



## Riding Without Training Wheels (and Without Tears)!

Step 1: Find a smooth, large, open paved area

Step 2: Prepare the bike

- Remove training wheels (if applicable)
- Remove pedals
- Lower the seat (so that both feet are just flat on the ground)



Step 3: “Step, step, glide”

- Encourage child to walk with the bike – take alternating steps then push off and glide (holding feet off the ground and balancing the bike)
- Child must keep bottom on the seat
- Use a wide stance (“walk like a lizard”) to avoid the pedal arms hitting the legs
- Keep eyes up at all times
- Hold feet up and balance as long as possible
- Practice until child can glide consistently for 8-10 seconds



Step 4: Put pedals back on

- At first, keep the seat low so the child can still step/glide to start
- Remind child to keep the legs wide (away from pedals)
- “Step, step, glide” first and then pedal
- KEEP THE EYES UP (let the feet find the pedals without looking)



Step 5: Slowly raise the seat up

- Once comfortable pedaling, bring the seat back up
- Eventually, the seat should be high enough that the leg is fully extended while pedaling
- Child can either glide to start or may quickly learn the “power start” (start by pushing one pedal down – see photo to right)

TIPS:

- Be patient – it may take time
- Eyes up at all times (point out things to look at)
- Wear long pants or tall socks to protect legs
- Lighter weight, smaller bike can be easier for learning





## ¡Cómo andar en bici sin las ruedas de equilibrio!

### 1. Comience en un área despejada.

- Una superficie lisa, llana y sin obstáculos que no sea transitada le va a funcionar mejor.

### 2. Quítele los pedales y bájele el asiento.

- De esta manera su hijo va a poder detenerse y mantener la bici en pie sin dificultad si llegara a titubear.
- El asiento debe encontrarse a razón de que pueda tocar el suelo sin dificultad con los pies más con la precisión de que pueda caminar.



### 3. “Pasito, pasito, patina”.

- Motívele a su hijo a que estando sentado, se propulse en la bici como si anduviera en un patín del diablo. Que piense o que diga en voz alta, “pasito, pasito, patina.”
- Aquí es donde su hijo acelera lo suficiente (“pasito, pasito...”) para que levante sus pies y se equilibre (“patina”) o sea que se deslice.
- Que use una zancada amplia al dar los pasos como los cocodrilos o las lagartijas.
- Esto podría llevarse un RATO. Tenga paciencia hasta que su hijo se encuentre cómodo con su equilibrio.
- Asegúrese que su hijo ¡siempre mire hacia el frente!



### 4. Vuelva a colocarle los pedales.

- Tan pronto pueda deslizarse con comodidad por un lapso de 10 a 15 segundos, su hijo se encuentra listo para usar los pedales.
- Que siempre comience deslizándose. Dígale que se imagine que no tiene los pedales, y tan pronto se deslice con comodidad, que deje que sus pies “los encuentren” sin tener que andarlos buscando.



### 5. Suba el asiento.

- Asegúrese que el asiento esté lo suficientemente alto para que extienda la pierna completa mientras pedalea.
- Su hijo debe verse y sentirse cómodo.
- Su hijo se puede detener y colocar sus pies sobre el suelo sin caerse.

\*Recuerde: Los chicos, por lo general, aprenden a equilibrarse y la confianza necesaria para andar solos en bicicleta en varias fases. Si practican mucho y con mucha motivación el andar en bicicleta se les va a hacer natural y ¡su hijo le va a encontrar el modo!



*Translated by Jorge M. Espinosa, Certified Spanish Interpreter*