

# Auf Rollen und Rädern

---

## Einleitung

---

Um sich sicher in verschiedenen Umfeldern zu bewegen, benötigt der Mensch bestimmte Voraussetzungen. In den letzten Jahren besitzen nach einhelliger Meinung der Fachleute immer mehr Schulkinder aufgrund eines massiven Bewegungsmangels die dazu notwendigen Fähigkeiten nicht oder haben sie bereits wieder verlernt. Die wachsende Zahl von Kindern mit Förderbedarf in den Bereichen Körperbewusstsein, Grobmotorik, Feinmotorik, Wahrnehmung und Konzentration ist erschreckend!

Die Beherrschung solcher Grundtechniken ist aber eine zentrale Voraussetzung für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Die Praxis zeigt, wie notwendig eine frühe Förderung ist:

- Übungen, die noch vor einigen Jahren mit Kindern der Klassen 1 und 2 durchgeführt wurden, müssen bzw. können heute erst im 3. und 4. Schuljahr umgesetzt werden.
- Die Bewegungsdefizite der Kinder fallen besonders im 3. und 4. Schuljahr bei der Radfahrausbildung auf. Immer mehr Kinder können gar nicht Rad fahren bzw. schaffen es nicht, das Gleichgewicht zu halten und dabei in einer Spur zu bleiben.

Der Ganzttag bietet dank des höheren Zeitvolumens, das die Kinder in der Schule verbringen, eine gute Möglichkeit, Defizite in diesen Bereichen zu erkennen und durch gezieltes Training abzubauen.

### Zielgruppe

Jahrgangsstufen/Alter der Schüler

Das folgende Angebot lässt sich mit Kindern der Jahrgangsstufen 2 bis 4, also mit 7 bis 10Jährigen durchführen. Die Gruppengröße sollte mindestens 8 und höchstens 16 Kinder betragen.

### Kursaufbau

Das Kursangebot beinhaltet **10 thematische Einheiten** mit einer abschließenden Olympiade als Höhepunkt:

**Einheit 1:** Bewegung auf dem Schulhof

**Einheit 2:** Mit Fahrzeugen auf dem Schulhof

**Einheit 3:** Roll- und Geschwindigkeitserfahrungen mit dem Fahrrad und anderen Rollgeräten

**Einheit 4:** Laufdosen, Stelzen und Pedalos

**Einheit 5:** Sicheres Bremsen mit dem Fahrrad

**Einheit 6:** Fahrspur halten mit dem Fahrrad

**Einheit 7 und 8:** Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad

**Einheit 9:** Vorbereitung auf unsere Olympiade

**Einheit 10:** Unsere Olympiade

## Praktische Hinweise zur Durchführung

- Die Übungen lassen sich im Schulalltag sowohl von Lehrkräften als auch von pädagogischen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Bereich des Offenen Ganztags umsetzen.
- Motorikförderung ist zu jeder Zeit sinnvoll. Der Zeitraum von Frühjahr bis Herbst empfiehlt sich besonders, da die Kinder in dieser Zeit überwiegend mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen.
- Alle Übungen müssen auf dem Schulgelände trainiert werden. Sie dürfen nicht im Straßenverkehr durchgeführt werden!
- Bei schlechtem Wetter lassen sich manche Übungen auch in einer Sporthalle ausführen, bevorzugt sollten sie aber draußen stattfinden.
- Teilweise lassen sich die Übungen direkt übernehmen, teilweise müssen sie den Gegebenheiten auf dem Schulgelände ein wenig angepasst werden.
- Die ersten zwei Einheiten dienen dazu, die Kinder an den Umgang mit den Geräten in einem bestimmten Umfeld zu gewöhnen und sie mit Regeln und Sicherheitsbestimmungen vertraut zu machen.
- Die Kursleiter sollten diese Zeit nutzen, um sich über die Fähigkeiten der einzelnen Kinder zu informieren. Es empfiehlt sich, dazu Notizen zu machen. Auf dieser Grundlage ist eine individuelle Hilfe bei den weiteren Übungen zu gewährleisten.
- Bei allen Einheiten sollte gegenseitige Hilfe und Rücksichtnahme thematisiert und bei Gelingen positiv hervorgehoben werden.
- Ebenso ist das Thema Sicherheit nicht abstrakt zu behandeln. Es muss gelebt werden! So darf beim Rad fahren niemals der Helm auf dem Kopf fehlen.

### Bewegen, Bewegen, Bewegen

Nutzen Sie die Zeit! Jedes Kind sollte immer in Bewegung sein! Schlange stehen und längeres Warten ohne Auftrag darf es nicht geben! Ein Auftrag kann z. B. sein, bei Partnerübungen den anderen zu beobachten und ihm eine Rückmeldung zu geben.

Bei intensivem Training an einer Station bietet es sich an, parallele Übungen durchzuführen. So fährt eine Gruppe von 4 bis 6 Kindern Slalom an einer Strecke, die anderen bewegen sich während der Zeit frei mit anderen Rollgeräten. Manchmal muss man eine Übung vormachen oder durch ein Kind den Ablauf zeigen lassen, den die Kinder anschließend nachmachen sollen. Es sollte auch Freiräume geben, in denen die Kinder sich selbst Übungen ausdenken und sie durchführen.

### Mit Wiederholungen und Variationen zum Erfolg

Um die gewünschten Erfolge zu erzielen, dürfen die Einheiten nicht nur einmal durchgeführt werden. Um die Übungen interessant und abwechslungsreich zu gestalten, sollte bei Wiederholungen die Reihenfolge gemischt werden oder die Übung durch den Gebrauch anderer Materialien verändert werden. Wiederholungen sind besonders wichtig, da die Kinder sehr unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Wahrnehmung und Motorik haben. Erst durch mehrfache Wiederholungen setzt ein Trainingserfolg ein. Der Kursleiter muss besonders zu Beginn der Einheiten darauf achten, welche Übungen einem Kind leicht fallen und wo es Schwierigkeiten hat. Auch hier gilt, das Kind dort abzuholen, wo es steht.

Bevor bei einer Übung ein neuer Schwierigkeitsgrad eingeführt wird, muss das Kind diese beherrschen. Ein Kind, das beim Fahren mit dem Rad noch keine Spur halten kann, sollte nicht einhändig fahren, sondern das Spur fahren mit beiden Händen am Lenker so lange trainieren, bis es sicher ist. Ein anderes Kind kann währenddessen bereits weitere Schwierigkeiten bewältigen, indem es die Spur einhändig durchfährt, mit der anderen Hand griffbereit vor dem Lenker, auf dem Rücken oder auf dem Kopf.

So erlangt das motorisch schwächere Kind durch mehrfache Wiederholung Sicherheit, während das motorisch stärkere Kind durch Modifikationen der Übung weiterhin Spaß hat.

### **Rückmeldung**

Eine Rückmeldung an die Kinder rundet die Einheit ab. Sie kann sowohl von anderen Kindern als auch von der Kursleitung gegeben werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den Kindern Selbsteinschätzungsbögen zu geben und diese Einschätzungen mit den Meinungen der anderen zu vergleichen. Im Vordergrund steht aber bei jeder Einheit die Bewegung! Erst an zweiter Stelle folgt die Reflexion.

### **Realistisch bleiben**

Es ist illusorisch zu glauben, dass am Ende eines solchen Trainings alle Kinder dieselben Ziele erreicht haben. Der Kurs ist dann ein Erfolg, wenn sich jedes Kind entsprechend seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten weiterentwickelt hat.

## **Gut gerüstet – Materialien, Parcoursausstattung und Rollgeräte**

Der Phantasie und Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Von einfachen Bierdeckeln über Materialien zum Abstecken eines Parcours bis hin zu Rollgeräten und Fahrrädern ist vieles einsetzbar.

Folgende Materialien und Fahrzeuge sind sinnvoll: Kreide zum Aufzeichnen von Spuren, Bänder, Seile, Taue, Stangen, Staffelstäbe, Sprungbrett, Pylone (Hütchen), Reifen, Bälle, Softbälle, Pedalos, Rollbretter, Wurfsäckchen und Stoppuhren (aus dem Sportunterricht), Inliner, Einräder, Kettcars, Fahrräder, Roller, Schilder, Luftballons, Eimer, Stofftiere, Dosen zum Laufen, Stelzen u. Ä..

Stellen Sie zunächst fest, welche Materialien an der Schule vorhanden sind und welche die Kinder mitbringen können. Die zweite Überlegung ist, ob und welche zusätzlichen Materialien angeschafft werden müssen. Die meisten Dinge sind in der Regel vorhanden.

Das Material muss in der Schule so gelagert werden, dass der Kursleiter ohne Probleme (Schlüssel fehlt, Weg zu weit, mehrere verschiedene Stellen usw.) darauf zugreifen kann.

Vor Beginn des Kurses ist zu klären, wer für die Bereitstellung der Materialien und für das Wegräumen verantwortlich ist. Das können die Durchführenden, aber auch die Kinder, der Hausmeister oder andere Helfer sein. Ferner muss bestimmt werden, wer z. B. Inliner und Fahrräder vor dem Einsatz auf Sicherheit überprüft. Mit entsprechenden Checklisten können die Kinder das zum Teil selbst in Partnerarbeit durchführen.

Bevor Rollbretter eingesetzt werden, muss nachgefragt werden, ob alle Kinder den Rollbrettführerschein besitzen. Normalerweise wird er im Sportunterricht in Jahrgang 1 oder 2 durchgeführt. Falls die Kinder nicht darüber verfügen,

---

sollte die Sportlehrkraft dies nachholen, bevor das Training beginnt.

Inliner und Einrad dürfen ebenfalls nur eingesetzt werden, wenn alle Sicherheitsbestimmungen erfüllt sind. Auch hier ist ein Gespräch mit der verantwortlichen Sportlehrkraft Voraussetzung.

## **Voraussetzungen, die ein Kursleiter mitbringen sollte**

Freude am Rad fahren und am Umgang mit Kindern sind unabdingbare Voraussetzungen, um einen solchen Kurs zu leiten.

„Für den Kurs „Auf Rollen und Rädern“ gelten die gleichen Grundprinzipien, wie für alle Kursleiter. Einschlägige (pädagogische) Erfahrungen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung, um einen solchen Kurs zu erteilen. Auch sind bei diesem Kurs mehrere Betreuer sinnvoll.

Die beteiligten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen müssen hinter den Inhalten des Kurses stehen und Spaß an der Durchführung haben. Nur dann ist Erfolg garantiert. Sie sollten selbst Rad fahren können, um Schwierigkeitsgrade richtig einschätzen und den Kindern hilfreiche Tipps geben zu können. Zudem freut es die Kinder, wenn der Kursleiter eine Übung vormachen kann.

Wichtig ist die Kenntnis über Sicherheitsvorkehrungen. Der Kursleiter sollte Bescheid wissen über Schutzkleidung beim Skaten oder das Helmtragen beim Rad fahren. Und er muss dies den Kindern so erklären können, dass sie die Notwendigkeit des Tragens einsehen.

## Alles auf einen Blick

Der Steckbrief zu den 10 Einheiten beschreibt knapp, präzise und übersichtlich den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf des Kurses und nennt zu jeder Einheit die wesentlichen Ziele.

### „Auf Rollen und Rädern“

Verbesserung der Bewegungssicherheit mit Blick auf die Teilnahme am Straßenverkehr.

Einheit / Zeit	Thema	Ziele
<b>1. Einheit</b> 60 Minuten	Bewegung auf dem Schulhof	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen das Schulgelände in der Gesamtheit erfassen.</li> <li>▪ Die Kinder sollen verschiedene Möglichkeiten anwenden, um den Körper zu bewegen.</li> <li>▪ Die Kinder sollen Rücksicht auf andere nehmen.</li> </ul>
<b>2. Einheit</b> 60 - 90 Minuten	mit Fahrzeugen auf dem Schulhof	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen das Schulgelände mit Fahrzeugen erkunden.</li> <li>▪ Die Kinder sollen erkennen, auf welchen Fahrzeugen sie sich sicher fühlen und auf welchen nicht.</li> <li>▪ Die Kinder sollen erkennen, dass die Fahrzeuge auf unterschiedlichen Untergründen verschiedene Fahreigenschaften zeigen.</li> <li>▪ Die Kinder sollen Rücksicht auf die anderen nehmen.</li> </ul>
<b>3. Einheit</b> 60 - 90 Minuten	Roll- und Geschwindigkeitserfahrungen mit dem Fahrrad und anderen Rollgeräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen Sicherheit im Umgang mit den Geräten erlangen.</li> <li>▪ Die Kinder sollen die Rollgeschwindigkeit der Fahrzeuge einschätzen lernen und ihr eigenes Bewegungsverhalten anpassen.</li> <li>▪ Die Kinder sollen ihr Gleichgewicht trainieren.</li> </ul>
<b>4. Einheit</b> 90 Minuten	Laufdosen, Stelzen und Pedalos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen Sicherheit im Umgang mit den Geräten erlangen und ihr Gleichgewicht trainieren.</li> <li>▪ Die Kinder sollen sich gegenseitig helfen und auch Hilfe annehmen.</li> </ul>
<b>5. Einheit</b> 60 - 90 Minuten	sicheres Bremsen mit dem Fahrrad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen gleichmäßiges Bremsen anwenden können.</li> <li>▪ Die Kinder sollen Rücksicht auf die anderen nehmen.</li> </ul>
<b>6. Einheit</b> 60 - 90 Minuten	Fahrspur halten mit dem Fahrrad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen das Gleichgewicht halten.</li> <li>▪ Die Kinder sollen Sicherheit beim Lenken erwerben und eine Fahrspur einhalten können.</li> </ul>
<b>7./8. Einheit</b> je 90 Minuten	Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen Mehrfachaufgaben während des Radfahrens leisten können.</li> <li>▪ Die Kinder sollen Rücksicht aufeinander nehmen und sich gegenseitig helfen.</li> </ul>
<b>9. Einheit</b> 90 Minuten	Vorbereitung auf unsere Olympiade	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder sollen ihre Bewegungssicherheit im Umgang mit Rollgeräten vielseitig üben.</li> <li>▪ Die Kinder sollen ihre Ideen bei der Planung einer Olympiade einbringen und sich auf ein gemeinsames Ergebnis verständigen.</li> </ul>
<b>10. Einheit</b> 90 Minuten	Unsere Olympiade	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder wenden ihre erworbenen Fahrfähigkeiten bei vielseitigen Aufgaben der Olympiade an.</li> </ul>

## Kursplan Stoffverteilung

(10 Einheiten in 18 Stunden)

Der Kurs ist auf **18 Wochen** angelegt. Je nach den Voraussetzungen, die die Schüler mitbringen, kann die eine oder andere Einheit ausgedehnt werden.

Die folgende Tabelle bietet einen idealtypischen Stoffverteilungsplan.

### „Auf Rollen und Rädern“ - mögliche Aufteilung der Einheiten auf 18 Wochen.

Zeitplan	Themen der Einheiten
1. Woche	Bewegung auf dem Schulhof
2. Woche	mit Fahrzeugen auf dem Schulhof
3. Woche	mit Fahrzeugen auf dem Schulhof
4. Woche	Roll- und Geschwindigkeitserfahrungen mit dem Fahrrad und anderen Rollgeräten
5. Woche	Roll- und Geschwindigkeitserfahrungen mit dem Fahrrad und anderen Rollgeräten
6. Woche	Laufdosen, Stelzen und Pedalos
7. Woche	Laufdosen, Stelzen und Pedalos
8. Woche	sicheres Bremsen mit dem Fahrrads
9. Woche	sicheres Bremsen mit dem Fahrrad
10. Woche	Fahrspur halten mit dem Fahrrad
11. Woche	Fahrspur halten mit dem Fahrrad
12. Woche	Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad
13. Woche	Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad
14. Woche	Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad
15. Woche	Vorbereitung auf unsere Olympiade
16. Woche	Vorbereitung auf unsere Olympiade
17. Woche	Vorbereitung auf unsere Olympiade
18. Woche	„Unsere Olympiade“

---

## Einheit 1: Bewegung auf dem Schulhof

---

### Zeit

ca. 60 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen das Schulgelände in der Gesamtheit erfassen.
- Sie sollen verschiedene Möglichkeiten anwenden, um den Körper zu bewegen.
- Sie sollen Rücksicht auf andere nehmen.

### Material

- Sandsäckchen
- Sportbänder o. Ä.

### Ablauf

Die Kinder erhalten in Kleingruppen folgende Laufaufträge:

- Lauf um das Schulgebäude herum!
- Lauf an den Schulhofgrenzen entlang!
- Lauf die Treppen im Schulgebäude bis oben und wieder zurück!
- Lauf bis zum Zaun und wieder zurück!
- Lauf im Slalom um die Bäume, Spielgeräte herum!
- Lauf gemeinsam mit einem Partner!

Die Laufaufträge müssen den spezifischen Gegebenheiten des Schulgeländes angepasst werden.

### Variationen

- Die Kinder hüpfen oder gehen rückwärts und ein Partner begleitet vorwärts.
- Ein Kind hängt ein Band an einen Zaun und der Partner muss es wieder abholen.
- Eine Strecke muss mit einem Säckchen auf dem Kopf gegangen werden.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder entwickeln selbst lustige Ideen und die anderen müssen sie ausführen.

Als Abschluss der Einheit sollte ein Gespräch mit den Kindern darüber geführt werden, wie sie sich gefühlt haben, was ihnen Spaß gemacht hat, was sie nicht gut fanden, wobei sie Probleme gehabt haben und was sie entdeckt haben.



---

## Einheit 2: Mit Fahrzeugen auf dem Schulhof

---

### Zeit

60 bis 90 Minuten (Beachten Sie die Zeit, die das Holen und Wegbringen der Geräte in Anspruch nimmt.)

### Ziele

- Die Kinder sollen das Schulgelände mit Fahrzeugen erkunden.
- Sie sollen erkennen, auf welchen Fahrzeugen sie sich sicher fühlen und auf welchen nicht.
- Sie sollen erkennen, dass die Fahrzeuge auf unterschiedlichen Untergründen verschiedene Fahreigenschaften zeigen.
- Sie sollen Rücksicht auf andere nehmen.

### Material

- Verschiedene Fahrzeuge wie Pedalo, Roller, Kettcar, Rollbrett, Einrad (keine Fahrräder!)
- evtl. Papier und Stifte
- Becher und Murmeln oder Plättchen

### Ablauf

Die Einheit beginnt mit einem kurzen Rückblick auf die vorangegangene Einheit. Dann folgt die Besprechung für die praktischen Übungen:

- Welche Fahrzeuge stehen zur Verfügung? (Sie werden namentlich benannt.)
- Wer bekommt welches Fahrzeug?
- Wann und wo findet ein Wechsel der Fahrzeuge statt?
- Wer wechselt mit wem?

Jeweils ein Kind führt vor, wie man sich auf den Fahrzeugen fortbewegt. Dabei werden auch Sicherheitsaspekte der einzelnen Geräte angesprochen. So muss geklärt werden, wer Hilfe benötigt, und bei welchen Fahrzeugen besser mit Partnern trainiert wird (z. B. Pedalo). Ferner werden einige Regeln abgesprochen, um andere Fahrer nicht zu gefährden. Werden Inline-Skates benutzt, muss das Anlegen der Schutzkleidung besprochen werden.

Die je nach Fahrzeug differenzierten Anweisungen erfolgen in der entsprechenden Gruppe oder individuell und richten sich nach den Gegebenheiten vor Ort. Die Aufträge können auch schriftlich auf Karten vorliegen.

Kinder neigen dazu, „Erster sein zu wollen“. Deshalb ist es wichtig, ihnen zu erklären, warum das Training gemacht wird. Es kommt nicht darauf an, wer als Erster an einem bestimmten Ziel ist, sondern darauf, sich sicher mit dem Gerät zu bewegen.

### Ideen

- Fahr fünf Runden an den Schulhofgrenzen entlang. Nach jeder Runde machst du einen Kreidestrich bei deinem Namen auf dem Schulhof bzw. einen Strich auf einem ausliegenden Blatt, legst eine Murmel in deinen Becher o.Ä. (z. B. für Roller, Kettcar).
- Fahr dreimal auf der gezeichneten Linie hin und zurück (z.B. für Rollbrett, Pedalo, Einrad).
- Fahr zunächst auf der Asphaltfläche, dann auf dem Rasen und dann auf dem Kiesweg.
- Fahr mit einem Partner im Abstand von zwei Metern.
- Fahr kreuz und quer auf dem Schulgelände und achte dabei auf die anderen Kinder.

Nach etwa 40 Minuten des Ausprobierens der verschiedenen Geräte und deren Fahreigenschaften wird eine Pause für eine Besprechung eingelegt. Jedes Kind äußert sich zu den Fragen:

- Welches Fahrzeug hat dir am besten gefallen?
- Auf welchem Fahrzeug hast du dich besonders sicher gefühlt, auf welchem nicht so?
- Welche Unterschiede hast du beim Fahren auf unterschiedlichem Untergrund bemerkt?
- Welche Tipps möchtest du den anderen geben?

Abschließend trainiert jedes Kind nochmals die Übungen, bei denen es noch Probleme hatte.

---

## Einheit 3: Roll- und Geschwindigkeitserfahrungen mit dem Fahrrad und anderen Rollgeräten

---

### Zeit

60 bis 90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen Sicherheit im Umgang mit den Geräten erlangen.
- Sie sollen die Rollgeschwindigkeit der Fahrgeräte einschätzen lernen und ihr eigenes Bewegunghandeln anpassen.
- Sie sollen ihr Gleichgewicht trainieren.

### Material

- Roller
- Kettcars
- Fahrrad
- Sprungbrett usw.

### Ablauf

Die Einheit startet mit einem kurzen Rückblick auf die vorangegangene Einheit. Schwerpunkte bilden die Sicherheits- und Organisationsabsprachen sowie die Fahrerfahrungen der Kinder.

Anschließend erproben die Kinder mit Hilfe folgender Aufgaben das Rollverhalten der verschiedenen Fahrgeräte (außer Fahrrad):

- Wer rollt am weitesten/die längste Zeit
  - von einem kleinen Hügel
  - von einem Sprungbrett
  - von einer Rampe
  - mit einem Anstoß
  - mit 10 m Anlauf/Anfahrt
  - im Sand
  - usw.

Während des Rollens dürfen die Fahrer das Gerät nicht mehr beschleunigen.

Nach ca. 30 Minuten tragen die Kinder ihre Erfahrungen im Gesprächskreis unter folgenden Aspekten zusammen:

- Mit welchem Gerät konntest du besonders weit/lange rollen?
- Welche Unterschiede sind dir aufgefallen?
- Was hat dir besonders viel Spaß gemacht?
- Welche Schwierigkeiten gab es?
- Welchen Tipp kannst du geben?

Im Anschluss werden die Übungen mit dem Fahrrad erprobt. Die Erprobungsphase kann um folgende Übungen ergänzt werden:

- Wie weit/lange kannst du mit einem einmaligen Pedalantritt rollen?
- Wie weit/lange kannst du auf dem Gepäckträger sitzend rollen?
- Wie weit/lange kannst du auf der linken oder rechten Pedale stehend rollen?
- usw.

Balancieren am Ende des Rollvorgangs ist selbstverständlich erlaubt!

Nach der Erprobungsphase werden die Erfahrungen im Gesprächskreis thematisiert:

- Was hat dir besonders viel Spaß gemacht?
- Welche Unterschiede hast du beim Roller im Vergleich zu anderen Fahrgeräten festgestellt?
- Welche Schwierigkeiten hattest du?
- Wann hast du dich unsicher gefühlt?
- Welchen Tipp kannst du geben?

Zum Schluss probieren die Kinder noch einmal die Übungen, bei denen sie noch Probleme hatten.

---

## Einheit 4: Laufdosen, Stelzen und Pedalos

---

### Zeit

90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen Sicherheit im Umgang mit den Geräten erlangen und ihr Gleichgewicht trainieren.
- Sie sollen sich gegenseitig helfen und auch Hilfe annehmen.

### Material

- CD-Player
- Musik
- Laufdosen
- Stelzen
- Pedalos
- Kreide
- Papier und Stifte
- Pylonen
- Sprungbrett
- Auftragskarten
- usw.

### Ablauf

Zur Einstimmung in das Vorhaben und zum Abbau des Bewegungsdranges bieten sich folgende Kooperationsaufgaben an, bei denen die Kinder zusammenarbeiten müssen:

- „Begrüßungstanz“: Die Kinder bewegen sich zur Musik und sollen sich bei einer Begegnung auf unterschiedliche Art (Schulter an Schulter, Po an Po, „High five“ usw.) begrüßen.
- „Sanitäterspiel“: Fangspiel: Nachdem ein Kind gefangen wurde, hockt es sich auf den Boden. Es kann befreit werden, indem zwei „freie“ Kinder es je an einer Seite anfassen und bis zu einer zuvor bestimmten Stelle bringen (Krankenhaus). Während des Transports dürfen die Sanitäter-Kinder nicht gefasst werden.
- „Zu zweit befreit“: Fangspiel: Nachdem ein Kind gefangen wurde, kann es befreit werden, indem ein „freies Kind“ eine bestimmte Aufgabe (z. B. kurzer Dreibeinlauf) gemeinsam mit ihm löst. Während der Lösung der Aufgabe dürfen die Kinder nicht gefangen werden.
- „Sitzkreis“: Die Kinder stehen dicht hintereinander in einem Kreis und setzen sich auf ein Signal auf die Knie ihres Hintermannes.

Aus den Materialien wird ein kleiner Parcours aufgebaut: Slalom, verschiedene Untergründe und Ebenen, aufgemalte Straßen, Schilder usw. Zwei Kinder erhalten jeweils eine Auftragskarte, mit der sie eine Station aufbauen können. Auf den Auftragskarten können die Stationen abgebildet und die für den Aufbau benötigten Materialien aufgelistet werden.

Anschließend erproben die Kinder die Geräte (Laufdosen, Stelzen, Pedalos) in Partnerarbeit, um sich gegenseitig Tipps und Hilfestellungen zu geben. Die Geräte werden zunächst außerhalb des Parcours ausprobiert.

Nach 20 Minuten treffen sich alle im Sitzkreis und sprechen über folgende Fragen:

- Mit welchen Geräten kamst du gut zurecht?
- In welchen Situationen hast du Hilfe benötigt?
- Wie konntest du deinem Partner helfen?
- Welche Tipps möchtest du den anderen geben?

Nachdem die Schüler Bewegungssicherheit im Umgang mit den Geräten erworben haben, erproben sie die Geräte nun in dem Parcours unter schwierigeren Bedingungen: Steigungen und kleine Gefälle, wechselnde Untergründe, Kurven laufen usw..

Nach ca. 30 Minuten äußert sich jedes Kind zu den Fragen:

- Bei welcher Übung hast du dich besonders sicher gefühlt?
- Wie konntest du deinem Partner helfen?
- Wann war es für dich besonders schwierig, das Gleichgewicht zu halten?
- Welchen Tipp kannst du den anderen geben?

In einer weiteren Übungsphase erhalten die Mädchen und Jungen Zeit, die Tipps der anderen Kinder auszuprobieren. Nach gemeinsamem Abbau des Parcours, bietet sich zum Schluss ein „Langsam–Rennen“ an. Es schult besonders das Gleichgewicht und bringt viel Spaß. Vor dem Start sucht sich jedes Kind das Gerät aus, mit dem es sich am sichersten fühlt. Wer zuletzt ins Ziel kommt, gewinnt.

---

## Einheit 5: Sicheres Bremsen mit dem Fahrrad

---

### Zeit

60 bis 90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen gleichmäßiges Bremsen anwenden können.
- Sie sollen Rücksicht auf die anderen nehmen.

### Material

- (Roller)
- Fahrräder
- Kreide
- Reifen

### Ablauf

Zu Beginn werden Sicherheitshinweise besprochen und organisatorische Absprachen getroffen:

- alle Kinder tragen einen Helm
- Abstand halten
- auf die anderen Teilnehmer achten
- Fahrtrichtung einhalten
- usw.

Die Kinder üben das Anfahren und Bremsen bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Auf ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) sollen die Kinder abbremsen, zum Stehen kommen und einen Fuß abstellen. Auf ein erneutes akustisches Signal fahren sie weiter.

Nach einer kleinen Übungsphase erhalten die Kinder den Auftrag, innerhalb einer markierten Fahrstrecke das Anfahren und Abbremsen zu üben. Dort sollten markierte Zonen eingezeichnet sein, in denen das Rad zum Stehen kommen soll.

Die Kinder entscheiden selbst, zu welcher Seite des Rades sie auf- und absteigen. Der Auftrag lautet: Wählt die Seite, bei der ihr euch sicher fühlt.

Nach der Übungszeit erfolgt eine Besprechung über die Bremserfahrungen der Kinder:

- Wie lang ist der Bremsweg?
- Was beeinflusst die Länge des Bremswegs?
- Worauf musst du besonders achten?
- Welche Schwierigkeiten hattest du?
- Welchen Tipp kannst du geben?

Anschließend wird die Fahrstrecke noch einmal gefahren, mit dem Hinweis, die Tipps der anderen Kinder zu beachten.

Folgende Übungen bieten sich zur Differenzierung an:

- Zielgenaues Absteigen in Reifen, die links und rechts an der Fahrstrecke ausgelegt sind.
- Kleinere Markierungen aufmalen: Vorderrad/Hinterrad soll auf der Markierung zum Stehen kommen.
- Auf akustische Zeichen hin absteigen.
- Es darf nur mit der Vorderbremse/nur mit dem Rücktritt gebremst werden.
- Es soll mit Vorderbremse und Rücktritt gleichzeitig und gleichmäßig gebremst werden.



---

## Einheit 6: Fahrspur halten mit dem Fahrrad

---

### Zeit

60 bis 90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen das Gleichgewicht halten.
- Sie sollen Sicherheit beim Lenken erwerben und eine Fahrspur einhalten können.

### Material

- Fahrräder
- Plakate
- Bänke
- Pylonen
- Kreide
- Pappdecke
- Medizinbälle
- Seile
- flache Bretter
- Dosen
- usw.

### Ablauf

Als Einstieg eignet sich das Spiel „Schatten laufen“. Mit einem Partner oder in einer kleinen Schlange laufen die Kinder mit einem Sicherheitsabstand hintereinander her. Der erste Läufer gibt die Richtung und den Tempowechsel vor. Die Spur des Vorläufers soll genau eingehalten werden. Der Vorläufer lässt sich verschiedene lustige Ideen einfallen, wie er seine Gruppe führen kann.

Anschließend wird dieses Spiel mit Fahrrädern in Partnerarbeit durchgeführt. Bevor es losgeht, müssen unbedingt notwendige Sicherheitshinweise besprochen werden. In mäßiger Geschwindigkeit und mit genügendem Sicherheitsabstand gilt es die Fahrspur des Partners möglichst genau einzuhalten. Als Steigerung können folgende Varianten in die Übung eingebaut werden:

- Beine grätschen
- ab- und aufsteigen
- mit einer Hand fahren
- vom Sattel abheben
- usw.

Im anschließenden Gespräch werden folgende Fragen beantwortet:

- Wie gelingt es dir trotz Zusatzaufgabe, die Spur zu halten?
- Welche Bewegungsaufgaben fandest du besonders knifflig?
- Welche Schwierigkeiten hattest du?
- Welchen Tipp kannst du den anderen geben?

Anschließend bauen alle gemeinsam einen Übungsparcours auf. Folgende Aufgaben sind empfehlenswert:

- In einer aufgemalten Spur von ca. 40 cm Breite fahren.
- In einer Spur, die schmaler wird, fahren.
- Auf einem flachen Brett fahren.
- An einer Bank entlang fahren und dabei auf der Bank liegende Gegenstände (Dosen, Medizinbälle, Pylone) mit dem Fuß umstoßen.
- Auf aufgemalten bogenförmigen Linien fahren, auf Spielfeldmarkierungen fahren usw..
- Eine Fahrspur entlang fahren, an der Tierbilder oder Karten mit Wörtern ausgelegt sind. Die Kinder müssen sich diese merken und anschließend aufzählen.
- Engpässe durchfahren (an einer Leine aufgehängte Seile/Tapetenstreifen, als Slalom ausgelegte Pappdeckel).

Bei der Erstellung des Übungsparcours sind den Ideen keine Grenzen gesetzt. Auch die Kinder bringen gern pfiffige Vorschläge ein.

Nach der Vorstellung der Parcoursstrecke durchfahren die Kinder mit angemessenem Sicherheitsabstand die einzelnen Stationen.

Nach ca. 30 Minuten äußert sich jedes Kind im Gesprächskreis zu folgenden Fragen:

- Welche Übung gelingt dir schon gut?
- Wo hattest du noch Schwierigkeiten?
- Kannst du den anderen einen Tipp geben?

Danach können die Kinder den Parcours unter Berücksichtigung der Tipps noch einmal ausprobieren.

### **Differenzierung**

Als Differenzierung für sichere Fahrer kann der Parcours auch einhändig durchfahren werden, wobei die freie Hand kurz über dem Lenker sein darf. „Profis“ schaffen es sogar mit der Hand auf dem Rücken oder auf dem Kopf.

Zum Schluss wird der Parcours gemeinsam abgebaut.

---

## Einheit 7 und 8: Mehrfachaufgaben mit dem Fahrrad

---

### Zeit

jeweils 90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen Mehrfachaufgaben während des Radfahrens leisten können.
- Sie sollen Rücksicht aufeinander nehmen und sich gegenseitig helfen.

### Material

- Fahrräder
- Pedalo
- Roller
- Laufdosen
- Rollbretter
- Sandsäckchen
- Bälle
- Luftballons
- Kreide
- Seil
- Stange mit Ständer
- Reifen
- Dosen
- Tische
- Eimer
- usw.

### Ablauf

Die Kinder wählen jeweils ein Fahrzeug oder Spielgerät (Roller, Laufdosen, Rollbretter usw.) und einen Wurfgegenstand (Sandsäckchen, Ball, Luftballon). Dann werden sie aufgefordert, selbst kombinierte Bewegungsaufgaben zu entwickeln. Im Gesprächskreis werden zunächst Beispiele als Anregung gesammelt, z. B.:

- Mit Laufdosen gehen und ein Sandsäckchen auf dem Kopf balancieren.
- Mit dem Pedalo fahren und gleichzeitig einen Ball prellen.
- Mit dem Pedalo fahren und sich einen Luftballon mit einem Partner zuwerfen.
- Mit dem Roller fahren und einen Reifen um den Arm herum schwingen.

Nach etwa 20 Minuten werden die Kunststücke der Gruppe präsentiert und gewürdigt.

Im Anschluss wird ein Parcours mit folgenden Aufgaben aufgebaut. Jede Zweiergruppe erhält hierzu eine Auftragskarte, um eine Station selbstständig aufzubauen:

- Rad fahren und Ball prellen: Der Radfahrer fährt eine markierte Strecke ab und prellt gleichzeitig einen Ball. Der Partner holt den Ball zurück, falls dieser wegrollt.
- Ball aufnehmen und in einen Eimer werfen: Der Partner hält den Eimer und darf dem Werfer etwas mit den Armen entgegenkommen.

- Stab einwickeln: An einer aufgestellten Stange wird ein Seil, an dessen Ende ein kleiner Reifen geknotet ist, befestigt. Der Fahrer nimmt den Reifen in die Hand, fährt immer kleiner werdende Runden um die Stange und wickelt sie auf diese Weise mit dem Seil ein.
- Dosen werfen: Es werden zehn Dosen auf einem Tisch aufeinander gestellt. Der Radfahrer hat drei Versuche, um den Tisch herum zu fahren und die Dosen während des Fahrens mit einem Ball abzuwerfen.
- Turmbau per Fahrrad: Der Fahrer fährt um einen Tisch herum und versucht in jeder Runde eine Dose auf die andere zu stellen, so dass ein Turm entsteht.

Ist der Parcours aufgebaut, zeigt jede Zweiergruppe, was an ihrer Station zu tun ist. Bevor es losgeht, werden Sicherheitsaspekte besprochen und organisatorische Absprachen getroffen. Jeder Radfahrer wird von einem Läufer begleitet, der an den Stationen Hilfestellungen leistet und Tipps geben kann. Nach jeder Runde werden die Rollen getauscht.

Nach ca. 30 Minuten äußert sich jedes Kind im Gesprächskreis zu folgenden Fragen:

- Was hat bei eurer Zusammenarbeit gut geklappt?
- Welche Schwierigkeiten hattet ihr bei eurer Zusammenarbeit?
- Welche Aufgabe war für dich besonders knifflig?
- Welchen Tipp hast du für die anderen?

Anschließend können knifflige Aufgaben nochmals einzeln geübt werden oder man erprobt den Parcours mit anderen Rollgeräten. Zum Schluss wird der Parcours gemeinsam abgebaut.

Diese Einheit sollte mit Variationen auf jeden Fall zweimal durchgeführt werden. Als „Hausaufgabe“ erhalten die Schüler den Auftrag ihre Lieblingsaufgaben oder -spiele der vorangegangenen Einheiten aufzuschreiben.

---

## Einheit 9: Vorbereitung auf unsere Olympiade

---

### Zeit

90 Minuten

### Ziele

- Die Kinder sollen ihre Bewegungssicherheit im Umgang mit Rollgeräten vielseitig üben.
- Sie sollen ihre Ideen bei der Planung einer Olympiade einbringen und sich auf ein gemeinsames Ergebnis verständigen.

### Material

- Roller
- Fahrräder
- Laufdosen
- Pedalos
- Bälle
- Dosen
- Kreide
- Pylonen
- Stange mit Ständer
- Seile
- Reifen
- Sprungbrett
- usw.

### Ablauf

Die Kinder haben bisher etliche Übungen kennen gelernt, um ihre Bewegungssicherheit im Umgang mit Rollgeräten zu trainieren. Besonders motivierend für das weitere Üben ist das Ziel, bei der Olympiade möglichst gut abzuschneiden.

Die Kinder werden aktiv in die Planung der Olympiade einbezogen. Sie können Übungen auswählen, die sie besonders knifflig fanden oder die ihnen am meisten Spaß gemacht haben. Die Olympiade kann sowohl nur für Fahrräder ausgelegt sein, als auch für alle anderen Rollgeräte geöffnet werden. Die Aufgabenauswahl muss auf die Rollgeräte abgestimmt sein, nicht jede Übung eignet sich für jedes Gerät.

Die Olympiade bestehen aus drei Teilen:

- gemeinsame Einstimmung (Einstiegsspiel)
- Parcours
- gemeinsames Abschlussspiel.

Bei der Planung der Olympiade sind die vorausgegangenen „Hausaufgaben“ besonders hilfreich. Jedes Kind stellt seine Lieblingsaufgaben oder Lieblingsspiele vor. Anschließend ergibt sich durch die Notationen der Kinder ein guter Überblick. Zum Schluss wird die genaue Festlegung bestimmt.

Sind die Spiele und Übungen für die Olympiade festgelegt, erfolgt ein Probedurchlauf. Gestartet wird mit dem Einstiegsspiel. Anschließend werden die Aufgaben für den Aufbau des Parcours verteilt. Ist dies abgeschlossen, startet der erste Durchgang.

Im Anschluss treffen sich alle im Gesprächskreis, um sich über die Punkteverteilung bei den einzelnen Aufgaben zu verständigen. Die Absprachen über die Punkteverteilung werden schriftlich festgehalten.

Es erfolgt nun ein weiterer Übungsdurchgang im Parcours. Die mitlaufenden Partner zählen dabei die Punkte ihres Fahrers. Nach einer Runde werden die Rollen getauscht.

Im Gesprächskreis werden mit den Kindern folgende Fragen diskutiert:

- Ist die Punktevergabe an den einzelnen Stationen gerecht und sinnvoll?
- Gibt es Änderungswünsche?
- An welchen Stationen kann die Punktevergabe beibehalten werden?

Gegebenenfalls muss die Punktevergabe überprüft werden. Vor dem Abschlusspiel wird der Parcours gemeinsam abgebaut.

Das gemeinschaftliche Abschlusspiel dient dem spaßigen Ausklang der Olympiade. Hierbei bietet sich zum Beispiel das „Langsam-Rennen“ an.

---

## Einheit 10: Unsere Olympiade

---

### Zeit

60 bis 90 Minuten

### Ziele

Die Kinder wenden ihre erworbenen Fahrfähigkeiten bei vielseitigen Aufgaben der Olympiade an.

### Material

- CD-Player
- Musik
- Pylonen
- schmales Brett
- Kreide
- Medizinbälle
- Bälle
- Eimer
- Dosen
- Tische
- usw.

### Ablauf

Für die Durchführung der Olympiade ist es hilfreich, Eltern, Kollegen oder Schüler zu mobilisieren, die beim Aufbau, bei der Betreuung einiger Stationen und beim Punkte zählen helfen. Für jedes Kind wird als Motivation und Anerkennung eine Urkunde vorbereitet. Die Olympiade kann ganz unterschiedlich gestaltet sein. Im Folgenden ein Beispiel:

Die Olympiade startet mit dem Einstiegsspiel „Begrüßungstanz“ (siehe Einheit 4). Anschließend bewältigen die Kinder folgende Aufgaben des Parcours:

- Anfahren, einen aufgestellten Slalomparcours durchfahren (3 Punkte)
- Über ein schmales Brett fahren (3 Punkte)
- Zielgenaues Bremsen und Halten in einer markierten Zone (3 Punkte)
- Auf einer aufgemalten bogenförmigen Linie fahren (3 Punkte)
- An einer Bank vorbei fahren und einen aufgestellten Gegenstand mit dem Fuß wegstoßen (3 Punkte)
- Fahren und 5x Ball prellen (3 Punkte)
- Ball aufnehmen und in einen Eimer werfen (3 Punkte)
- Turmbau per Fahrrad (3 Runden - 3 Punkte)
- Ins Ziel fahren.

Anschließend wird gemeinsam das Langsam-Rennen (siehe Einheit 3) durchgeführt.

Nach dem gemeinsamen Abbau des Parcours wertet ein Helfer die Punkte aus und trägt sie in die Urkunden ein, so dass zum krönenden Abschluss die Siegerehrung durchgeführt werden kann.

U  
r  
k  
u  
n  
d  
e



\_\_\_\_\_ (Name)

hat mit \_\_\_\_\_ Punkten

erfolgreich an der

# Fahrrad - Olympiade

teilgenommen.

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

\_\_\_\_\_ (Ort)

\_\_\_\_\_ (Datum)



**Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.  
Unfallforschung der Versicherer**

Wilhelmstraße 43 / 43G, 10117 Berlin  
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin

E-Mail: [unfallforschung@gdv.de](mailto:unfallforschung@gdv.de)  
Internet: [www.udv.de](http://www.udv.de) / [www.vmsc.de](http://www.vmsc.de)

Autor: Monika Isemann, Maïke Schumacher  
(Verkehrswacht Medien- & Service-Center)  
Redaktion: Sabine Degener  
Technik: Franziska Gerson Pereira  
© UDV / © VMS  
Erstellt: Juli 2010

