So messt ihr euer Kind fürs Fahrrad

Die Schrittlänge sagt mehr als Alter und Körpergröße. Zwei Minuten, ein Buch und ein Zollstock reichen.



1. **An die Wand stellen**
   In Socken, Rücken und Fersen an der Wand, Füße etwa hüftbreit auseinander.

2. **Buch wie einen Sattel halten**
   Ein festes Buch hochkant zwischen die Beine, Buchrücken nach oben. Mit leichtem Druck nach oben schieben, so wie ein Sattel drückt.

3. **Markieren und messen**
   Die Oberkante des Buchs an der Wand anzeichnen. Vom Boden bis zur Markierung messen. Am besten zweimal, dann den Mittelwert nehmen.

Wir messen in Socken. Manche Hersteller rechnen mit Schuhen, andere barfuß. In Socken seid ihr auf der sicheren Seite, weil das Rad dann eher nicht zu groß ausfällt.

Unsere Messungen

Datum	Körpergröße	Schrittlänge	Notiz (Rad, Sattelhöhe)

Wie hoch kommt der Sattel?

Laufrad

Schrittlänge minus 2 cm

Im Sitzen beide Füße flach auf dem Boden, Knie leicht gebeugt.

Erstes Fahrrad

etwa Schrittlänge

Beide Fußballen sicher am Boden, besser die ganze Sohle. Nicht auf Zuwachs kaufen.

Sichere Fahrer

Schrittlänge plus 4 bis 8 cm

Ferse auf dem unteren Pedal, Bein fast gestreckt. Angehalten wird mit Absteigen nach vorn.

Beim Kauf: zwei Zahlen prüfen

Die niedrigste Sattelhöhe des Rads darf nicht über eurem Zielwert liegen. Die höchste sollte mindestens 5 cm darüber liegen, sonst ist das Rad schnell wieder zu klein. Beide Werte stehen im Datenblatt oder in unserer Tabelle.

Absteigen muss gehen

Steht euer Kind über dem Rad, sollte zwischen Oberrohr und Schritt Luft sein. Ein Oberrohr, das höher ist als die Schrittlänge, ist beim schnellen Absteigen gefährlich.

Grundlage: Herstellerangaben zu Sattelhöhe und Innenbein (Early Rider, woom, PUKY, KUbikes), ADAC-Ratgeber Kinderfahrradgröße, Two Wheeling Tots Sizing Guide, CUBE (Abstand Oberrohr). Ausgewertet von elternlife, Stand Oktober 2026.