

# Roller Fit

Lehrerfortbildungen für Grundschulen





➔ **Impressum**

Roller Fit ist ein Programm der ADAC Stiftung und wird von OLIMA SPORT GmbH durchgeführt.

**Herausgeber**  
ADAC Stiftung  
Hansastraße 19  
80686 München  
Tel.: 089 76 76 41 00

Per E-Mail:  
**info@rollerfit.de**  
Weitere Informationen:  
**verkehrshelden.com/rollerfit**  
Per Telefon:  
**06661 731004**

**Autor**  
Oliver Mai  
OLIMA SPORT GmbH  
olima-sport.de

**Grafik & Gestaltung**  
iDo. grafik & design  
www.ido-grafik.de



# Inhalt

## 1. Tretrollerfahren in der Schule

Mobilitätsbildung: Umsetzung im Unterricht .....	6
Das Roller Fit-Programm .....	8
Praxistipps: Sicherheit, Organisation, didaktische Hinweise .....	10

## 2. Organisation

Boxengasse .....	13
Freifahrzeit .....	14

## 3. Techniktraining

Ausweichen & Kurven fahren .....	16
Bremsen & abstoppen .....	17
Hindernisse überwinden & springen .....	18

## 4. Spiel- und Übungsformen

Eiszeit .....	20
Leerer Akku .....	21
Rollerlotse .....	22
Rundherum .....	23

## 5. Tricks & Specials

Die Roller Fit-Bewegungsaufgaben .....	25
Gemeinsam unterwegs .....	27
Im Gleichgewicht bleiben .....	28
Geschicklichkeit trainieren .....	29
Sprünge auf und mit dem Tretroller .....	31
Das Roller Fit-Kartenset im Unterricht .....	32

## 6. Kopiervorlagen

Trainiere mit uns .....	35
Bremswegen auf der Spur .....	36
Tretroller-Test .....	37
Mein Tretroller-Pass .....	38

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.







**Liebe Lehrkräfte,  
liebe Erzieher,  
liebe Betreuer,**

ob Tretroller oder Scooter – die Begeisterung für das trendige Fortbewegungsmittel ist bei Groß und Klein ungebrochen.

Mit dem Programm "Roller Fit" möchte die ADAC Stiftung Grundschulen darin unterstützen, die Mobilitätsbildung und Verkehrssicherheit ihrer Schüler in moderner und abwechslungsreicher Form zu gestalten. Diese Broschüre hilft Ihnen als Lehrkraft dabei, das spannende Thema „Rollerfahren“ in den Unterricht zu integrieren und selbst umzusetzen.

Die Kinder sollen mit Spaß an wichtige Themen der Mobilitätsbildung herangeführt werden. So verbindet Roller Fit die Aufklärung über Gefahren im Straßenverkehr mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Alltag der Kinder zu bringen und nachhaltige Impulse für eine aktive Freizeitgestaltung zu setzen. Durch vielfältige Übungen, Tricks und Tipps erhalten die Kinder schnell erste Erfolgserlebnisse in Form einer tollen und erlebnisreichen Unterrichtseinheit.

Der ADAC Stiftung ist es ein wichtiges und zentrales Anliegen, mit ihren Programmen zur Mobilitätsbildung einen wirkungsvollen Beitrag zu leisten, Kinder sicher, fair und nachhaltig mobil zu machen. In diesem Sinne hoffe und wünsche ich mir, dass die ADAC Stiftung Ihre Lehrtätigkeit mit Roller Fit bereichert. Denn Roller Fit verbindet zeitgemäße Mobilitätsbildung mit jeder Menge Spaß!

Herzliche Grüße  
Ihre ADAC Stiftung



**Über die ADAC Stiftung:** Die gemeinnützige und mildtätige ADAC Stiftung fördert Forschungs- und Bildungsmaßnahmen zur Vermeidung von Unfällen, um mit wissenschaftlichen Erkenntnissen die Sicherheit im Straßenverkehr zu erhöhen. Außerdem sensibilisiert die ADAC Stiftung Kinder und Jugendliche mit eigenen Programmen für Gefahren im Straßenverkehr. Durch die Förderung der Mobilitätsforschung trägt die Stiftung dazu bei, den Straßenverkehr nachhaltiger zu gestalten. Zudem leistet die ADAC Stiftung einen wichtigen Beitrag zu mehr Sicherheit und Innovation im Bereich Amateur-Motorsport. Die Stiftung unterstützt außerdem hilfsbedürftige Unfallopfer mit Maßnahmen, die ihnen ein Stück ihrer persönlichen Mobilität zurückgeben. Mit dem Förderschwerpunkt Rettung aus Lebensgefahr unterstützt die ADAC Stiftung die Luftrettung im In- und Ausland und die Verbesserung der akut- und notfallmedizinischen Versorgung von Notfallopfern. Die ADAC Luftrettung gGmbH ist eine 100-prozentige Tochter der ADAC Stiftung und eine der größten Luftrettungsorganisationen in Europa.

# Mobilitätsbildung: Umsetzung im Unterricht

Der Tretroller ist oft das erste „Fahrzeug“, mit dem sich Kinder im öffentlichen Raum bewegen. Hierbei kommen sie auch in Situationen im Straßenverkehr sowie mit anderen Verkehrsteilnehmern, deren Bewältigung und richtige Einschätzung für sie sehr komplex sein können. Auf dieser Doppelseite finden Sie einen Überblick über die relevanten Aspekte zum Thema „Verkehrssicherheit mit dem Tretroller“ und Tipps, wie Sie diese im Unterricht am besten spielerisch umsetzen können.

## Straßenverkehrsordnung (StVO)

Nach § 24 StVO werden Tretroller ebenso wie Rollstühle, Kinderfahrräder und Kinderwagen den „besonderen Fortbewegungsmitteln“ zugeordnet und sind damit keine Fahrzeuge im Sinne der StVO. Als solche dürfen nicht motorisierte Roller auf Gehwegen und in Fußgängerzonen genutzt werden. Das Fahren auf Radwegen und Straßen ist grundsätzlich nicht erlaubt.

Unsere Tipps:

- Geben Sie den Hinweis: Im Straßenverkehr ist das Tretrollerfahren dort erlaubt, wo Fußgänger laufen.
- Klären Sie auf: Tretroller-Verbot auf Radwegen.
- Sensibilisieren Sie: Rücksichtnahme auf Fußgänger.

## Umgang mit dem Tretroller

Da der (nicht motorisierte) Tretroller kein Fahrzeug im Sinne der StVO ist, gibt es auch keine gesetzlichen Vorgaben bezüglich Beleuchtung, Bremsen u. Ä.

Unsere Tipps:

- Lenkerhöhe, Schrauben & Griffkappen: Beachten Sie hierzu die Hinweise auf Seite 11 (Tretroller & Ausrüstung immer im Blick).
- Sichtbarkeit erhöhen: Weisen Sie auf die Möglichkeiten hin, einen Tretroller mit reflektierenden Aufklebern oder LED-Leuchten auszustatten, um so die Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu verbessern.

## Schutzausrüstung, Helm & Co

Eine verpflichtende gesetzliche Regelung für das Tragen von Helmen beim Tretrollerfahren gibt es nicht. Allerdings soll laut KMK-Empfehlung im Kontext Schule allgemeines und sicherheitsorientiertes Verhalten erlernt werden.

Unsere Tipps:

- Helm: Machen Sie das Tragen eines Helmes im Schulsport zur Pflicht – auch im Hinblick auf das sichere Fahrradfahren. Achten Sie dabei auf den richtigen Sitz des Helmes.
- Schutzausrüstung: Knie- und Ellenbogenschützer wie beim Inlineskating sind im Schulsport grundsätzlich nicht notwendig.
- Festes Schuhwerk: Beachten Sie hierzu den entsprechenden Hinweis auf Seite 11 (Tretroller & Ausrüstung immer im Blick).
- Helle Kleidung: Motivieren Sie die Kinder zum Tragen von heller, reflektierender Kleidung, um so deren Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu erhöhen.



### Techniktraining & Tretrollerbeherrschung

Wer seinen Tretroller und verschiedene Abstopp- und Ausweichtechniken gut beherrscht, kann brenzlige Situationen besser meistern.

Unsere Tipps:

- Kurvenfahren und Abstoppen: Trainieren Sie verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten.
- Spiel- und Übungsformen: Trainieren Sie die erlernten Techniken immer wieder spielerisch, auch unter erschwerten Bedingungen (z. B. reaktives Abstoppen).
- Tricks & Specials: Gestalten Sie mithilfe der Roller Fit-Bewegungsaufgaben Trainingsphasen, in denen sich die Kinder an ihre Grenzen herantasten und ihre (senso-)motorischen Fähigkeiten spielerisch verbessern können.

### Sensibilisierung für Gefahrensituationen

Unübersichtliche Situationen, zu hohe Geschwindigkeit, nasse oder verschmutzte Fahrbahnbeläge und starkes Gefälle sind einige Beispiele für Gefahrensituationen im Straßenverkehr, auf die Sie die Kinder im Rahmen eines Tretroller-Trainings vorbereiten sollten.

Unsere Tipps:

- Sensibilisierung: Thematisieren Sie gemeinsam mit den Kindern die beim Tretrollerfahren typischen Gefahrensituationen. Die Roller Fit-Materialien helfen Ihnen dabei.
- Praxisnahes Training: Nutzen Sie ggf. die Möglichkeiten Ihres Schulhofes (Vorsicht bei Treppen, verschiedenen Belägen, Kanaldeckeln ...).
- Verhaltensregeln: Entwickeln Sie diese mit Ihren Schülern im Gespräch/Training. Achten Sie gemeinsam auf deren Einhaltung.

### Special: E-Scooter

Vor allem in größeren Städten sind Elektro-Roller seit 2019 weit verbreitet. Laut Elektrokleinstfahrzeuge-Verordnung (eKFV, Stand 06.06.2019) dürfen die 6–20 km/h schnellen Fahrzeuge aber erst ab 14 Jahren genutzt werden. Eine Versicherungsplakette am E-Scooter ist Pflicht, gefahren werden darf weder zu zweit noch auf Gehwegen (Ausnahme: kombinierte Fuß- und Radwege). Im Alltag gibt es häufiger Probleme mit „Wildparken“ von E-Scootern und alkoholisierten Fahrern.

Unsere Tipps:

- Unterscheidung: Grenzen Sie die Themen Tretroller und E-Roller für die Schüler immer deutlich voneinander ab.
- Roller Fit-Unterrichtsmedien: Beachten Sie, dass diese ausschließlich für das Training mit nicht motorisierten Tretrollern entwickelt wurden.
- Roller Fit-Support: Fragen Sie bei Interesse am Thema „E-Roller-Training in der Schule“ bei der Roller Fit-Projektleitung nach.

# Das Roller Fit-Programm

## Mit Tretrollern Mobilitätsbildung praxisnah gestalten

Mit dem Programm „Roller Fit“ gibt die ADAC Stiftung Ihnen als (Grund-)Schule und Lehrkraft ein Konzept an die Hand, mit dem Sie die Kinder nicht nur begeistern. Sie fördern auch in besonderem Maße deren Verkehrs- und Bewegungssicherheit. Das Roller Fit-Programm steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

## Lehrkräfte & pädagogisches Personal

Melden Sie unter [info@rollerfit.de](mailto:info@rollerfit.de) Ihr Interesse am Thema „Tretrollerfahren in der Schule“ bzw. am Roller Fit-Programm an. Wir senden Ihnen dann auch gern per Post das kostenfreie Roller Fit-Starterpaket zu.

## Roller Fit-Regionen

Gemeinsam mit den regionalen (Schul-)Behörden laden wir Ihre (Grund-)Schule bzw. Sie als Lehrkraft zu einer initialen Roller Fit-Fortbildung ein. In den Folgejahren unterstützen wir Ihre Region dann je nach Bedarf, zum Beispiel auch mit weiteren Veranstaltungen.





Wir unterstützen Sie effektiv. Sie profitieren bei Roller Fit von mehreren Bausteinen, die auf die Bedürfnisse von (Grund-)Schulen abgestimmt sind:

#### **Baustein 1: Roller Fit-Fortbildungen**

Unsere Fortbildungen für Roller Fit-Regionen, Tagungen und andere Veranstaltungen zum Thema Mobilitätsbildung stehen Ihnen in unterschiedlichen Formaten zur Verfügung:

- **Roller Fit-Präsentation**

Vortrag oder Theorie-Workshop (1 x 30 bis 120 Minuten). Wir informieren Lehrkräfte, Studienseminare oder Expertengruppen über das Roller Fit-Programm.

- **Roller Fit-Workshop**

Praxis-Workshop (1 x 180 Minuten). Vorerfahrungen benötigen Sie keine. Inhalte: die wichtigsten Techniken, Spiel- und Übungsformen, der lehrerentlastende Einsatz des Roller Fit-Lernmaterials, Fragen & Antworten.

- **Roller Fit-Tagesfortbildung**

Praxis-Workshop (1 x 5 Stunden). Inhalte wie im Roller Fit-Workshop, mit mehr Zeit für Übungsphasen und informellen Austausch.

#### **Baustein 2: Roller Fit-Starterpaket**

Sie erhalten ein Paket mit übersichtlichen und altersgerecht illustrierten Unterrichtsmaterialien für abwechslungsreiche Bewegungseinheiten mit dem Tretroller.

- **Roller Fit-Broschüre**

Wertvolle Tipps, Übungsformen und Spielbeschreibungen. Mit dieser Hilfe können Sie auch ohne Vorerfahrungen sofort starten.

- **Roller Fit-Kartenset**

60 Karten mit Tricks und Bewegungsaufgaben aus dem Roller Fit-Programm ermöglichen Ihnen zahlreiche ergänzende Möglichkeiten der kreativen Unterrichtsgestaltung.

#### **Baustein 3: Roller Fit-Support**

Profitieren Sie von unserem dauerhaften Beratungs- und Unterstützungsangebot. Bei allen Fragen rund um das Thema Tretrollerfahren in der Schule steht Ihnen die Roller Fit-Projektleitung mit Rat und Tat zur Seite, auch mit individuellen und praktischen Hilfen.

#### **Baustein 4: Roller Fit-Mobil**

Mit dem Roller Fit-Mobil kommt ein Klassensatz Tretroller (inkl. Trainingshilfen und Lernmedien) per Autoanhänger direkt zu Ihnen auf den Schulhof.

Bitte beachten Sie: Der Baustein Roller Fit-Mobil ist nur eingeschränkt verfügbar. Das Roller Fit-Mobil kann nur an die Schulen ausgewählter Roller Fit-Regionen vergeben werden.

## Praxistipps: Sicherheit, Organisation, didaktische Hinweise

### Equipment: ein schuleigener Tretroller-Pool?

Bei anfänglich kleineren Tretroller-Einheiten genügt es, wenn für zwei Kinder nur ein Tretroller zur Verfügung steht. Neben den Tretrollern selbst benötigen die Schüler auch einen (Fahrrad-)Helm.

Viele Kinder haben bereits eine eigene Ausrüstung oder können sich diese ausleihen. Fragen Sie den tatsächlichen Bedarf vorher ab. Sorgen Sie für Lagermöglichkeiten in der Schule.

Für einen schuleigenen Pool benötigen Sie in der Regel erst einmal nur bis zu zehn Tretroller. Kostengünstige Schulsets von Herstellern, private Tretroller-Spenden und die finanzielle Unterstützung von regionalen Sponsoren sind hier eine große Hilfe.

Über regionale Angebote können Sie sich mancherorts einen kostengünstigen Tretroller-Verleihpool organisieren.

Fragen Sie nach, wir helfen gerne weiter: [info@rollerfit.de](mailto:info@rollerfit.de)



### Location: Tretrollerfahren in der Halle/im Freien

Grundsätzlich spricht nichts gegen den Einsatz von Tretrollern in einer Halle. Nur den HINTERRAD-STOPP sollten Sie wegen des starken Abriebs sehr dosiert einsetzen. Als Lehrkraft holen Sie sich am besten im Vorfeld der Hallennutzung das Einverständnis der Schulleitung und des Sachaufwandsträgers der Sportstätte ein. Im Übungsbetrieb ist auf einen ausreichenden Abstand zu Wänden und anderen Hindernissen zu achten.

Bei Übungsflächen im Freien ist außerdem Folgendes zu beachten:

- **Machen Sie im Vorfeld am besten selbst eine kurze Probefahrt.**
- **Stellen Sie sicher, dass keine Fußgänger, Fahrradfahrer o. Ä. die Übungsfläche kreuzen.**
- **Die Übungsfläche sollte zu von Autos befahrenen Straßen, Wegen und Plätzen baulich getrennt sein.**
- **Entfernen oder kennzeichnen Sie lokale Gefahrenquellen (Verschmutzungen, Schlaglöcher u. a.).**
- **Top: Asphalt, Verbundpflaster**
- **Flop: Tartanplätze**
- **Achtung: Bei Regen/Nässe werden Fahrbahnmarkierungen und Laub zu Gefahrenquellen.**



**Tretroller & Ausrüstung:** immer im Blick

Behalten Sie während des Übungsbetriebes die Tretroller und die Ausrüstung der Kinder im Blick. Darauf sollten Sie achten:

- **Kinder fahren mit Sandalen, barfuß oder mit Flipflops statt mit festem Schuhwerk. Sensibilisieren Sie Eltern und Kinder schon im Vorfeld über die damit einhergehende Verletzungsproblematik.**
- **Ein zu hoher Lenker/geringer Abstand zwischen Gesicht und Lenker erhöht die Verletzungsfahr bei Sprüngen und abrupten Stopps. Der Lenker sollte sich ungefähr in Höhe des Bauches befinden.**
- **Helme verrutschen und sitzen nicht mehr korrekt.**
- **Schrauben lockern sich – die vordere Rolle ist gegenüber dem Lenker verdreht. Sie sollten ein Standardwerkzeug (in der Regel einen Inbusschlüssel) zur Hand haben, um das Problem zu beheben.**

**Freifahrzeit:** ein entspanntes Erlebnis

Der Aufforderungscharakter des Tretrollers ist hoch. Gönnen Sie den Kindern ausreichend freie Fahr- und Übungszeit. Sie können diesen Effekt noch verstärken, indem Sie den Platz schon mit wenigen zusätzlichen Hindernissen (Slalom, Limbo-Tore, Seile, Bodenmarkierungen) zur spannenden Bewegungslandschaft umgestalten.

Beim freien Betrieb darf es auch durchaus etwas chaotisch zugehen. Greifen Sie nur ein, wenn Sie Sicherheitsbedenken haben. Geben Sie dann gegebenenfalls Fahrwege und Bewegungstempo vor.

**Übungsauswahl:** das richtige Händchen

Ermuntern Sie die Kinder und geben Sie ihnen neue Anregungen, überfordern Sie sie aber nicht. Im Eifer des Gefechts wird die Rücksichtnahme auf andere schnell einmal vergessen oder die Kontrolle über das eigene Gefährt geht verloren.

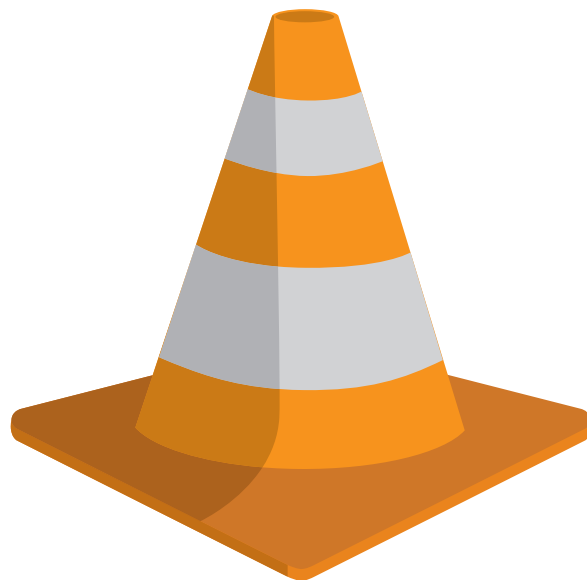
Setzen Sie je nach Lerngruppe Spiele und Übungen mit Wettbewerbscharakter nur dosiert ein. Und lassen Sie den Kindern gerade bei schwierigeren Bewegungsaufgaben auch die Wahl, ob und wie sie diese lösen. In den Kapiteln 3. TECHNIKTRAINING sowie 5. TRICKS & SPECIALS finden Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie mit Zusatzaufgaben ganz einfach differenzierte Anforderungsniveaus gestalten können.

## 2. Organisation

Das Tretrollerfahren im Schulsport bietet viel Abwechslung. Gewohnte Abläufe und Wiederholungen sind ebenso wichtig wie neue Impulse. Sie geben den Kindern Sicherheit, machen Lernfortschritte spürbar und sind für Sie als Lehrkraft insgesamt entlastend.

Legen Sie für den Beginn und das Ende der Tretroller-Einheit bestimmte Abläufe fest. Geben Sie den Kindern Routinen an die Hand und fordern Sie die Einhaltung von Verhaltens- und Sicherheitsregeln konsequent ein. Ihr Aufwand wird sich minimieren, die Bewegungszeit maximieren.

Für das Tretrollertraining haben sich als effektive Bausteine speziell die Organisationsformen **BOXENGASSE** und die **FREIFAHRZEIT** bewährt.

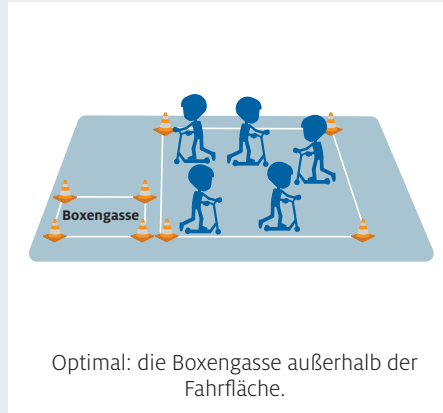


## Boxengasse

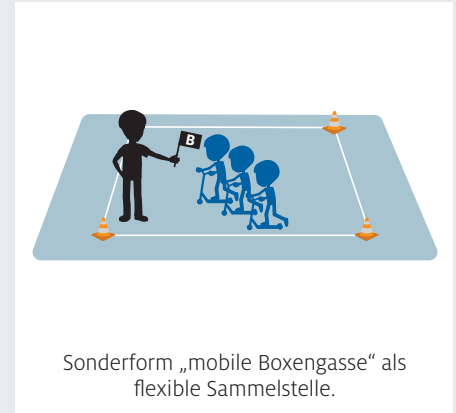
Die Boxengasse ist ein von der Fahrfläche abgegrenzter Bereich, der je nach Bedarf als Ruhezone, Klassenzimmer, Strafbank, Krankenstation, Wechselbereich oder Werkstatt genutzt werden kann.



Die Boxengasse innerhalb des Feldes darf nicht durchfahren werden.



Optimal: die Boxengasse außerhalb der Fahrfläche.



Sonderform „mobile Boxengasse“ als flexible Sammelstelle.

### Anwendungsbeispiele

- Material-Check: Rufen Sie die Kinder nacheinander in die Boxengasse und kontrollieren Sie den Sitz des Helmes.
- Zentrale Sammelstelle: Nutzen Sie die Boxengasse, um dort neue Übungen oder das nächste Spiel zu erklären.
- Klassenzimmer: Erarbeiten Sie in der Boxengasse gemeinsam mit den Kindern theoretische Inhalte, z. B. am Flipchart.
- Ruhestation: Immer zwei Kinder verlassen den normalen Übungsbetrieb, um in der Boxengasse eine kleine Aufgabe zu erledigen.
- Krankenstation: Bei Fangspielen warten abgeschlagene Kinder hier, bis sie wieder aktiv mitspielen dürfen.
- Wechselzone: Ein Partner wartet in der Boxengasse auf die Übergabe des Tretrollers.
- Stationsbetrieb: Die Boxengasse ist eine von mehreren Stationen. Hier soll eine theoretische Aufgabe erledigt werden.

### Tipp

Boxengassen können – vor allem bei kleiner Fahrfläche – auch nur vorübergehend aufgebaut werden.

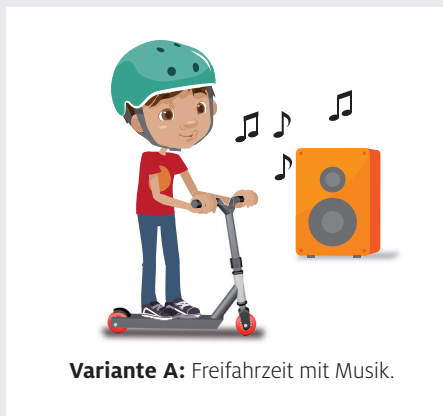


## Freifahrzeit

Der Tretroller fordert heraus, macht neugierig und Lust auf Bewegung. Kinder benötigen keine Anleitung, um einfach loszufahren und Spaß zu haben. Schränken Sie diesen natürlichen Bewegungsdrang auch im Unterricht nicht ein, geben Sie Ihren Schülern ausreichend freie Fahr- und Übungszeit. Selbst wenn es dabei manchmal etwas chaotisch zugeht, lassen Sie die Kinder sich einfach mal austoben. Greifen Sie nur dann ein, wenn Sie Bedenken bezüglich der Sicherheit haben.



Alle fahren frei herum, ohne sich zu berühren.



**Variante A:** Freifahrzeit mit Musik.



**Variante B:** Freifahrzeit mit Hindernissen – z. B. mit Slalom und Limbo-Tor.

### Anwendungsbeispiele

- Stundenbeginn: Die Kinder kommen nacheinander zum Platz/in die Halle. Diejenigen, deren Helme ordnungsgemäß sitzen, dürfen sofort losfahren.
- Stundenende: Das letzte Spiel/Die letzte Übung ist vorüber. Die Freifahrzeit dient dem Cool-Down.
- Aktive (Trink-)Pausen: Nach anstrengenden Phasen (Wettkampfspiele, Techniktraining) können die Kinder etwas trinken und sich beim freien Fahren erholen.

### Varianten

- A FREIFAHRZEIT mit Musik**  
Mit Musik macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß. Sie können diese natürlich auch steuernd einsetzen:
- Je leiser die Musik, desto langsamer soll das Bewegungstempo sein (z. B. Cool-Down).
  - Musik-Stopp: Sobald die Musik nicht mehr spielt, ist die Freifahrzeit zu Ende. Alle Kinder stoppen ab, sammeln sich in der Boxengasse o. Ä.
- B FREIFAHRZEIT mit Hindernissen**  
Mit einfachen Hindernissen wird die Fahrfläche zur Bewegungslandschaft, das Tretrollerfahren zum Erlebnis. Gestalten Sie eine solche Bewegungslandschaft zum Beispiel mit:
- Einem Slalom-Parcours (5–8 Markierungshütchen, Abstand ca. 3 m)
  - Limbo-Toren (zum Darunter-Durchfahren)
  - Zwei Reifen (Abstand ca. 3 m, Achterfahren um die Reifen)
  - Langbank (auf der Sitzfläche abstoßen/fahren)
  - Tennisringen (auf dem Helm balancieren)
  - Für das Tretrollerfahren geeigneten Wippen und Jump-Ramps (sofern vorhanden und für die Kinder sicher zu bewältigen)



Staus vor attraktiven Hindernissen (z. B. Limbo-Toren)

### Tipp

Ermutigen Sie die Kinder, auch eigene Ideen zu entwickeln.

### 3. TECHNIKTRAINING

Tretrollerfahren klappt ganz einfach intuitiv. Im Vergleich zu anderen Fun-wheel-Trends (z. B. Inlineskaten, Waveboarden) müssen nicht erst bestimmte Techniken erlernt werden, um das Fahrerlebnis so richtig genießen zu können.

Der technische Anspruch ist also eher gering. Die Herausforderung besteht vor allem darin, das Gerät auch in schwierigen Situationen zu beherrschen, unter Berücksichtigung der Geschwindigkeit, des eigenen Fahrkönnens und unterschiedlicher äußerer Einflüsse.

Kurven fahren, abstoppen, Hindernisse überwinden – auf diesen drei Fahr-situationen liegt deshalb der Fokus des Techniktrainings. Auf methodische Wege und Fehlerbildkorrekturen können Sie dabei getrost verzichten. Lassen Sie die Kinder einfach in vielen verschiedenen Fahrsituationen Bewegungserfahrungen sammeln und unterschiedliche Lösungsansätze ausprobieren. So sensibilisieren Sie auch gleichzeitig für Gefahrensituationen im Straßenverkehr.



# Ausweichen & Kurven fahren

## Technik

Das Ausweichen vor festen und beweglichen Hindernissen erfolgt meist intuitiv und muss von Kindern nicht erst grundsätzlich erlernt werden. Vor allem im Hinblick auf plötzlich auftretende Gefahrensituationen im Straßenverkehr ist ein Kurven- und Ausweichtraining aber dennoch sinnvoll. Dies ist leicht und spielerisch umsetzbar, sollte aber auch das Ausprobieren und Üben verschiedener Techniken beinhalten.

### Lauf-Turn



Geschwindigkeit anpassen und während der Fahrt absteigen.



Den Tretroller um das Hindernis herumschieben.



Nach dem Hindernis aufsteigen und beschleunigen.



Bei zu engen Kurvenradien besteht die Gefahr zu verkanten. Geben Sie einen geeigneten Kurvenradius vor, z. B. mit Markierungshütchen.

### Standard-Turn



Geschwindigkeit anpassen. Etwas in die Knie gehen.



Leicht nach innen legen. Das Hindernis umfahren.



Wieder aufrichten und beschleunigen.

#### Schwierigkeit



### Speed-Turn



Geschwindigkeit anpassen. Kurveninneres Bein vom Deck nehmen.



Nach innen legen. Kurveninneren Fuß mit der Sohle über den Boden schleifen lassen.



Wieder beschleunigen.

#### Schwierigkeit



### Shiver-Turn



Geschwindigkeit anpassen. Kurvenäußeres Bein vom Deck nehmen.



Nach innen legen. Kurvenäußeres Bein leicht abspreizen.



Wieder beschleunigen.

#### Schwierigkeit



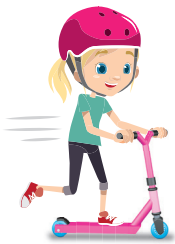


# Bremsen & abstoppen

## Technik

Kinder sind auch ohne Training meist in der Lage, ihre Tretrollerfahrt irgendwie abzustoppen. In den Übungseinheiten geht es darum, mehrere Techniken kennenzulernen, diese situativ und effektiv anzuwenden sowie Erfahrungen mit Geschwindigkeiten und Bremswegen zu sammeln. Bauen Sie das Bremsen und Abstoppen immer wieder bei Spielen, Übungsformen und Wettbewerben ein.

### Hinterrad-Stopp



Setze einen Fuß auf die Hinterradbremse.



Mache dich klein. Drücke mit dem hinteren Fuß nach unten.

Schwierigkeit



### Lauf-Stopp



Steige zur Seite des Abstoßbeines ab.



Gehe leicht in die Knie. Laufe bis zum Stillstand.

Schwierigkeit



### A-Lauf-Stopp



Steige über dem Tretroller ab. Mit einem Bein links und einem Bein rechts.



Gehe etwas in die Knie. Laufe mit leicht gegrätschten Beinen bis zum Stillstand.

Schwierigkeit



### Sohlen-Stopp



Strecke das Bremsbein. Richte die Sohle parallel zum Boden aus.



Setze den Fuß flach auf. Belaste den Fuß und schleife mit der Sohle über den Boden.

Schwierigkeit



# Hindernisse überwinden & springen

## Technik

Bordsteinkanten, Äste, Schienen – auf einer Fahrt mit dem Tretroller tauchen immer wieder Hindernisse auf, die sich nicht über- oder umfahren lassen. Geben Sie den Kindern hierfür geeignete Techniken an die Hand – vom einfachen ROLLER LIFT bis hin zum sportlichen Sprung ROLLER JUMP.

### Roller LIFT



Steige aus der Fahrt seitlich ab.



Hebe den Tretroller an und laufe über das Hindernis.



Steige hinter dem Hindernis wieder auf und fahre weiter.

Schwierigkeit



### Tip & Hop



Setze das Abstoßbein vor dem Hindernis auf.



Ziehe den Tretroller am Lenker hoch und springe ab.



Lande weich, indem du dich klein machst.

Schwierigkeit



### Roller Jump



Gehe vor dem Hindernis leicht in die Knie.



Springe nach oben und ziehe den Tretroller am Lenker mit hoch.



Lande weich, indem du dich klein machst.

Schwierigkeit



## 4. Spiel- und Übungsformen

Mit dem Roller erhalten viele aus dem Sportunterricht bereits bekannte Spiele (z. B. Laufspiele und Staffeln) eine ganz neue Dynamik. In Abhängigkeit von den Platzverhältnissen, der Gruppengröße oder dem vorhandenen Equipment sind manchmal kleine Regeländerungen notwendig.

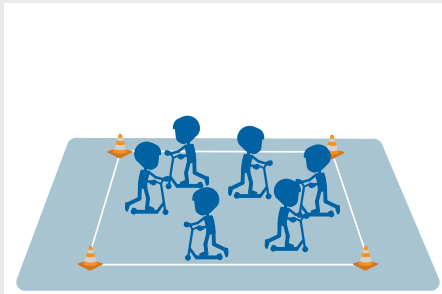
Spiele mit deutlichem Wettbewerbscharakter sollten Sie zunächst nur dosiert einsetzen. Zum einen übernehmen sich manche Kinder im Eifer des Gefechtes gern einmal. Zum anderen finden sich unsportlichere Kinder so auch schnell in der demotivierenden Rolle des Verlierers wieder.

Auf den folgenden Seiten finden Sie exemplarisch vier praxiserprobte Spiel- und Übungsformen – oder erfinden Sie gemeinsam mit den Kindern einfach eigene Rollerspiele.





## Eiszeit



Alle fahren durcheinander, ohne sich zu berühren.



Stoppen und Einfrieren auf Kommando.



**Variante A:** Kommandos und Aufgaben – z. B. Erwärmung beim Auftauen.

### Beschreibung

Alle Kinder fahren auf einer begrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander, ohne sich zu berühren. Mit dem Kommando „3, 2, 1, EISZEIT!“ stoppen sie ab und dürfen sich nicht mehr bewegen – sie sind „eingefroren“. Mit dem Kommando „AUFGETAUT!“ dürfen sie wieder losfahren.

### Varianten

- A Kommandos und Aufgaben
- Tempovorgaben: in Zeitlupe, schnell & sicher, Stufe 1 bis 6 ...
  - Technikvorgaben: LAUF-STOPP, A-LAUF-STOPP, SOHLEN-STOPP ...
  - Kommandos: Kommando schneller sprechen, Kommando per Handzeichen/ Gestik
  - Erwärmung: Beim Auftauen müssen sich die Kinder vor der Weiterfahrt erst warm machen, z. B. mit drei Strecksprüngen ...
- B Reise nach Jerusalem
- Es gibt mehr Kinder als Tretroller. Kinder ohne Tretroller laufen ebenfalls durch die Halle und frieren entsprechend ein. Nach dem Auftauen werden die Tretroller an Ort und Stelle abgelegt. Alle Kinder müssen zur Wand/zu einer Markierung rennen, um diese zu berühren. Erst dann dürfen sie wieder aufs Feld laufen, um sich vor den Mitspielern einen Tretroller zu schnappen.

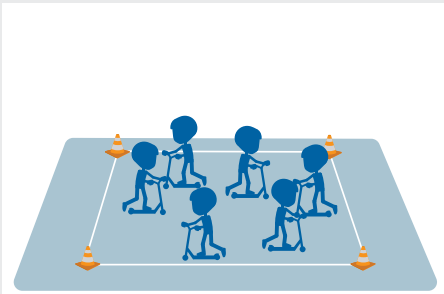
### Material

- Tretroller (1 Tretroller pro Kind)
- Markierungshütchen zur Begrenzung des Spielfeldes

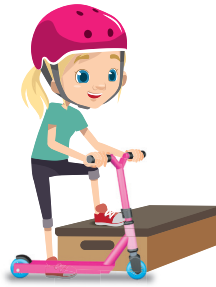
### Kompetenzen

Fahrgeschicklichkeit, reaktives Bremsen und Abstoppen, Techniken zum Bremsen und Abstoppen, Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Fahrtempo, Reaktionszeit und Bremsweg

## Leerer Akku



Alle fahren durcheinander, ohne sich zu berühren.



**Variante A:** Kommandos und Aufgaben – z. B. den Akku an der Tankstelle aufladen.



**Variante B:** Außenbord-Motor – ein Kind schiebt, das andere lenkt.

### Beschreibung

Alle Kinder fahren auf einer begrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander, ohne sich zu berühren. Sie sagen den „Akkustand“ und Zusatzaufgaben deutlich an, die Kinder setzen die Anweisungen entsprechend um.

Akku voll:	kräftig und schnell anschieben (hohe Geschwindigkeit)
Akku o. k.:	normale Geschwindigkeit
Akku schwach:	gemütlich und langsam anschieben (niedrige Geschwindigkeit)
Akku leer:	nicht mehr anschieben und trotz immer langsamer werdender Fahrt nicht mit den Füßen auf den Boden kommen

### Material

- Tretroller (1 Tretroller pro Kind)
- Markierungshütchen zur Begrenzung des Spielfeldes

### Kompetenzen

Fahrgeschicklichkeit, Ausweichen auch unter erschwerten Bedingungen, Gleichgewichtsschulung, Ausdauerfähigkeit

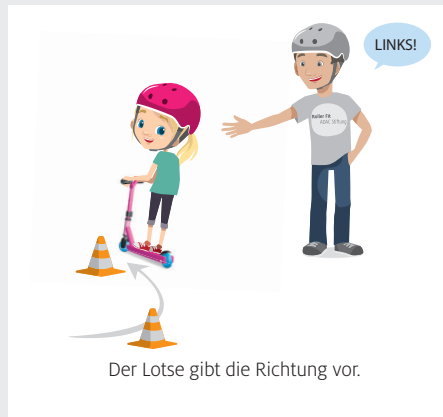
### Varianten

- A Kommandos und Aufgaben
- Gleichstrom rechts/links: nur mit rechts/links anschieben
  - Wechselstrom: im Wechsel rechts-links-rechts anschieben
  - Kurzschluss: sofortiges Abstoppen und auf den Boden legen
  - Tankstelle: zu vorher vereinbarten Markierungen (z. B. Kästen) fahren und dort den Akku aufladen
  - Notstrom: noch zweimal anschieben und dann zur Tankstelle rollen
- B Außenbord-Motor
- Ein Tretroller für zwei Kinder. Ein Kind schiebt, das andere steht auf dem Tretroller und darf den Boden nicht berühren. Zusatzaufgaben für das anschiebende Kind bringen Abwechslung und erhöhen die Intensität. Zum Beispiel den Partner einmal umrunden, zur Wand und wieder zurück sprinten, kurz auf den Bauch legen.

### TIPP

Vereinfachen Sie die Übungen, indem Sie die Kinder geordnet in Bahnen fahren lassen.

# ROLLERLOTSE



## Beschreibung

Die Kinder fahren in angemessenem Abstand nacheinander durch ein Hütchen-Tor auf den Lotsen zu. Wenn ein Kind das Hütchen-Tor passiert, gibt der Lotse per Kommando (rechts oder links) die Richtung vor, in die das Kind abbiegen soll.

## Varianten

- A Kommandos und Aufgaben
- Tempovorgaben: in Zeitlupe, schnell & sicher, Stufe 1 bis 6 ...
  - Kommandos: per Handzeichen, Augenzwinkern, Gegenteil-Kommando (rechts → Linkskurve), Zusatzkommando „Stopp“ ...
  - Fahrweisen: ab dem Hütchen-Tor ohne Anschlag, auf dem Tretroller klein machen ...
  - Zusatzaufgaben: Zwei Kinder fahren nebeneinander, der Abstand vom Hütchen-Tor zum Lotsen wird verringert/vergrößert ...

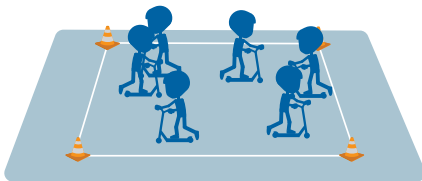
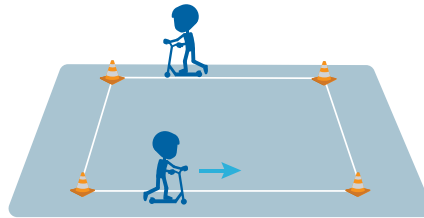
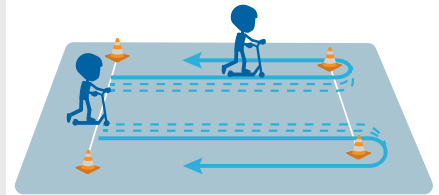
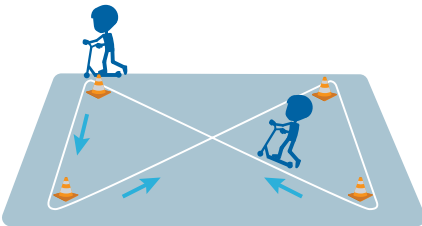
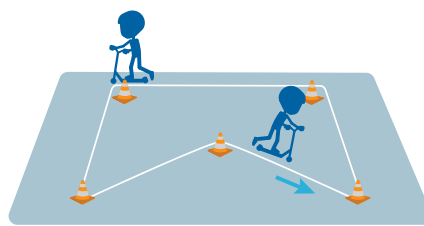
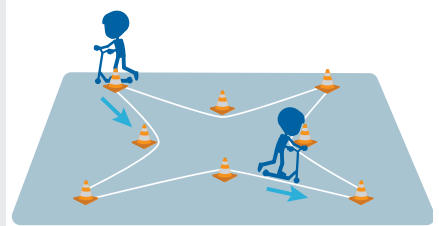
## Material

- Tretroller (1 Tretroller pro Kind)
- Markierungshütchen zur Begrenzung des Spielfeldes

## Kompetenzen

Fahrgeschicklichkeit, reaktives Ausweichen, Kurventechniken, Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Fahrtempo und Reaktionszeit

# Rundherum

**Schwarm**

**Rechteck**

**Bahnen**

**Acht**

**Zahn**

**Kreuz**


## Beschreibung

Die Kinder fahren mit dem Tretroller einen vorgegebenen Rundkurs. Per Ansage ändern Sie im laufenden Betrieb die Bewegungsaufgabe:

Fahrlinie: Bahnen, Zahn, Kreuz ...  
 Fahrtrichtung: im und gegen den Uhrzeigersinn  
 Geschwindigkeit: in Zeitlupe, schnell und sicher, Stufe 1 bis 6 ...  
 Fahrtechniken: nur rechts/links anschieben, ganz klein/groß machen ...

Entscheiden Sie je nach Gruppe und Platzverhältnissen, ob Sie Überholmanöver zulassen.

## Varianten

- A Wechselmanöver  
Zwei Kinder teilen sich einen Tretroller. Sie vereinbaren ein Wechselsignal, z. B. Pfiff, Musik-Stopp, Arm heben ..., oder Sie legen eine bestimmte Wechselzone fest.
- B Chaos-City  
Die Kinder fahren verschiedene Fahrlinien/Figuren. Berührungen und Zusammenstöße sind zu vermeiden.
- C Schulhof-Rallye  
Nutzen Sie die Möglichkeiten des Schulgeländes für ganz individuelle Fahrstrecken. Binden Sie Hindernisse, unterschiedliche Beläge, Treppen u. Ä. mit ein.

## TIPP

Staus auf der Fahrstrecke? Lassen Sie bei beengten Platzverhältnissen Teams mit drei oder vier Kindern pro Tretroller bilden (→ Variante Wechselmanöver).

## Material

- Tretroller (1 Tretroller pro Kind)
- Markierungshütchen zur Kennzeichnung der Fahrwege

## Kompetenzen

Fahrgeschicklichkeit, Anpassen der Geschwindigkeit an die vorgegebene Fahrlinie bzw. an andere Teilnehmer, sicheres Kurvenfahren



## 5. Tricks & Specials

Wann kann von sicherem Rollerfahren im Straßenverkehr gesprochen werden? Die eigene Geschwindigkeit und andere Verkehrsteilnehmer, der Straßenbelag, das eigene Können und vieles mehr müssen hierzu realistisch eingeschätzt, Ausweich- und Abstoppbewegungen unter Umständen ganz plötzlich und möglichst präzise ausgeführt werden.

Um der Komplexität realer Verkehrssituationen im Training gerecht zu werden, genügt es nicht, dass die Kinder mehrmals durch einen Slalomparcours fahren und vor ein paar Hindernissen abstoppen. Gestalten Sie das Rollertraining stattdessen vielseitig und anspruchsvoll, ohne Ihre Schüler zu überfordern. Denn es gilt für die jungen Rollerfahrer, wertvolle Bewegungserfahrungen zu sammeln, eigene Grenzen kennenzulernen und im Umgang mit dem Tretroller schrittweise sicherer zu werden.

Die Roller Fit-Bewegungsaufgaben auf den folgenden Seiten („Tricks“) sind geeignet, die für das verkehrssichere Rollerfahren notwendigen Kompetenzen spielerisch und effektiv zu trainieren.

Alle hier dargestellten Übungen finden Sie auch im Roller Fit-Kartenset.

### Roller Fit-Kartenset

Zahlreiche Bewegungsaufgaben im praktischen Spielkartenformat können gut bei Spielen, Trainings- und Selbstlernphasen eingesetzt werden. Ergänzende Bonus- und Technikkarten eröffnen zusätzliche Möglichkeiten der kreativen Unterrichtsgestaltung.

Das Roller Fit-Kartenset erhalten Sie kostenfrei als Teil des Roller Fit-Starterpaketes.



# Die Roller Fit-Bewegungsaufgaben

Grundsätze beim Einsatz der Roller Fit-Bewegungsaufgaben bzw. des Roller Fit-Kartensets:

1. **Freiwilligkeit:**  
Kein Schüler soll gedrängt werden, bestimmte Tricks auszuprobieren. Lassen Sie die Kinder ggf. aus mehreren Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad selbst wählen.
2. **Verkehrssicherheit:**  
Die Übungen aus der Kategorie „Techniktraining“ simulieren häufig vorkommende, reale Verkehrssituationen (Kurvenfahren, Abstoppen, Hindernisse-Überwinden). Binden Sie diese, auch unter veränderten Bedingungen, in jeder Trainingseinheit ein.
3. **Schwierigkeitsgrad 4–6:**  
Die Bewegungsaufgaben ab dem Schwierigkeitsgrad 4 sind für geübte und fortgeschrittene Tretrollerfahrer geeignet. Sie kennen Ihre Lerngruppe am besten. Treffen (und steuern) Sie die Übungsauswahl dem Könnensstand entsprechend.

Nr.	Trickname	Schwierigkeit	Nr.	Trickname	Schwierigkeit
<b>Gemeinsam unterwegs</b> → Seite 27			30.	Running Start	●●●●●
01.	Runaway	●●●●●	31.	Front Wheel Lob	●●●●●
02.	Keep in Touch	●●●●●	32.	Hanging Leg	●●●●●
03.	Move Man	●●●●●	33.	Crookie Swapper	●●●●●
04.	Sitting Move	●●●●●	34.	Leg Rotary	●●●●●
05.	Tandem	●●●●●	<b>Sprünge auf und mit dem Tretroller</b>		
06.	Shadow Man	●●●●●	→ Seite 31		
07.	Connection	●●●●●	35.	Twister	●●●●●
08.	Trust Ride	●●●●●	36.	Pendulum	●●●●●
09.	Katamaran	●●●●●	37.	Long Jump	●●●●●
10.	Hook Up	●●●●●	38.	Solo Twister	●●●●●
<b>Im Gleichgewicht bleiben</b> → Seite 28			39.	A-Hop	●●●●●
11.	Heel Ride	●●●●●	40.	Pull Up Twist	●●●●●
12.	Ring Balance	●●●●●	<b>Techniktraining</b> → Seite 15 ff.		
13.	Side Swing	●●●●●	T01.	Standard-Turn	
14.	Airman	●●●●●	T02.	Lauf-Turn	
15.	Mini Man	●●●●●	T03.	Speed-Turn	
16.	Lotse	●●●●●	T04.	Shiver-Turn	
17.	Surfer	●●●●●	T05.	Hinterrad-Stopp	
18.	Tower Balance	●●●●●	T06.	Lauf-Stopp	
19.	Superman	●●●●●	T07.	A-Lauf-Stopp	
20.	Telescope	●●●●●	T08.	Sohlen-Stopp	
21.	Mini Lotse	●●●●●	T09.	Roller-Lift	
22.	Titanic	●●●●●	T10.	Tip & Hop	
<b>Geschicklichkeit trainieren</b> → Seite 29 ff.			T11.	Roller Jump	
23.	Pirate Drive	●●●●●	<b>Bonuskarten</b>		
24.	Toe Kick	●●●●●	B01.	Slalom	+ 1 Punkt
25.	Heel Kick	●●●●●	B02.	Parcours	+ 1 Punkt
26.	Crookie	●●●●●	B03.	Unten durch	+ 1 Punkt
27.	Penguin	●●●●●	B04.	Hoch hinaus	+ 1 Punkt
28.	Cross Kick	●●●●●	B05.	Seitenwechsel	+ 1 Punkt
29.	Pump Up	●●●●●	B06.	Mal anders	+ 1 Punkt

Alle Übungen wurden sorgfältig auf Grundlage jahrelanger Praxiserfahrung und mit Blick auf sicheres Tretrollerfahren ausgewählt. Der Anspruch lag dabei zum einen darin, dass jeder Trick direkt mit einer realen Verkehrssituation assoziiert werden kann. Zudem soll ein Aufgabenpool angeboten werden, mit dem das Training vielseitig, variabel und fordernd gestaltet werden kann, um so effektiv die für die Verkehrssicherheit wichtigen Kompetenzen zu stärken.

Es gibt fünf Kategorien von Roller Fit-Bewegungsaufgaben, deren Grenzen teilweise zueinander fließend verlaufen:

#### **Gemeinsam unterwegs** → Seite 27

Partner- und Teamübungen sind auch aufgrund des hohen Spaßfaktors ein beliebter Inhalt im Tretrollertraining. Insbesondere fördern sie die Fahrgeschicklichkeit und sensibilisieren für andere Verkehrsteilnehmer. Denn der Partner muss permanent beobachtet und Abstände bzw. das eigene Fahrtempo müssen immer wieder (auch reaktiv und an andere Teams) angepasst werden. Ob die Kinder außerhalb des Trainings mit Freunden zusammen Tretroller fahren oder Rücksicht auf z. B. Fußgänger nehmen müssen – die Parallelen zu realen Verkehrssituationen sind vielfältig.

#### **Im Gleichgewicht bleiben** → Seite 28

Das Gleichgewicht auf dem Tretroller zu halten oder zu verlieren und schnell wiederzuerlangen sind zentrale Fähigkeiten im Hinblick auf das Vermeiden von Stürzen. Dabei geht es nicht nur um das kurze einhändige Fahren beim Anzeigen einer Fahrtrichtungsänderung. Außerhalb des Schonraumes „Übungsplatz“ gibt es schließlich auch jede Menge Unwägbarkeiten, die zu einem solchen Gleichgewichtsverlust führen können. Als Beispiel seien hier Unebenheiten, Schlaglöcher oder nasse/rutschige Bodenbeläge genannt.

#### **Geschicklichkeit trainieren** → Seite 29 ff.

Die Bewegungsaufgaben dieser Kategorie sind eine Erweiterung der Gleichgewichtsübungen. Sie können zum Beispiel auch als „Handicap“ bei Spielen (z. B. Staffeln) eingesetzt werden. Die Herausforderung besteht dann vor allem darin, sich trotz Zusatzaufgabe weiterhin auf die allgemeine Spiel- bzw. Gesamtsituation zu konzentrieren – ein gutes Training für komplexe Fahrsituationen im Straßenverkehr.

#### **Sprünge auf und mit dem Tretroller** → Seite 31

Die hier enthaltenen Übungen zielen zusammen mit den Sprungtechniken (T09–T11) darauf ab, Hindernisse sicher zu überwinden. Dies können zum Beispiel Bordsteinkanten oder im Weg liegende Äste sein. Sprünge auf dem Tretroller sind ein sinnvoller Schritt in der Methodik zum Springen mit dem Tretroller und können von Fortgeschrittenen auch kombiniert werden (z. B. Bunny Hop & A-Hop).

#### **Techniktraining** → Seite 15 ff.

In dieser Kategorie finden Sie die aus unserer Sicht obligatorischen Übungen für ein Verkehrssicherheitstraining. Es handelt sich vor allem um die Basistechniken zum Ausweichen und Kurvenfahren, Abstoppen und Hindernisseüberwinden.

#### **Tipp „Bonuskarten“** → Roller Fit-Kartenset

Die Roller Fit-Bewegungsaufgaben können und sollen variiert, kombiniert und um neue, „eigene“ Tricks erweitert werden. Mit Zusatzaufgaben/Handicaps können Sie den Schwierigkeitsgrad einer Übung ganz leicht verändern. Einige Anregungen hierzu geben die Bonuskarten des Roller Fit-Kartensets.

# Gemeinsam unterwegs

## 01. Runaway



Verfolge den Läufer.  
Sicherheitsabstand: 1 m.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 02. Keep In Touch



Halte als Läufer den Kontakt zu  
deinem Partner.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 03. Move Man



Einer schiebt, der andere lenkt.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 04. Sitting Move



Lenke im Sitzen,  
dein Partner schiebt.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 05. Tandem



Fahrt zu zweit  
mit einem Tretroller.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 06. Shadow Man



Bleibe in der Fahrspur  
deines Partners.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 07. Connection



Fahrt mit einem Seil verbunden  
sicher über den Platz.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 08. Trust Ride



Schiebe deinen blinden Partner  
sicher über den Platz.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 09. Katamaran



Fahre und lenke mit zwei Tretrol-  
lern. Dein Partner schiebt.

**Schwierigkeit** ● ● ● ● ● ● ● ●

## 10. Hook Up



Fahrt mit engem Abstand  
hintereinander.



Hebe dein Abstoßbein nach hinten  
oben. Dein Partner fährt näher heran.



Hake das Bein ein. Dein Partner  
schiebt dich so über den Platz.

**Schwierigkeit**  
● ● ● ● ● ● ● ●

# Im Gleichgewicht bleiben

11. Heel Ride



Nur die Fersen berühren das Deck.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

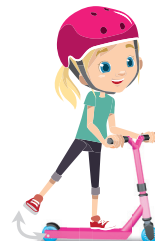
12. Ring Balance



Balanciere einen Ring auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

13. Side Swing



Bewege ein Bein seitlich immer auf und ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

14. Airman



Strecke ein Bein gerade nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

15. Mini Man



Mache dich auf dem Tretroller ganz klein.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

16. Lotse



Strecke einen Arm zur Seite und lenke mit nur einer Hand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

17. Surfer



Stelle dich seitlich auf den Tretroller und lenke mit einer Hand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

18. Tower Balance



Balanciere einen Turm aus mindestens drei Ringen auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

19. Superman



Strecke einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

20. Telescope



Gehe in die Hocke und strecke ein Bein nach vorne.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

21. Mini Lotse



Gehe in die Hocke und strecke einen Arm zur Seite.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

22. Titanic



Lehne dich an den Lenker und fahre freihändig.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●



# Geschicklichkeit trainieren

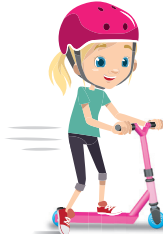
23. Pirate Drive



Schließe während der Fahrt ein Auge.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

24. Toe Kick



Stoße dich nur mit den Zehenspitzen ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

25. Heel Kick



Stoße dich nur mit der Ferse ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

26. Crookie



Greife den Lenker von unten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

27. Penguin



Stelle Ferse an Ferse, die Zehen zeigen nach außen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

28. Cross Kick



Stoße dich mit dem gekreuzten Bein ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

29. Pump Up



Mache dich auf dem Tretroller groß.



Anschließend ganz klein.



Wiederhole diese Bewegung immer wieder.

Schwierigkeit

● ● ● ● ● ● ● ●

30. Running Start



Renne los und schiebe den Roller nebenher.



Springe auf den Roller auf.



Lande weich und fahre normal weiter.

Schwierigkeit

● ● ● ● ● ● ● ●

### 31. Front Wheel Lob



Stehe mit beiden Beinen auf dem Deck.



Lehne dich etwas nach hinten und lufte die vordere Rolle kurz an.



Fahre dann normal weiter und wiederhole die Übung.

**Schwierigkeit**



### 32. Hanging Leg



Hänge ein Bein über den Lenker.

**Schwierigkeit**



### 33. Crookie Swapper



Lenke mit gekreuzten Armen und verdrehten Händen.

**Schwierigkeit**



### 34. Leg Rotary



Löse eine Hand und hebe das Bein von rechts über den Lenker.



Führe das Bein komplett über den Lenker.



Nimm das Bein auf der linken Seite wieder nach unten.

**Schwierigkeit**



# Sprünge auf und mit dem Tretroller

## 35. Twister



Beide Füße zeigen in eine Richtung.



Springe ab und drehe die Füße zur anderen Seite.

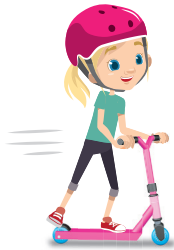


Lande weich und springe wieder zurück.

**Schwierigkeit**



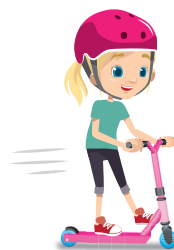
## 36. Pendulum



Spreize ein Bein leicht ab.



Springe leicht nach oben.



Lande mit dem vorher abgespreizten Bein.

**Schwierigkeit**



## 37. Long Jump



Fahre schnell und sicher an. Gehe vorbereitend leicht in die Knie.



Springe kurz vor der Absprunglinie nach oben.



Lande weich und sicher. An der hinteren Rolle wird gemessen.

**Schwierigkeit**



## 38. Solo Twister



Twiste mit nur einem Bein hin und her.

**Schwierigkeit** ●●●●●●●●●●

## 39 A-Hop



Lande nach einem Grätschsprung wieder auf dem Deck.

**Schwierigkeit** ●●●●●●●●●●

## 40. Pull Up Twist



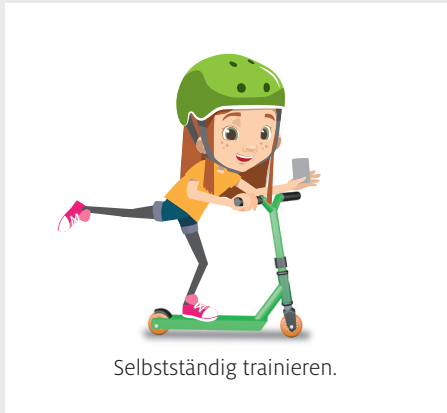
Ziehe im Sprung die Beine seitlich an und lande wieder auf dem Deck.

**Schwierigkeit** ●●●●●●●●●●

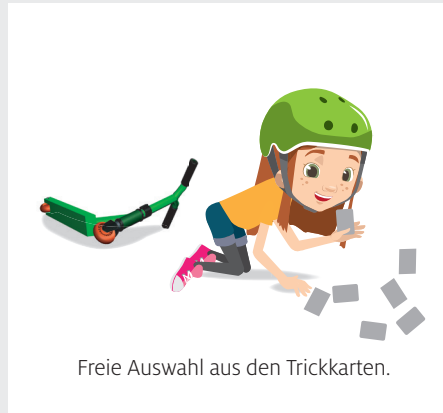
## Das Roller Fit-Kartenset im Unterricht

Das Roller Fit-Kartenset besteht aus Trick-, Bonus- und Technikkarten. Nutzen Sie diese als Impulsgeber, gestalten Sie damit differenzierte Aufgabenstellungen, fördern Sie die Sozialkompetenz und Selbstständigkeit Ihrer Schüler.

### Freies Training



Selbstständig trainieren.



Freie Auswahl aus den Trickkarten.



Vorgabe einer Bewegungsaufgabe durch die Lehrkraft.

### Beschreibung

Die Kinder wählen aus den Trickkarten immer wieder eine Übung aus. So trainieren sie 10–20 Minuten lang alleine oder in Kleingruppen, an Stationen oder völlig frei.

### Varianten

- A **Expertengruppe**  
Sie geben jeder Gruppe für die erste Übungsphase bestimmte, aber unterschiedliche Bewegungsaufgaben vor. Anschließend finden sich jeweils Kinder aus verschiedenen Gruppen zu neuen Teams zusammen. In einer zweiten Übungsphase bringt jedes Kind als „Experte“ seinem neuen Team einen Trick bei, den es zuvor gelernt hat.
- B **Punkte-Challenge**  
Die Spieldauer wird vorher festgelegt (zwischen 5 und 10 Minuten). Die Kinder absolvieren die Bewegungsaufgaben mithilfe der Karten und zählen die Punktzahl (Schwierigkeitsgrad) der erfolgreich gemeisterten Übungen zusammen. Wie viele Punkte schafft die Klasse in der vorgegebenen Zeit insgesamt? Auch Einzel- oder Gruppenwertungen sind möglich.
- C **Themenschwerpunkt**  
Sie wählen im Vorfeld Karten mit einem bestimmten Themenschwerpunkt aus und lassen die Kinder nur mit diesen Karten trainieren. Beispiele: Partnerübungen (Teamwork), Gleichgewichtsübungen, Sprünge auf und mit dem Tretroller, Schwierigkeitsgrad 1–3.

## Creative Mind



**Variante A:** Trickkombinationen erfinden.



**Variante B:** Zusätzliches Material einbinden.



**Variante C:** Mein eigener Run.

### Beschreibung

Die Kinder variieren die Tricks der Karten mithilfe der Bonuskarten (Slalom, Seitenwechsel etc.) oder erfinden gleich eigene Varianten. Das Training kann völlig frei, in Kleingruppen oder gemeinsam mit der gesamten Klasse stattfinden.

### Varianten

- A Best Trick  
Die Kinder erfinden auf der Suche nach dem „Best Trick“ neue Bonustricks und/oder verbinden mehrere Tricks zu einer Trickkombination. Eine kleine Demonstration am Ende des freien Trainings rundet diese Variante ab.
- B Upgrade  
Sie stellen zusätzliches Material (z. B. Bierdeckel, Zeitungspapier, Bälle, Seile) zur Verfügung, das die Kinder auf der Suche nach den neuen Tricks/Trickvarianten einbinden können oder sollen.
- C Mein eigener Run  
Die Kinder stellen sich einen eigenen Run mit z. B. zehn Tricks zusammen. Nach einer Auswahl- und Übungsphase dürfen sie ihren eigenen Run demonstrieren. Bei Bedarf können Sie als Lehrkraft auch ein paar Pflichtelemente definieren (z. B. Abstoppen, Hindernis-Überwinden, mindestens eine Partnerübung).

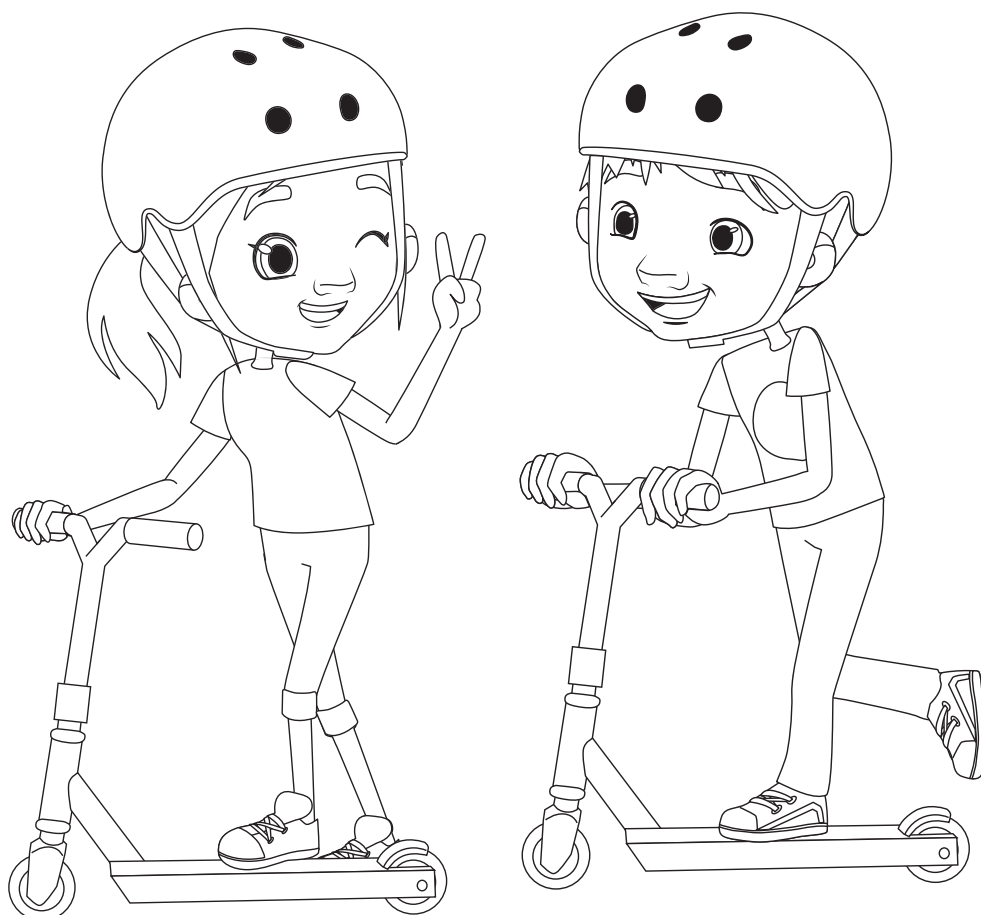
### TIPP

Kein Kind sollte zur Durchführung einer Bewegungsaufgabe „gezwungen“ werden. Stellen Sie es den Kindern deshalb frei, statt der neuen Bewegungsaufgabe zum Beispiel einfach den vorherigen Trick noch einmal zu wiederholen.

## 6. Kopiervorlagen

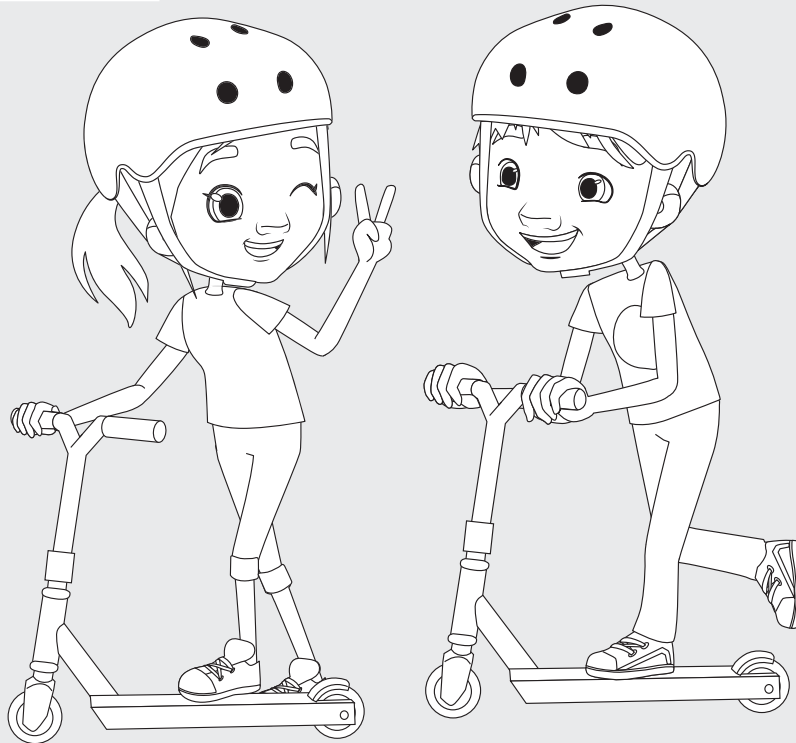
Die Kopiervorlagen unterstützen Sie dabei, einige theoretische Aspekte, vor allem sicherheitsrelevante Fragen des Tretrollerfahrens, altersgemäß zu thematisieren und mit den Kindern zu erarbeiten.

Die Vorlagen sind selbsterklärend und können im Sportunterricht selbst, begleitend im Klassenzimmer oder als Hausaufgaben bearbeitet werden. Besprechen Sie die Inhalte gemeinsam mit den Kindern.





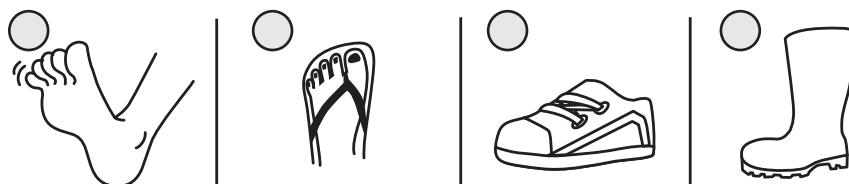
# Trainiere mit uns



**Frieda**

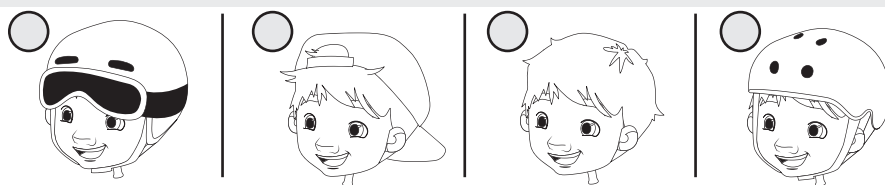
**Felix**

## Am Fuß



- Unbedingt** (grün)
- Bei Bedarf** (gelb)
- Geht gar nicht** (rot)

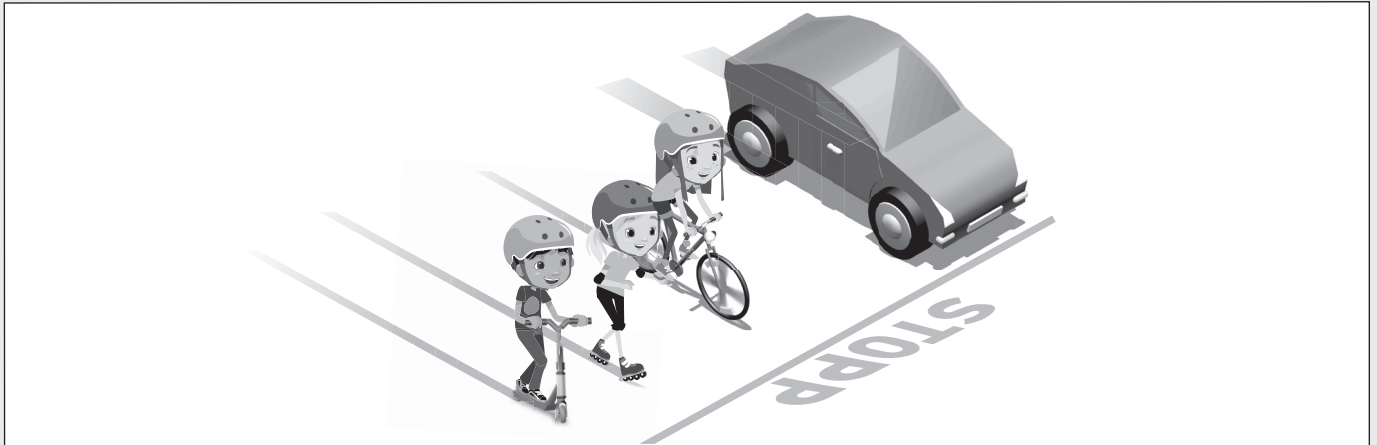
## Am Kopf



## Sonst

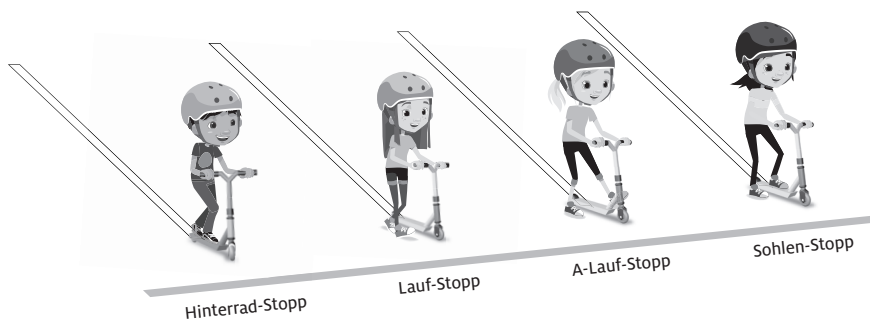


# Bremswegen auf der Spur



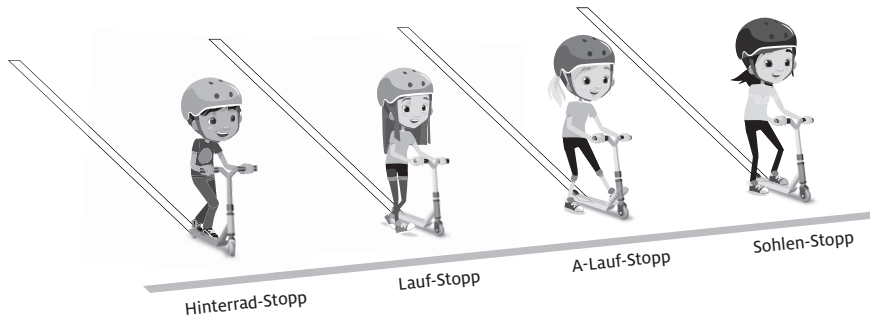
Auto, Fahrrad, Inlineskates – die Bremswege sind unterschiedlich lang. Und wie lang ist der Bremsweg mit dem Tretroller? Probiere alle Techniken mehrmals aus und male dann deine Bremsspuren farbig ein. Finde für dich die beste Abstopp-Technik.

## Aus der langsamen Fahrt



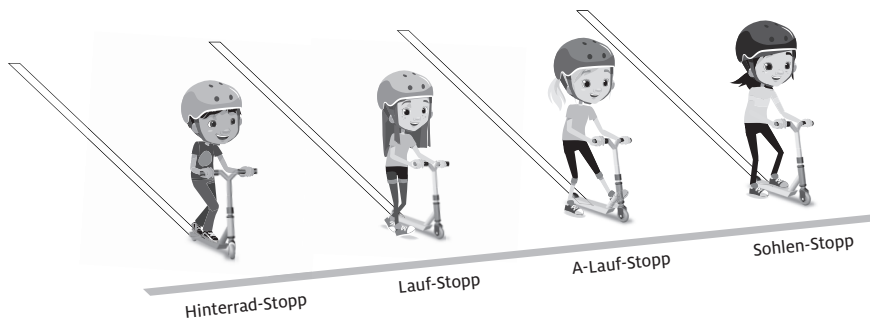
Mein Favorit:

## Aus der zügigen Fahrt



Mein Favorit:

## Aus der schnellen Fahrt

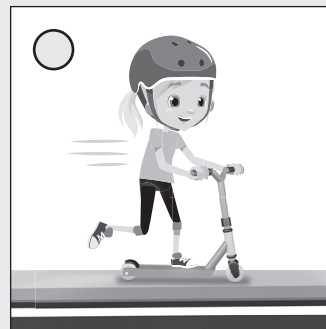
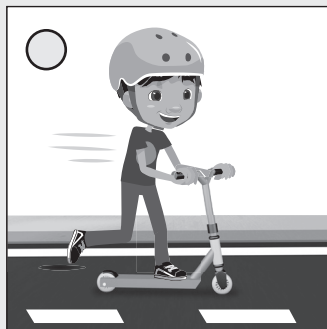
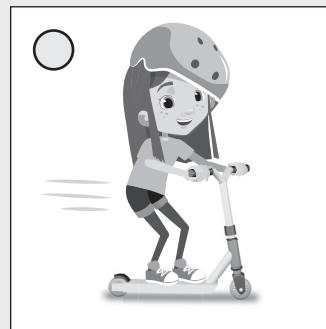
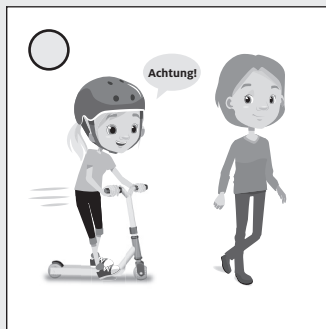
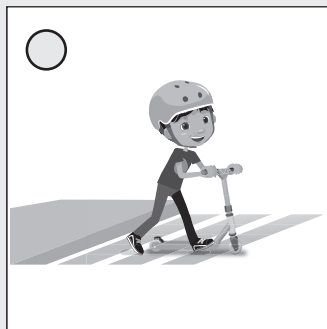
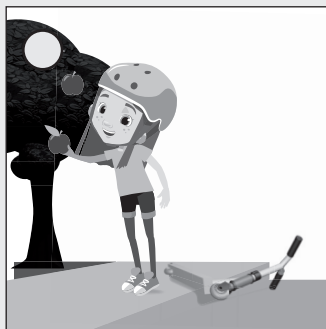
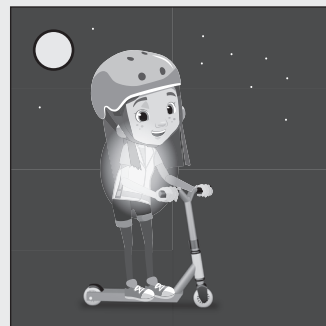
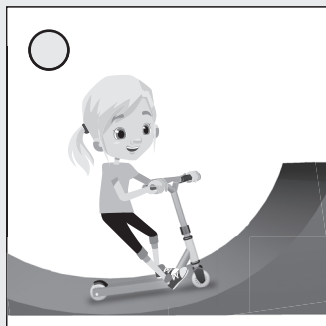
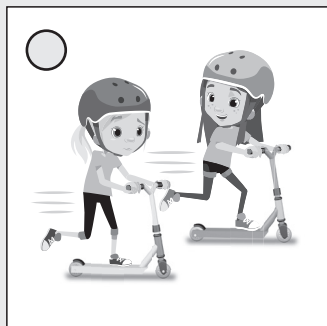
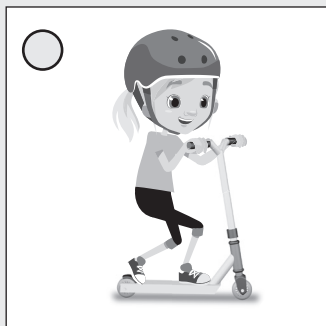
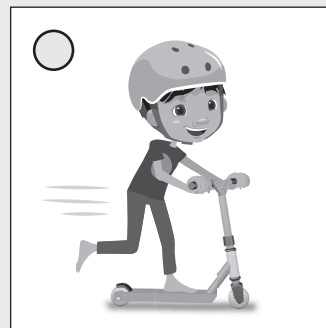
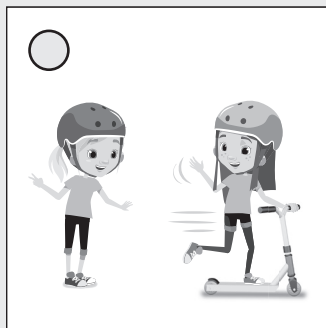
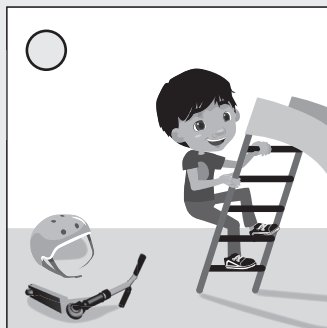
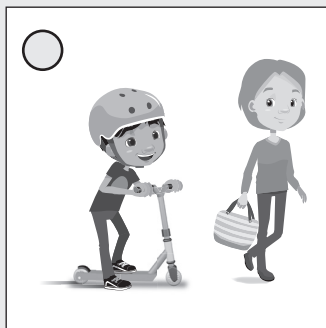


Mein Favorit:

# Tretroller-Test

Alles in Ordnung (grün)

Falsch/Gefahr (rot)



Notizen & Kommentare:

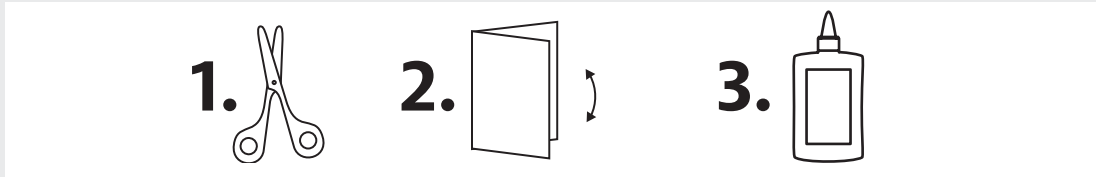
---

---

---

---

# Mein Tretroller-Pass

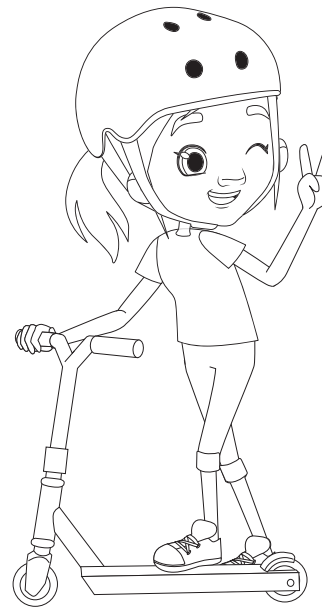


## Tretroller-Regeln



1. Schätze dein Können richtig ein. Steige bei Gefahrenquellen ab.
2. Trage helle Kleidung, festes Schuhwerk und einen Helm.
3. Fahre nur auf Fußgängerwegen und niemals auf der Straße.
4. Fahre vorausschauend, rücksichtsvoll und nicht zu schnell.
5. Vermeide das Rollerfahren bei Nässe, in der Dämmerung oder im Dunkeln.

## Tretroller-Pass



\_\_\_\_\_  
Datum      Unterschrift

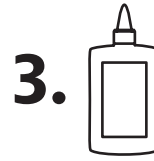
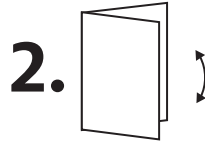
Bestätigung der Lehrerin/des Lehrers:

- Ich fahre sicher Tretroller!
- Ich kann aus der Tretrollerfahrt schnell abstoppen!
- Ich kann mit dem Tretroller Hindernisse überwinden!
- Ich kenne die Gefahren beim Tretrollerfahren!
- Ich kenne und beachte die Tretroller-Regeln!

\_\_\_\_\_  
Name:  
\_\_\_\_\_  
Schule:  
\_\_\_\_\_  
Klasse:  
\_\_\_\_\_  
Unterschrift:

Klebe hier ein  
**Passfoto**  
 von dir ein!

# Mein Roller-Pass

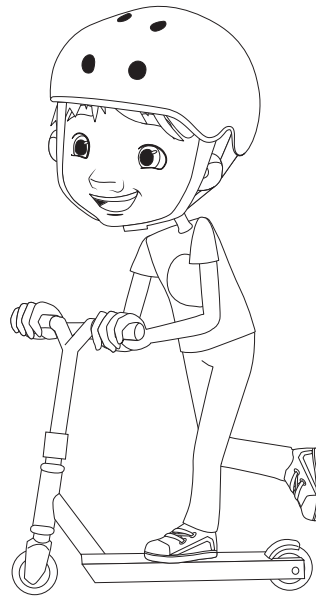


## Tretroller-Regeln



- 1.** Schätze dein Können richtig ein. Steige bei Gefahrenquellen ab.
- 2.** Trage helle Kleidung, festes Schuhwerk und einen Helm.
- 3.** Fahre nur auf Fußgängerwegen und niemals auf der Straße.
- 4.** Fahre vorausschauend, rücksichtsvoll und nicht zu schnell.
- 5.** Vermeide das Rollerfahren bei Nässe, in der Dämmerung oder im Dunkeln.

## Tretroller-Pass



\_\_\_\_\_ Datum  
\_\_\_\_\_ Unterschrift

Bestätigung der Lehrerin/des Lehrers:

- Ich fahre sicher Tretroller!
- Ich kann aus der Tretrollerfahrt schnell abstoppen!
- Ich kann mit dem Tretroller Hindernisse überwinden!
- Ich kenne die Gefahren beim Tretrollerfahren!
- Ich kenne und beachte die Tretroller-Regeln!

\_\_\_\_\_ Unterschrift:

\_\_\_\_\_ Klasse:

\_\_\_\_\_ Schule:

\_\_\_\_\_ Name:

**Passfoto**  
Klebe hier ein  
von dir ein!

## Machen Sie mit – rollern Sie los!

### Lehrerfortbildungen für Grundschulen

Tretrollerfahren ist Teil der Erlebniswelt unserer Kinder.

Die ADAC Stiftung hilft mit „Roller Fit“ Schulen dabei, diese spannende Bewegungsform besser zu verstehen, einfach und sinnvoll umzusetzen sowie im Sinne einer modernen Mobilitätsbildung nachhaltig in ihr Bewegungskonzept zu integrieren.

Diese Broschüre ist Teil des Roller Fit-Starterpaketes für Lehrkräfte und pädagogisches Personal. Es ist auf die Bedürfnisse von Schulen abgestimmt und enthält umfangreiches Informations-, Unterrichts- und Lernmaterial zum Thema Tretrollerfahren.



Felix



Frieda



#### Sie haben Fragen? Wir beantworten sie gern!

Roller Fit ist ein Programm der ADAC Stiftung und wird von OLIMA SPORT GmbH durchgeführt.

Per E-Mail:  
**info@rollerfit.de**

Weitere Informationen:  
**verkehrshelden.com/rollerfit**

Per Telefon:  
**06661 731004**

ADAC Stiftung  
Hansastraße 19  
80686 München  
Tel.: 089 76 76 41 00

Mit freundlicher Unterstützung von

