



Roller- und Fahrradparcours II – Bewegungs- und Entwicklungs- förderung in der Kita



Impressum

Roller- und Fahrradparcours II – Bewegungs- und Entwicklungsförderung in der Kita

Herausgeber

RADschlag - Infos rund ums Rad für Kindergärten, Schulen, Familien und Vereine
Niebuhrstraße 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

Autoren

Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt, Daniela Gerhards

Lektorat & Layout

Dr. Juliane Korn

Stand: 11/2010

Urheberrecht

© RADschlag, Bonn 2010

Der Inhalt, die Struktur sowie das Bildmaterial dieser Schrift sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Weiterverbreitung von Informationen, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder des Bildmaterials dürfen zu Unterrichts- und Lehrzwecken erfolgen. Das Bildmaterial darf nur in direktem Zusammenhang mit dem RADschlag-Projekt eingesetzt werden. In allen anderen Fällen bedarf die entsprechende Verwendung der Genehmigung des Herausgebers.

Haftungsausschluss

Für die Umsetzung und die Durchführung der hier gegebenen Anregungen ist die jeweilige Institution oder Privatperson selbst verantwortlich. Jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei der Umsetzung und der Durchführung der Vorschläge ist daher ausgeschlossen.

Fotonachweis

Titelseite: Marcus Gloger

RADschlag ist ein Gemeinschaftsprojekt von ACE Auto Club Europa e.V., dem Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD). Es wird gefördert vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung.

RADschlag möchte seine Materialien gerne kontinuierlich weiterentwickeln und optimieren. Ihre Ideen und Tipps aus der Praxis sind uns daher stets willkommen. Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810

RADschlag-Roller- und Fahrradparcours II: Spaß und Bewegung auf Rollen

Der zweite RADschlag-Roller- und Fahrradparcours ist im Rahmen eines ganztägigen RADschlag-Workshops zum Thema Roller + Fahrrad in Kita und Grundschule entwickelt und erprobt worden. Er ergänzt und variiert den ersten RADschlag-Roller- und Fahrradparcours. Ebenso wie jener eignen sich auch die nachfolgend beschriebenen zehn Stationen sowohl für die Fahrt mit dem Roller als auch für das Üben mit Lauf- und Fahrrad.

Als Ort für den Parcours bietet sich eine Asphalt- oder Rasenfläche an, sofern sie ausreichend groß (min. 25 x 25 m) und nicht allzu abschüssig oder uneben ist. Auch ein benachbarter Schulhof oder die Tartanfläche eines Sportplatzes eignen sich – Letztere besonders, weil Stürze auf dem weichen Tartan ohne Schrammen verlaufen. Ellenbogen- und Knieschützer vom Inlineskaten sowie natürlich ein Helm können vor Verletzungen schützen.

Beschreibung

Balancierbrett: Die Kinder fahren über Planken, ohne davon abzukommen

Ziele

- ✓ Gleichgewichtsschulung
- ✓ Schulung der Visuomotorik (Auge-Hand-Koordination)

Material

- ✓ Schalbretter unterschiedlicher Breite (Brettstärke darf für Roller nicht zu groß sein!)

Variante

- ✓ Balanciergasse (mit Hütchen, halben Tennisbällen etc. schmale Gasse abstecken)

Station 1 – Balancierbrett

Beschreibung

Rüttelparcours: Fahrt über einen unebenen Untergrund

Ziele

- ✓ Halten des Gleichgewichts trotz Unebenheiten

Material

- ✓ dünne Styroporstreifen
- ✓ wenn vorhanden: Isomatte zum Abdecken der Streifen

Variante

- ✓ Variation der Bodenunebenheiten (z.B. Springseile, dünne Hölzer)

Station 2 – Rüttelparcours



Beschreibung

Kurve

Ziele

- ✓ Geschwindigkeitsdosierung
- ✓ Kurvenfahren üben
- ✓ Schulung der Visuomotorik (hier der Auge-Hand-Koordination: die Augen nehmen die Fahrstrecke gedanklich vorweg und steuern die Lenkbewegungen)

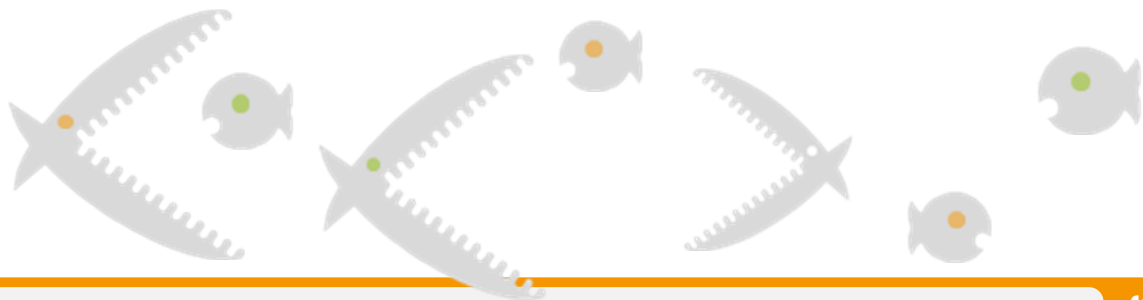
Material

- ✓ Hütchen als Kurvenbegrenzung

Variante

- ✓ andere Hilfsmittel, um die Kurven zu beschreiben (z.B. Eimer, halbe Tennisbälle, Sandsäcke, Kreide, Springseile)

Station 3 – Kurve



Beschreibung

Haifischbecken: Ein Haifischbecken mit bösen Fischen auf den Boden zeichnen; die Kinder nehmen Schwung und erreichen mit beiden Füßen auf dem Trittbrett (Roller) bzw. mit beiden Füßen zur Seite gestreckt (Lauftrad, Fahrrad) das sichere Ufer

Ziele

- ✓ Gleichgewichtsschulung
- ✓ Rollen ohne fortwährenden Antrieb

Material

- ✓ Kreide

Varianten

- ✓ Größe des Haifischbeckens
- ✓ Variation in Darstellung und Abgrenzung des Beckens (z.B. Hütchen, halbe Tennisbälle, Haifische nicht aufzeichnen, sondern Kuschtiere in den Bereich legen)

Station 4 – Haifischbecken



Beschreibung

Stufe: Die Fahrer überwinden mit ihren Gefährten eine Stufe

Ziele

- ✓ Lernen, dass Stufen mit dem Roller weder herauf- noch hinuntergefahren werden können; stattdessen:
Anhalten → Absteigen → Roller herauf- bzw. hinuntertragen → Aufsteigen → Weiterfahren
- ✓ Lernen, dass mit dem Fahrrad Stufen hinuntergefahren werden können und – mit ein wenig Übung – auch hinauf

Material

- ✓ Paletten (Brettzwischenräume müssen verschlossen sein!)

Variante

- ✓ Nutzung einer einzelnen Treppen- oder Geländestufe

Station 5 – Stufe



Beschreibung

Torschuss: Die Teilnehmer schießen im Fahren einen Ball auf ein Tor.

Ziele

- ✓ Gleichgewichtsschulung
- ✓ Schulung der Visuomotorik

Material

- ✓ Ball
- ✓ Torbegrenzung

Varianten

- ✓ Größe des Balles
- ✓ Größe des Tores
- ✓ Variation der Torbegrenzung (z.B. Hütchen, Sandsäcke, halbe Tennisbälle, Bäume, Plastikflaschen)

Station 6 – Torschuss



Beschreibung

Trichter: Hinabfahren einer Geländerrampe und einfahren in einen markierten, sich verjüngenden Korridor

Ziele

- ✓ Lenken üben
- ✓ zielgenaues Fahren üben
- ✓ Schulung der Visuomotorik

Material

- ✓ Hütchen

Varianten

- ✓ Anfahrt ohne Geländerrampe
- ✓ Variation der Trichterabgrenzung (z.B. Eimer, Plastikflaschen, Kreidemarkierung, Springseile)

Station 7 – Trichter



Beschreibung

Zielbremsen: Die Fahrer bremsen exakt an einer vorgegebenen Markierung

Ziel

- ✓ Förderung des zielgenauen Bremsens

Material

- ✓ zwei Hütchen

Varianten

- ✓ Variation der Bremsmarkierung (z.B. Korridor aus Hütchen, Kreidestrich, Springseil, Stab auf zwei Hütchen)
- ✓ Ausprobieren unterschiedlicher Geschwindigkeiten
- ✓ Mit Fahrrad: Vollbremsung mit rutschendem Hinterrad
- ✓ Ersetzen des visuellen Bremssignals durch ein akustisches

Station 8 - Zielbremsen



Beschreibung

Limbo: Fahrt unter einer oberen Begrenzung hindurch, die von zwei Personen gehalten wird (wegen der Verletzungsgefahr keine feste/starre Begrenzung!)

Ziele

- ✓ Gleichgewichtsschulung
- ✓ Schulung der Visuomotorik (Auge-Hand-Koordination)

Material

- ✓ Flatterband

Variante

- ✓ Variation der Limbo"stange" (z.B. Springseil, Fahrradschlauch, aufgetrennter Müllsack)

Station 9 – Limbo



Beschreibung

Schlepper: Fahren mit zusätzlichem Gewicht, das mit Flatterband an Roller, Fahr- oder Laufrad gebunden wird

Ziele

- ✓ vermehrten Kraftaufwand spüren
- ✓ je nach Beschaffenheit des Gewichts: Förderung der akustischen Wahrnehmung
- ✓ Lernen, dass Anhängelast nicht exakt dem Weg des Gefährts folgt

Material

- ✓ Dosen (mit Sand o.Ä. gefüllt)
- ✓ Flatterband

Variante

- ✓ Variation des Gewichts (z.B. großer Holzbauklotz, Baumscheibe, große Pylone, Plastikwasserflasche)

Station 10 – Schlepper



Ergänzende und weiterführende Dokumente und Links

Der RADschlag-Roller- und Fahrradparcours II lässt sich gut mit folgenden anderen RADschlag-Aktivitäten und –Materialien verbinden:

- ✓ RADschlag-Bewegungsparcours
(www.radschlag-info.de/kita_spielidee_bewegungsparcours.html)
- ✓ RADschlag-Projekt „Die Rollerbande“
(www.radschlag-info.de/kita_spielideen_rollerbande.html)
- ✓ RADschlag-Kitafest „Laufrad, Roller, Fahrrad & Co“
(www.radschlag-info.de/kita_spielideen_kitafest.html)
- ✓ RADschlag-Roller- und Laufradcheck
(www.radschlag-info.de/2905.html)
- ✓ RADschlag-Puzzlevorlage Roller
(www.radschlag-info.de/kita_spielideen_bilderbuecher.html)
- ✓ RADschlag-Rollerführerschein
(www.radschlag-info.de/kita_spielideen_rollerparcours.html)

