

Fahrübungen für kleine Rollerfahrer

Im Folgenden werden Übungen beschrieben, die Kinder auf und mit dem Roller durchführen können. Ihnen soll damit Spaß an Bewegung und am Rollerfahren, aber auch Sicherheit im Umgang mit dem Roller vermittelt werden. Das Rollerfahren fördert verschiedene motorische und koordinative Fähigkeiten von Kindern, die für ihre ganze Entwicklung vorteilhaft sind.

Die Übungen können beliebig kombiniert und in einem Parcours miteinander verbunden werden. Das für die Übungen erforderliche Material ist kostengünstig und leicht zu beschaffen.

Die Übungen und die dafür herangezogenen Materialien sind als Anregungen zu verstehen, sie können auch an die im eigenen Keller oder im Abstellraum verfügbaren Materialien angepasst werden.

Die Übungen haben zwei Schwierigkeitsstufen: Ein Teil ist für Kinder geeignet, die ihre ersten Schritte auf dem Roller machen, der andere Teil der Übungen dient dazu, die Fahrsicherheit gezielt und mit Blick auf den Verkehr zu schulen.

Bevor mit den Fahrübungen begonnen wird, sollten die Roller gemeinsam mit den Kindern auf ihre Verkehrssicherheit überprüft werden. **RADschlag** empfiehlt ferner das Tragen von Helmen.

Erste Erfahrungen auf dem Roller sammeln

ein Gefühl für den Roller bekommen, Gleichgewichtsförderung...

- ✓ Kinder sollen versuchen, den Roller ruhig neben sich zu halten, um sich dann mit beiden Beinen darauf zu stellen und so lange wie möglich darauf stehen zu bleiben. Im Anschluss soll im Wechsel nach links und nach rechts abgestiegen werden.
- ✓ Es wird eine Strecke mit Kreide oder Gegenständen markiert, die mit möglichst wenig Abstoßen und möglichst langsam gefahren werden soll.

- ✓ Die Kinder stoßen sich einmal ab und sollen möglichst weit rollern.
- ✓ Eine (Kreide-)Linie über möglichst verschiedene Untergründe ziehen. Hierdurch soll Kindern ein Gespür dafür vermittelt werden, dass sich das Fahrverhalten in Abhängigkeit vom Untergrund verändert.
- ✓ Kinder sollen sich abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein abstoßen, also das Stand- und Schwungbein wechseln.
- ✓ Es wird ein kleines Hindernis (z.B. Ast, Kante) gesucht, über das der Roller zu heben ist.
- ✓ Die Kinder durchfahren eine Slalomstrecke in vorgegebener Richtung.

Übungen zum Erlangen von Fahrpraxis

Sicherheit beim Rollern erlangen, Förderung koordinativer Fähigkeiten, Kondition und Muskelkraft aufbauen...

- ✓ Die Kinder sollen möglichst genau auf einer auf dem Boden markierten Linie fahren.
- ✓ Es wird auf dem Boden ein Kreis gezogen oder eine Strecke in Form einer 8 markiert, um den bzw. die die Kinder (ab)fahren sollen.
- ✓ Die Kinder sollen versuchen, auf einer Linie bei gleichbleibender Geschwindigkeit zu fahren und dabei das Standbein zu wechseln. Folgeübungen können darin bestehen, dass das Standbein vor einer Kurve und während des Slaloms gewechselt werden soll.
- ✓ Die Kinder sollen kurz vor einem Hindernis (Baumstamm, Kante etc.) abbremsen und zum Stehen kommen.
- ✓ Es wird eine „enge Straßen“ (ca. 30 cm breit, 2-4 m lang) mit Klebestreifen, Papprolle, Hütchen o.ä. markiert, durch die die Kinder nach einmaligem Abstoßen durchrollen sollen.



- ✓ Es wird aus Hütchen oder Springseilen eine Spirale oder ein Labyrinth markiert, die bzw. das durchfahren werden soll.
- ✓ Um das Wenden auf der Stelle zu üben, wird ein Punkt markiert, bis zu dem die Kinder rollern sollen. Dort halten sie an, heben den Roller hoch, drehen sich mit ihm um 180 Grad und fahren wieder zurück.
- ✓ Kinder sollen während des Rollerns kleine Sachen auf dem Kopf balancieren (Sandsäckchen, Gummiring, Tuch o.ä.)
- ✓ Auf dem Roller sollen kleine Gegenstände wie z.B. ein mit Wasser gefülltes Gefäß von A nach B transportiert werden.
- ✓ Ein Tennisball soll an einer bestimmten Stelle aufgehoben, ein Stück transportiert und dann in einen Behälter geworfen werden.
- ✓ Die Kinder versuchen, einen Schaumstoffwürfel während der Fahrt zu einem Ziel zu kicken.
- ✓ Die Kinder fahren über ein langes Brett oder über eine Wippe (bestehend aus einem stabilen Brett, das über einen Ast, Balken oder dünnen Stamm gelegt wird).
- ✓ Die Kinder sollen sich beim Rollern hinhocken.
- ✓ Kinder rollern auf vorgegebener Strecke im Kreis gegen den Uhrzeigersinn (Rechtsfahrgebot üben). Wenn ein grünes Tuch geschwenkt wird, wird gefahren, wenn ein rotes Tuch gezeigt wird, sollen sie anhalten. Dabei lernen sie auch, Abstand zum Vordermann zu halten. Alternativ kann es ein Kind übernehmen, die Tücher abwechselnd zu zeigen.
- ✓ Auf ein akustisches oder optisches Signal sollen die Kinder unmittelbar anhalten oder ihre Fahrtrichtung „blitzschnell“ ändern. Auch hier müssen die Kinder lernen, Rücksicht auf andere Kinder zu nehmen.
- ✓ Kinder rollern auf einer vorgegebenen Wegstrecke. Auf Zuruf wird ihnen ein Gegenstand gezeigt, den sie erkennen müssen.

Auf den Straßenverkehr vorbereiten

frühe Mobilitätserziehung, Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung, Reaktionsvermögen verbessern...

- ✓ Entlang einer Rollerstrecke werden Abbildungen von Tieren positioniert. Die Kinder bekommen die Aufgabe, einzeln die Strecke zu fahren, dabei die Abbildungen von den Tieren zu suchen und sich die gesehenen Tiere zu merken. Im Ziel soll jedes Kind der Erzieherin zuflüstern, welche Tiere es gesehen hat.
- ✓ Zwischen Bäumen oder Masten werden in ausreichender Höhe Schnüre gespannt, an die Bänder, Tü-

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
Fon: 0228 / 98585-16 | Fax: 0228 / 98585-90
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt; jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

