

## Dreirad, Laufrad oder Roller – was ist das Beste für mein Kind?

**München, 30.07.2015. Alles sich Bewegende übt eine magische Anziehungskraft auf kleine Kinder aus. Kein Wunder, dass Fahrzeuge aller Art schon früh hoch im Kurs sind. Die Frage, ab welchem Alter welches Fahrzeug gut für die Entwicklung des Kindes ist, stellen sich daher viele Eltern. Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, gibt hilfreiche Tipps, die diese Entscheidung erleichtern.**

Kinder haben von Natur aus einen sehr großen Bewegungs- und Entdeckungsdrang, der möglichst früh unterstützt und gefördert werden sollte. „Fortbewegungsmittel machen den Kleinen nicht nur Spaß, sie tun auch viel für ihre Fitness und den Gleichgewichtssinn“, erklärt Jonas Nienaber. Den ersten fahrbaren Untersatz, das Bobby-Car, besteigen die meisten Kinder mit 1,5 Jahren. Ab dann gibt es eine größere Auswahl an Fortbewegungsmitteln für die Kleinen. Das Wichtigste für die Entwicklung: Kinder sollten möglichst mit unterschiedlichen Gefährten unterwegs sein. Denn jedes Fahrzeug hat seine eigenen Stärken und positiven Auswirkungen. Welche genau das sind, erklärt der SBK-Experte:

### **Dreirad – stärkt die Kraftfähigkeit**

Die Fortbewegung auf drei Rädern ist gut für die motorische Entwicklung, vor allem für die Kraftfähigkeit – also die konditionelle Basis für Muskelleistungen durch Kraft – und die Koordination der Beine. Durch das Fahren mit dem Dreirad wird zudem auch die räumliche Wahrnehmung gefördert. Dieses Fahrzeug ist für Kinder ab circa 1,5 Jahre geeignet.

### **Laufrad – schult den Gleichgewichtssinn**

Das Laufrad unterstützt wie das Dreirad die motorische Entwicklung und kräftigt neben den Beinen zusätzlich den Oberkörper. Es fördert die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit von Kindern, die auf dem Laufrad auch lernen, Geschwindigkeiten einzuschätzen. Die Kleinen werden zudem selbständiger, weil sie „allein unterwegs“ sein können und bauen so auch ihr Selbstbewusstsein aus. Das Laufrad können Kinder ab circa 2 Jahre benutzen.

### **Tretroller – fördert die Koordination**

Auch der Tretroller unterstützt die motorische Entwicklung und steigert die Kraftfähigkeit und die Koordination der Beine, der Arme und des Rumpfes. Wie beim Laufrad wird der Gleichgewichtssinn gefördert und Kinder lernen, Geschwindigkeiten einzuschätzen. Ebenso stärkt es die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein. Übrigens: Eltern müssen hier keine Angst vor einer einseitigen Förderung haben. Denn im Spiel wechseln Kinder unbewusst häufig genug das Bein, mit dem sie treten. Der Roller ist für Kinder ab circa 2,5 Jahren geeignet.

Diese Altersangaben liefern nur einen Richtwert,. Jonas Nienaber betont: „Bei allen Fahrzeugen ist es wichtig, dass sie dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Sonst wird das Kind überfordert und letztendlich frustriert“. Um das zu vermeiden, sollte daher Folgendes beachtet werden:

- Einstellen auf die Körpergröße des Kindes
- Üben auf ruhigen Plätzen ohne Hindernisse
- Vermeiden von abschüssigem Gelände, denn gerade am Anfang sind Kinder noch damit überfordert gleichzeitig zu lenken und zu bremsen
- Aufsetzen eines Schutzhelms von Anfang an
- Kind nie ohne Aufsicht fahren lassen

Wer regelmäßig hilfreiche Informationen zu Themen rund um Kinder erhalten möchte, kann den kostenlosen Newsletter „SBK-Familienbegleiter“ unter <https://www.sbk.org/leistungen/alleleistungen/familienbegleiter> abonnieren. Er bietet viele praktische Tipps für Familien – vom Beginn der Schwangerschaft bis zum 16. Geburtstag des Kindes.

### Über die SBK:

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Franziska Herrmann

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-488

Fax: +49(89)62700-60488

Email: [franziska.herrmann@sbk.org](mailto:franziska.herrmann@sbk.org)

Internet: [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)