, ist bei einem Radsportverein sicherlich gut aufgehoben. Die Vereine bieten jedoch auch jungen, mountainbike-begeisterten Erwachsenen, die noch keine eigenen Kinder haben, vielfältige Möglichkeiten, sich in ihrer Freizeit zu engagieren und Kinder und Jugendliche für ihren Lieblingssport zu begeistern. Wer sich dazu Erfahrungen aus erster Hand wünscht, kann sich gerne mit Harald Friedrich (h.friedrich@tomotion-gmbh.de) oder Christian Ludewig (c.ludewig@tomotion-gmbh.de) in Verbindung setzen. Sie sind beide in einem Radsportverein engagiert und können dir deine Fragen sicherlich beantworten.