



## 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)

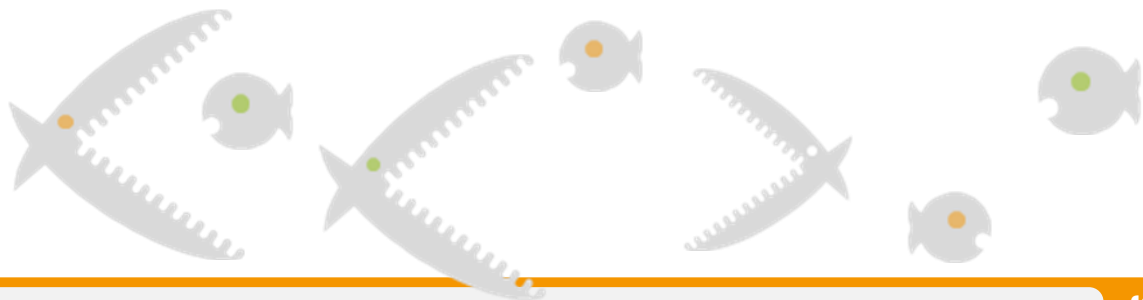
## Material

- ✓ 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 Geländerampe und einfahren in einen markierten, sich verjüngenden Korridor

## Ziele

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

## Material

- ✓ Hütchen

## Varianten

- ✓ Anfahrt ohne Geländerampe
- ✓ 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](http://www.radschlag-info.de/kita_spielidee_bewegungsparcours.html))
- ✓ RADschlag-Projekt „Die Rollerbande“  
([www.radschlag-info.de/kita\\_spielideen\\_rollerbande.html](http://www.radschlag-info.de/kita_spielideen_rollerbande.html))
- ✓ RADschlag-Kitafest „Laufrad, Roller, Fahrrad & Co“  
([www.radschlag-info.de/kita\\_spielideen\\_kitafest.html](http://www.radschlag-info.de/kita_spielideen_kitafest.html))
- ✓ RADschlag-Roller- und Laufradcheck  
([www.radschlag-info.de/2905.html](http://www.radschlag-info.de/2905.html))
- ✓ RADschlag-Puzzlevorlage Roller  
([www.radschlag-info.de/kita\\_spielideen\\_bilderbuecher.html](http://www.radschlag-info.de/kita_spielideen_bilderbuecher.html))
- ✓ RADschlag-Rollerführerschein  
([www.radschlag-info.de/kita\\_spielideen\\_rollerparcours.html](http://www.radschlag-info.de/kita_spielideen_rollerparcours.html))

