



# Bewegungsparcours – Vorbereitung auf Roller & Co durch Schulung des Gleichgewichts





## Impressum

### Bewegungsparcours – Vorbereitung auf Roller & Co durch Schulung des Gleichgewichts

#### *Herausgeber*

RADschlag - Infos rund ums Rad für Kindergärten, Schulen, Familien und Vereine  
Niebuhrstraße 16b | 53113 Bonn  
Telefon: 0228/98585-16 | Telefax: 0228/98585-90  
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

#### *Autorinnen*

Simone Cox, Kim Friedrich, Jutta Walgern (Wolke 7) & Michaela Mohrhardt (VCD, RADschlag)

#### *Lektorat & Layout*

Dr. Juliane Korn & Steffi Windelen

Stand: 08/2010

#### *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*

alle Fotos: Michaela Mohrhardt (VCD, RADschlag)

**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 s. Herausgeber



## Hintergrund

Den hier dargestellten Bewegungsparcours hat das Team der Kindertagesstätte Wolke 7 aus Bonn für das im April 2010 durchgeführte Kitafest „Lauf rad, Roller, Fahrrad & Co“ entwickelt und erprobt. Die Wolke 7 gehört zu den Pilotereinrichtungen des RADschlag-Projekts. In die Konzeption des Parcours ist das besondere Wissen des Wolke 7-Teams aus dem Bereich der Psychomotorik und Bewegungsförderung eingeflossen.

## Allgemeines zum Parcours

Der Parcours besteht aus 10 Stationen, an denen die Kinder ihr Geschick unter Beweis stellen können. Natürlich können diese variiert und den lokalen Gegebenheiten angepasst werden. Der im Rahmen des Wolke 7-Kitafests aufgebaute Parcours hat eine Fläche von ca. 35 x 30 m in Anspruch genommen. Die Fläche kann aber auch andere Maße haben, zumal Anordnung und Reihenfolge der Stationen flexibel sind. Grundvoraussetzung sind aber auf jeden Fall größere Außenflächen auf dem Gelände der Kita oder andere Flächen in der Nachbarschaft, z.B. Schulhof oder Wiesenfläche. Für die Durchführung des Parcours empfiehlt sich die warme Jahreszeit.

## Ziele des Parcours

Neben dem vorrangigen Ziel, die Kinder auf dem Fest mit viel Spaß in Bewegung zu bringen, sollen die verschiedenen Stationen des Parcours das Gleichgewicht als wichtige Voraussetzung für das Roller- und Fahrradfahren schulen. Damit ist der Parcours Bewegungs-, Gesundheits- und Entwicklungsförderung in einem und eine ideale Vorbereitung auf das Roller- und Radfahren.

Im Folgenden werden die Stationen und das dafür erforderliche Material sowie Aufbau- und Materialvarianten vorgestellt. Durch die Fotos ergibt sich eine Anleitung für den Stationsaufbau. Es bietet sich an, die Stationen mit einem Gegenstand zu kennzeichnen, der die jeweilige Stationsnummer trägt (z.B. ein Kegel oder ein Fähnchen). Am Ende des Dokuments wird das für den gesamten Parcours benötigte Material noch einmal in einer Liste

zusammengefasst. Außerdem wird auf ergänzende und weiterführende Dokumente und Links verwiesen.





### 1. Station

#### Beschreibung

Balancieren über eine Slackline zwischen zwei Bäumen mit einem Seil in Kinderkopfhöhe zum Festhalten

#### Material

- ✓ Slackline
- ✓ Seil

#### Varianten

- ✓ schmaler Balken zwischen zwei Leitern



### 2. Station

#### Beschreibung

Klettern über Holzpfähle mit unterschiedlich hohen Trittstufen

#### Material

- ✓ Holzpfähle mit Trittstufen

#### Varianten

- ✓ Balancieren über verschiedene Holzscheiben oder –klötze



### 3. Station

#### Beschreibung

Kletterabfolge: Podest, waagerechte Turnleiter, Kletterturm und Podest

#### Material

- ✓ 2 Podeste
- ✓ Leiter
- ✓ Kletterturm

#### Varianten

- ✓ Aluleiter (sehr stabil) als Brücke aufgebaut
- ✓ kleiner Kasten statt Podest
- ✓ andere Kletterelemente



### 4. Station

#### Beschreibung

In zwei Leitern eingehängte Langbank mit Tuch verhüllt, das über zwei Seile gespannt ist

#### Material

- ✓ zwei Aluleitern
- ✓ Langbank
- ✓ Seile
- ✓ großes Tuch, z.B. Schwungtuch

#### Varianten

- ✓ stabiles Holzbrett in Leitern einhängen
- ✓ alte Betttücher als Tunnel



## 5. Station

### Beschreibung

Balancieren über einen runden Holzstamm, der zwischen zwei großen Drehkreiseln liegt und sich dadurch leicht bewegt

### Material

- ✓ dünner runder Baumstamm
- ✓ Drehkreisel

### Varianten

- ✓ anstelle der Drehkreisel anderes Befestigungsmaterial wie Holzklötze o.Ä. verwenden
- ✓ über dickes Tau balancieren



## 6. Station

### Beschreibung

Durch einen Tunnel kriechen

### Material

- ✓ Kriechtunnel

### Varianten

- ✓ Tunnel aus drei (Holz-)Reifen bauen, in die ein oder zwei Turnmatten gelegt werden, entstehenden Tunnel mit Tüchern zudecken

© JAKO-0



### 7. Station

#### Beschreibung

Über eine Wippe balancieren, die aus Brett und Holzklötz konstruiert ist

#### Material

- ✓ Baumklotz
- ✓ Brett (aus Baumarkt)



### 8. Station

#### Beschreibung

Sich auf Rollbrettern an einem Seil, das zwischen zwei Pfeilern befestigt ist, entlangziehen

#### Material

- ✓ Rollbrett(er)
- ✓ Seil

#### Varianten

- ✓ Statt Rollbrett Möbeltransportbrett verwenden
- ✓ Auf das Rollbrett einen umgedrehten Turnkasten stellen, sodass ein Boot entsteht.
- ✓ Auf Rollbrett Material von A nach B transportieren
- ✓ Station mit verbundenen Augen bewältigen



### 9. Station

#### Beschreibung

Über verschiedene Hindernisse balancieren

#### Material

- ✓ verschiedene Gegenstände, auf die die Kinder treten müssen, ohne den Boden zu berühren, z.B. Reifen, Baumscheiben, Brett

#### Varianten

- ✓ Station mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf absolvieren
- ✓ Barfußstraße: barfuß über flache, mit verschiedenen Materialien gefüllte Obstkartons gehen



### 10. Station

#### Beschreibung

Sich unter einem Tuch den Berg herunterrollen lassen

#### Material

- ✓ Autoreifen
- ✓ großes Tuch
- ✓ abschüssiges Gelände

#### Varianten

- ✓ Andere Materialien, auf die das Tuch aufgelegt werden kann
- ✓ Rollen lässt es sich auch auf gerader Fläche



## Materialliste

### 1. Station

Balancieren auf Slackline

- ✓ Slackline
- ✓ Seil

### 2. Station

Entlangklettern an Baumstämmen mit Trittstufen

- ✓ entsprechende Vorrichtung

### 3. Station

Kletterfolge

- ✓ 2 Podeste
- ✓ Leiter
- ✓ Kletterturm

### 4. Station

Klettern und Kriechen

- ✓ 2 Aluleitern
- ✓ Langbank
- ✓ großes Tuch
- ✓ Seil

### 5. Station

Balancieren über wackeligen Baumstamm

- ✓ dünner Baumstamm
- ✓ große Kegel

### 6. Station

Kriechen

- ✓ Kriechtunnel

### 7. Station

Über Wippe balancieren

- ✓ Baumklotz
- ✓ Brett

### 8. Station

Sich auf Rollbrett an einem Seil entlangziehen

- ✓ Rollbrett(er)
- ✓ Seil
- ✓ Befestigungspunkte

### 9. Station

Über verschiedene Hindernisse balancieren

- ✓ verschiedene Gegenstände z.B. Autoreifen, Baumscheiben etc.

### 10. Station

Sich rollen lassen

- ✓ Autoreifen
- ✓ großes Tuch
- ✓ abschüssiges Gelände

## Ergänzende und weiterführende Dokumente und Links

Der RADSschlag-Bewegungsparcours lässt sich gut mit folgenden anderen RADSschlag-Aktivitäten verbinden:

- ✓ RADSschlag-Roller- und Fahrradparcours ([www.radschlag-info.de/2914.html](http://www.radschlag-info.de/2914.html))
- ✓ RADSschlag-Projekt „Die Rollerbande“ ([www.radschlag-info.de/2916.html](http://www.radschlag-info.de/2916.html))
- ✓ RADSschlag-Kitafest „Laufrad, Roller, Fahrrad & Co“ ([www.radschlag-info.de/2918.html](http://www.radschlag-info.de/2918.html))

