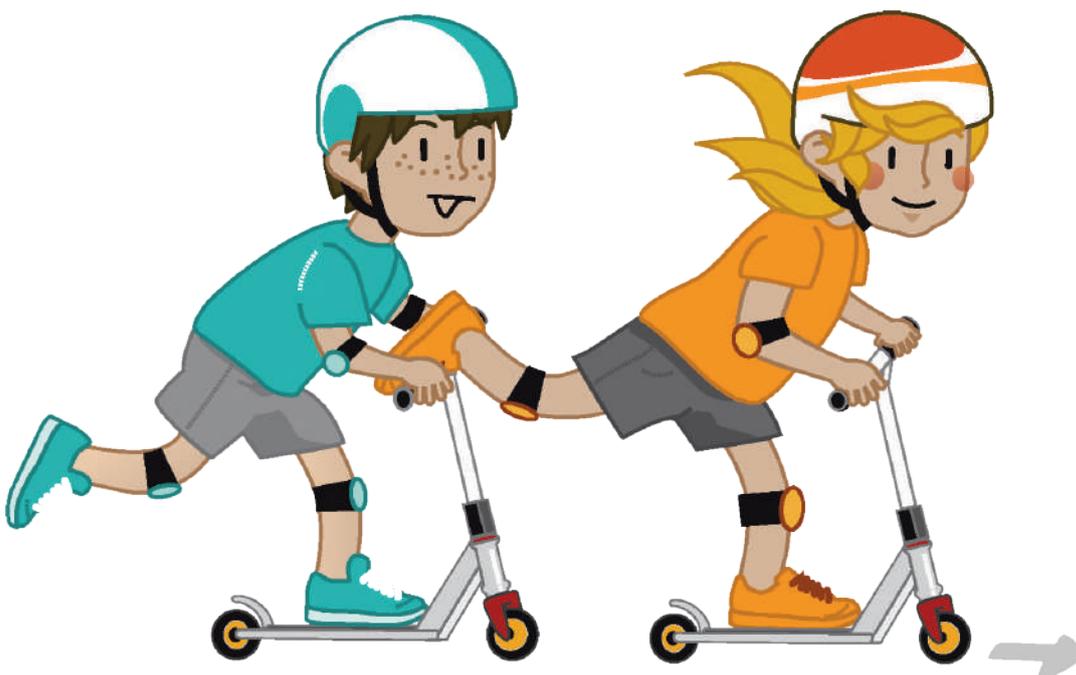


Eine Initiative von:

UKH RollerKIDS

Rollerfahren – aber sicher!

Koordinations- und
Sicherheitstraining mit Rollern
(Vor- und Grundschule bis Klasse 4)



Vorwort

Liebe Lehrkräfte, liebe Betreuerinnen und Betreuer!

Rollerfahren macht Spaß – und deshalb kommen viele Kinder täglich mit ihrem City-Roller, Kickboard oder Stunt-Scooter in die Schule oder in die Kita. Dennoch sind sich Schulen häufig unsicher, ob sie das Rollerfahren als bewegungsförderndes, gesundes und altersgerechtes Fortbewegungsmittel für Kinder unterstützen sollen oder ob die Unfallrisiken überwiegen. »UKH RollerKIDS« unterstützt Sie dabei, Rollerfahren als modernes Bewegungskonzept mit zahlreichen positiven Aspekten zu fördern.

Erleben Sie das Rollerfahren – auch als inklusives Unterrichtskonzept.

Neben dem »UKH RollerKIDS-Mobil« ist die umfangreiche UKH RollerKIDS Broschüre mit vielen Hilfen und Anregungen rund um das Thema Rollerfahren in der Schule ein zentraler Baustein.

Die Unterrichtseinheiten sind abwechslungsreich, altersgerecht, machen Kindern Spaß und sind sofort umsetzbar. Sie dienen zum Erlernen wichtiger Fertigkeiten wie Abstoppen oder Ausweichen und zum Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten und Grenzen – für mehr Bewegungssicherheit, auch im Straßenverkehr.

Zusätzlich erhalten die Kinder auch nachhaltige Anregungen für ihre Freizeit. Planungshilfen, Projektflyer und viele Praxistipps runden das Angebot für Schulen ab.

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Ihr UKH RollerKIDS-Team

Inhaltsverzeichnis

I.	Das »UKH RollerKIDS-Mobil« an Ihrer Schule	S. 4
	Die »UKH RollerKIDS-Aktionswoche« im Überblick.....	5
II.	Rollerfahren in der Schule	S. 6
	Kinder begeistern – Kompetenzen vermitteln	7
III.	Sicher ist sicher: Praxistipps für das Scooter-Training in der Schule.....	S. 8
	Wählen Sie eine geeignete Übungsfläche	8
	Behalten Sie Roller und Ausrüstung im Blick.....	8
	Lassen Sie es rollen – die richtige Organisationsform.....	9
	Geben Sie Impulse, vermeiden Sie Überforderung.....	9
	Richtiges Kurvenfahren.....	10
IV.	Ideen für den Unterricht.....	S. 11
	Die erste Stunde	12
	Richtig stoppen.....	14
	Bremstest (Kopiervorlage)	15
	Slalom und Ausweichen.....	16
	Spiel und Spaß	18
	Sicher unterwegs (Kopiervorlage)	20
V.	Unterrichts- und Zusatzmaterial	S. 21
	Die RollerKIDS-Lernbox »Scooter-Training« für Lehrkräfte	21
	Bewegungsquartett und Themenheft.....	21
VI.	FAQ – die häufigsten Fragen	S. 22
	Woher bekomme ich das benötigte Equipment?.....	22
	Welche Erfahrungen muss ich als Lehrkraft mitbringen?	22
	Welche Möglichkeiten bietet das Sportgerät »Roller« in der Schule?.....	22
	Ist Rollerfahren gefährlich?	22
	Dürfen wir mit Rollern in der Halle fahren?.....	23
	Schutzausrüstung – wie viel Sicherheit muss sein?	23
	Gibt es eine verpflichtende Regelung für das Tragen von Helmen beim Rollerfahren auf dem Schulgelände?.....	23
	Kontakte und Ansprechpartner	Rückseite
	Unfallkasse Hessen	
	BANDUKABEAT	

I. Das »UKH RollerKIDS-Mobil« an Ihrer Schule

Das RollerKIDS-Mobil der Unfallkasse Hessen tourt durch hessische Grundschulen – und macht gern auch bei Ihnen halt. Das ist mit dabei:



Aktionswoche mit dem »UKH-RollerKIDS-Mobil« (mit Anlieferung und Abholung)



Hochwertiges Equipment (Scooter, Kickboards, Schutzausrüstung u. v. m.)



Bewegungslandschaft mit kleinen Hindernissen, Trainingshilfen u. v. m.



Acht Stationstafeln für den Übungsbetrieb



Lern- und Stationsplakate sowie Unterrichtsblätter



Planung und Umsetzung. Fragen?
www.roller-kids.de
E-Mail: mail@roller-kids.de
Tel.: 06664 9110005

Die »UKH RollerKIDS-Aktionswoche« im Überblick

TAG 1:

Lehrkräftefortbildung

Teil 1: Schüler*innen Workshop mit Hospitation der Lehrkräfte

Eine erfahrene Trainerin oder ein erfahrener Trainer führt eine Klasse durch ein abwechslungsreiches Roller-Trainingsprogramm mit vielen Geschicklichkeitsübungen und Spielen. Hier erhalten Sie einen Eindruck über die Vielfalt des Rollerfahrens, sowie Anregungen für den sinnvollen Einsatz der Roller im Unterricht.

Alle interessierten Lehrkräfte dürfen hier auch gerne selbst aktiv mitfahren.

Dauer: 90 Minuten

Teil 2: Gespräch mit Reflexion für Lehrkräfte

Im Anschluss an den Workshop folgt eine Reflexion. Hier können beobachtete Situationen besprochen und Fragen zum Workshop, dem »UKH RollerKIDS-Mobil« und dem Einsatz der Lernmaterialien beantwortet werden.

Dauer: 30 Minuten

TAG 2–5:

Freie Fahrt

Das »UKH RollerKIDS-Mobil« bleibt die restliche Woche an Ihrer Schule. Sie und Ihr Kollegium können das komplette Equipment weiter nutzen – ob im Sportunterricht, in Bewegungsstunden oder in der Nachmittagsbetreuung.

II. Rollerfahren in der Schule

Sinnvoll, nachhaltig und ein inklusives Unterrichtskonzept

Mit der verpflichtenden Umsetzung der Kinderrechts- und Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen sowie der Empfehlung der Kultusministerkonferenz zur inklusiven Bildung von Kindern und Jugendlichen werden zukünftig auch für die Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung an Schulen neue pädagogische Lösungen immer wichtiger werden.

Für Schulen ist das Herausforderung und Chance zugleich.

Fest steht, dass in den nächsten Jahren zunehmend mehr Kinder mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie chronischen Erkrankungen am schulischen Regelunterricht teilnehmen werden. Aber auch Kinder ohne konkrete körperliche oder geistige Behinderung haben wegen einer schwierigen sozialen oder familiären Situation mitunter keinen Zugang zu einer altersgerechten Mobilitätsentwicklung.

Hier bietet »UKH RollerKIDS« – auch und gerade für Gruppen mit Kindern sehr unterschiedlicher Leistungsniveaus – eine gute Möglichkeit, die jeweils persönlichen Lern- und Entwicklungsvoraussetzungen aufzunehmen, optimal zu nutzen und schnell in viele kleine Erfolgserlebnisse umzusetzen.

Kinder begeistern – Kompetenzen vermitteln



... im Sportunterricht und in Bewegungsstunden, im Freien oder in der Halle



... beim Verkehrssicherheitstraining – lehrplankonform und praxisnah, auch zur Vorbereitung auf das sichere Fahrradfahren



... in (Bewegungs-)Pausen und in der Nachmittagsbetreuung – auch ohne direkte Anleitung



... in Projektwochen zu den Themen Bewegung, Gesundheit, Verkehrssicherheit



... bei Schulfesten mit attraktiven Bewegungsstationen oder Geschicklichkeitsparcours



... bei Ausfahrten – z. B. als Abschluss einer Unterrichtssequenz, Projektwoche oder an Wandertagen

III. Sicher ist sicher: Praxistipps für das Scooter-Training

Die wichtigsten Tipps für das Rollerfahren in der Schule

So sitzt der Helm richtig

KOPF



Drehe das Rad im Nacken, bis der Helm fest anliegt.

OHREN



Die Trageriemen sollten ein V um die Ohren bilden.

AUGEN



Die Vorderkante des Helms sollte zwei fingerbreit über den Augenbrauen sein.

MUND



Wenn der Mund geschlossen ist, sollte es möglich sein einen Finger zwischen Kinn und Riemen zu legen.



Wählen Sie eine geeignete Übungsfläche

- Keine Autos, Fahrräder, Fußgänger: Üben Sie mit den Kindern auf einer klar abgegrenzten, zum Straßenverkehr hin baulich getrennten Fläche, auf der sich sonst niemand aufhält.
- Kopfsteinpflaster, Verschmutzungen (z. B. Sand oder Split), Kanaldeckel, Baumwurzeln, starkes Gefälle u. a. sind Gefahrenquellen, die einen sicheren Übungsbetrieb stören oder sogar unmöglich machen. Kennzeichnen Sie lokale Gefahrenquellen (z. B. Bodenwellen, Schlaglöcher) mit Markierungshütchen und weisen Sie die Kinder zu Beginn der Einheit auf die entsprechenden Stellen hin.
- Asphaltierte oder mit Verbundpflaster gestaltete Flächen sind für ein Scooter-Training meist sehr gut geeignet, Hartplätze und Tartanbahnen hingegen in der Regel nicht.
- Fahrbahnmarkierungen, Laub oder sehr glatte Flächen sind bei Regen sehr gefährlich. Ein pauschales Fahrverbot bei Nässe kann je nach Platzverhältnissen, organisatorischem Rahmen oder Schülergruppe sinnvoll sein.
- Machen Sie im Vorfeld ggf. selbst eine kurze Probefahrt, um die Eignung der Übungsfläche besser einschätzen zu können.



Falsch
Falsch

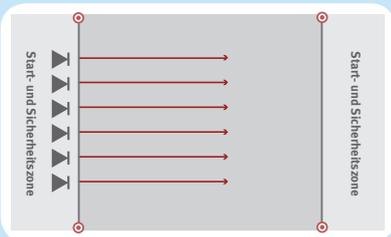
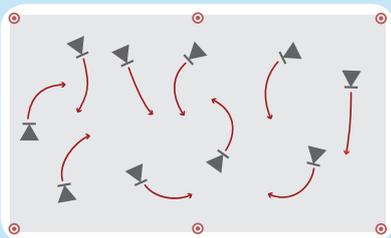


Richtig
Richtig



Behalten Sie Roller und Ausrüstung im Blick

- Festes und geschlossenes Schuhwerk ist wichtig! Das Rollerfahren mit Flipflops, Crocs, Sandalen (je nach Modell) oder gar barfuß bringt eine hohe Verletzungsgefahr mit sich (vgl. Abbildungen links oben). Informieren Sie die Eltern im Vorfeld über diese Problematik – gerade im Hochsommer!
- Der Lenker sollte sich ungefähr in Bauchnabelhöhe des jeweiligen Kindes befinden (vgl. Abbildungen links unten). Genau einstellen lässt sich das nicht immer, da die Höhenverstellung in der Regel nicht stufenlos oder überhaupt nicht möglich ist (z. B. bei Stunt-Scootern). Gerade bei Mädchen und Jungen mit geringer Körpergröße ist aber dringend auf einen ausreichenden Abstand zwischen Kopf/Gesicht und Lenker zu achten.
- Die Lenker lassen sich in der Regel um 360 Grad verdrehen. Dennoch gibt es eine »richtige Position«. Bei manchen Roller-Modellen wirkt sich die Stellung der vorderen Rolle geringfügig auf die Fahreigenschaften aus. Gefährlich wird das Verdrehen des Lenkers vor allem bei Rollern mit Handbremse und Kabelzug.
- Helm und Schutzausrüstung sollten optimal sitzen. Ein Eingangsscheck in der ersten Einheit (vgl. »Die erste Stunde«, Seite 12 f.) ist deshalb sinnvoll. Dennoch kann natürlich auch im späteren Übungsbetrieb ein Helm oder Schützer verrutschen. Behalten Sie die Kinder im Blick und korrigieren Sie bei Bedarf den Sitz des Helms/der Schützer.



Lassen Sie es rollen – die richtige Organisationsform

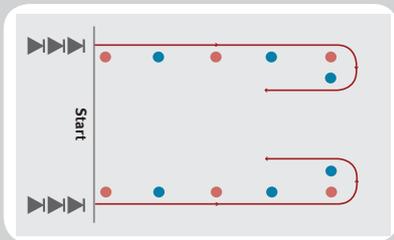
- Rollerfahren macht viel Spaß. Deshalb ist eine Anleitung durch Sie in den meisten Fällen in Verbindung mit einem Slalomparcours, kleinen Hindernissen, einer Wippe u. a. gar nicht nötig. Die Mädchen und Jungen nutzen dann die Fahrgeräte und eine solche Bewegungslandschaft selbstständig. Im besten Fall organisieren und arrangieren sie sich auch noch so untereinander, dass Behinderungen und Zusammenstöße nicht vorkommen. Im Unterricht sollten Sie den Kindern freie (Übungs-) Phasen ermöglichen.
- Wenn viele Kinder auf einer begrenzten Fläche mit dem Roller unterwegs sind, kann es auch einmal etwas chaotisch zugehen. Beurteilen Sie die Situation als zu gefährlich, wählen Sie eine geeignetere Organisationsform und gewährleisten Sie so einen geordneten Ablauf ohne erhöhtes Verletzungsrisiko.
- Organisationsform »Kreuz & quer« (obere Abbildung): Dieser Aufbau ist geeignet für viele Spiele und Übungsformen, sofern die Kinder rücksichtsvoll und in der Lage sind, Zusammenstöße aktiv zu vermeiden. Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand zu Wänden und anderen Hindernissen.
- Organisationsform »Bahnen« (untere Abbildung): Geordneter Übungsbetrieb, bei dem Sie leicht den Überblick behalten. Einzel- und Gruppenkorrekturen sind gut möglich. Bei beengten Platzverhältnissen können auch zwei Gruppen zeitversetzt starten.



Differenzierung beim Thema »Hindernisüberquerung«
(Linie/Rampe bzw. Bordsteinkante)

Geben Sie Impulse, vermeiden Sie Überforderung

- Ermuntern Sie Kinder und geben Sie ihnen neue Anregungen – aber nur bis zu einem gewissen Grad. Überfordern Sie sie nicht, denn mit einem schmerzhaften Sturz ist der Spaß am Rollerfahren schnell vorbei.
- Lassen Sie den Kindern immer die Wahl, auch einfachere Übungen durchzuführen oder einmal auszusetzen.
- Verhindern Sie aktiv, dass Schülerinnen und Schüler Übungen durchführen, die ihrem Können nicht entsprechen (z. B. ein Sprung über ein zu hohes Hindernis).
- Setzen Sie Übungen und Spiele mit Wettbewerbscharakter und/oder Zeitdruck nur dosiert ein. Stellen Sie besser das Lösen einer Bewegungsaufgabe in den Vordergrund.
- In den RollerKIDS-Lernmaterialien sind viele Übungen und Tricks nach Schwierigkeitsgrad und Wagnis kategorisiert. Dies ermöglicht sowohl Ihnen als auch den Kindern eine Orientierung in puncto Können und Zumutbarkeit. Die Lernmaterialien finden Sie in der RollerKIDS-Lernbox »Scooter-Training« sowie im »UKH RollerKIDS-Mobil«.



Richtiges Kurvenfahren

- Häufige Ursache für Stürze im Übungsbetrieb ist eine ungünstige Kurventechnik – zum Beispiel, wenn ein Kind eine (zu) enge Kurve fahren will, den Lenker überdreht und vornüber stürzt. Begegnen Sie diesem Problem gleich zu Beginn Ihrer Unterrichtssequenz durch eine kurze Demonstration mit passender Erklärung.
- Fordern Sie im Übungsbetrieb mittels organisatorischer Hilfen angemessene Kurvenradien ein – stellen Sie zum Beispiel als Wendemal statt einem besser zwei zu umfahrende Markierungen im Abstand von einem Meter auf (vgl. auch Reihenbilder Seite 17).
- Für sichere und kontrollierte Kurven sollen die Kinder den kurvenäußeren Fuß auf dem Trittbrett halten. Mit dem freien, kurveninneren Fuß können sie sich dann bei Bedarf am Boden abstützen.

IV. Ideen für den Unterricht

So vermitteln Sie Einsteigerinnen und Einsteigern mit einem attraktiven und dynamischen Koordinationstraining die Kompetenzen für mehr Bewegungssicherheit – auch im Straßenverkehr – und begeistern geübte Kinder mit einer Vielfalt an Tricks, Spielen und Übungen.



Technik



Wagnis



Verkehrsschule



Geschicklichkeit



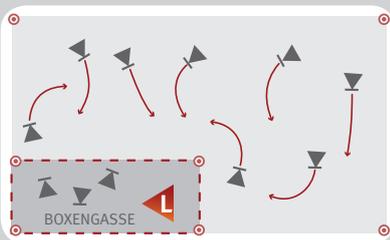
Wettbewerb



Kooperation

Die erste Stunde

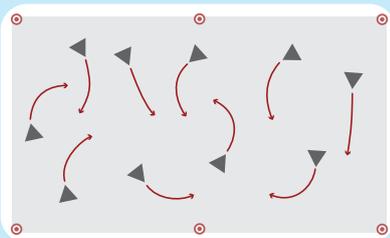
Endlich ist es so weit! Die erste Stunde mit Rollern, Kickboards und Scootern startet! Halten Sie sich nicht länger als nötig mit organisatorischen Dingen auf. Sobald die ersten Kinder ausgerüstet sind, sollten diese auch losfahren dürfen. Sichern Sie Gefahrenstellen ab und definieren Sie den Bewegungsraum klar, zum Beispiel mit Markierungshütchen. Ansonsten heißt das Motto der ersten Stunde: Viel bewegen, gemeinsam Spaß haben und einen ersten kleinen Einblick in die Vielfalt des Rollerfahrens gewinnen!



Boxengasse

Die Kinder befinden sich in einer abgegrenzten Zone der »Boxengasse« und legen ihre Schutzausrüstung (Knie- und Ellbogenprotektoren, Helm) selbstständig an. Sobald ein Kind fertig ist, meldet es sich bei Ihnen (s. Abbildung).

Überprüfen Sie kurz den richtigen Sitz des Helms und der Schutzausrüstung sowie die korrekte Einstellung des Rollers (Lenker ca. auf Bauchnabelhöhe). Ist alles in Ordnung, darf das Kind die »Boxengasse« verlassen und sich mit einem Roller frei auf der Fläche bewegen.

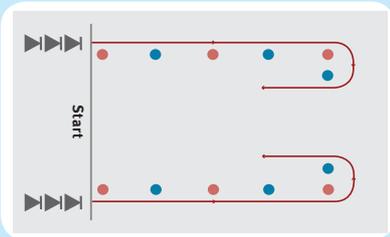


Free Running

Alle Kinder haben die »Boxengasse« verlassen und fahren auf einer begrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander. Berührungen sind nicht erlaubt. Sie geben nun Anweisungen, wie die Mädchen und Jungen sich fortbewegen sollen, zum Beispiel:

- *Fahre in Zeitlupe/sicher und schnell.*
- *Stoße dich nur mit dem rechten/linken Fuß ab.*
- *Stoße dich nur mit den Zehenspitzen/der Ferse ab.*
- *Mache dich auf dem Roller ganz klein (»Mini Man«).*
- *Schließe ein Auge (»Pirate Drive«).*
- *Fasse den Lenker im Kammgriff (»Crookie«; s. Abbildung).*
- *Fordern Sie die Kinder auf, eine neue Übung zu erfinden.*
- *Greifen Sie zwei bis drei Ideen auf und die ganze Gruppe macht diese nach.*

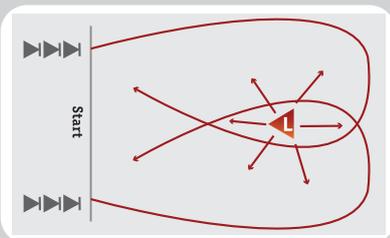




Punktgenau

Legen Sie Bahnen mit jeweils acht bis zwölf Bodenmarkierungen aus (verschiedene Farben, Abstand der Markierungen: ein bis drei Meter). Ein Kind beschleunigt und durchfährt die Bahn, wobei es mit dem Fuß immer nur auf den Bodenmarkierungen aufsetzen darf. Das nächste Kind startet mit einem Sicherheitsabstand von mindestens drei Metern. Am Ende der Bahn angekommen, kehren die Schülerinnen und Schüler auf einem festgelegten Weg zurück und stellen sich erneut an. Nach zwei bis drei Durchgängen geben Sie weitere Aufgaben vor:

- *Fahre gerade an den Bodenmarkierungen vorbei und berühre jede mit dem Fuß (s. Abbildung, Abstand der Markierungen: ein bis drei Meter).*
- *Berühre nur jede zweite/dritte (alternativ: blaue/rote) Bodenmarkierung mit einem Fuß.*
- *Beschleunige bis zur ersten Markierung. Wie weit rollst du, ohne dich erneut abzustoßen?*
- *Wie eben; mit Slalom (Abstand der Bodenmarkierungen: rund drei Meter).*
- *Starte aus dem Stand an der ersten Markierung (Abstand der Bodenmarkierungen: rund drei Meter).*
- *Berühre die Bodenmarkierungen im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß (Abstand der Markierungen: rund drei Meter).*
- *Fahre rechts an den Markierungen vorbei und stoße dich nur mit dem rechten Fuß von diesen ab. Wechsle im nächsten Durchgang die Seite, fahre links vorbei und stoße dich mit dem linken Fuß ab.*



Das bewegliche Wendemal

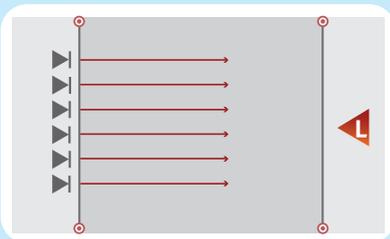
Umkehrstaffel; vier bis fünf Durchgänge; jede Gruppe (mit drei bis vier Kindern) sitzt/kniet mit einem Roller hinter der Startlinie. Auf Ihr Startkommando hin fährt jeweils das erste Kind um das Wendemal – Sie ohne Roller – herum und wieder zurück. An der Startlinie übergibt es den Roller an das nächste Kind in der Gruppe. Ab dem zweiten Durchgang bewegen Sie sich zunächst langsam, später schneller auf dem gesamten Spielfeld, so dass die fahrenden Mädchen und Jungen ihren Fahrweg flexibel anpassen müssen.

Hinweis für Sie: Bei sehr engen Kurven besteht Sturzgefahr! Fordern Sie einen größeren Kurvenradius durch seitliches Ausstrecken beider Arme.

Variante: Am Wendemal wird es oft eng! Berührungen mit anderen Kindern oder Ihnen sind nicht erlaubt. Finden diese dennoch statt, müssen die Betroffenen eine Zusatzübung machen, z. B. den Roller zurücktragen.

Richtig stoppen

Effektives Bremsen und kontrolliertes Abstoppen mit dem Roller sind zentrale Fertigkeiten, die in jeder Unterrichtssequenz geübt werden sollten. Verschiedene Techniken werden eingeführt und in Bewegungsarrangements späterer Einheiten konsequent eingefordert (z. B. hinter einem Slalomparcours und vor einem Hindernis abstoppen). Die Frage nach der »besten« Bremstechnik muss jedes Kind für sich selbst beantworten und die Antwort kann je nach Situation auch variieren.



Scooter-Training – Bremsen

Die Kinder stehen mit ihren Rollern in einer Linie. Im optimalen Fall haben sie bereits vorher intuitiv verschiedene Brems- und Abstopptechniken genutzt. Sie lassen jeweils eine Bremstechnik (Lauf-Stopp, A-Lauf-Stopp, Bremsbügel-Stopp, Sohlen-Stopp, vgl. Kopiervorlage) vormachen und/oder demonstrieren diese selbst (seitlich zur Gruppe). Anschließend machen die Kinder die gezeigte Technik nach, ggf. mit verbaler Unterstützung durch Sie (»Losfahren – uuuund stopp!«). Die Übungen werden dabei immer komplexer und somit schwieriger.



- Durchführung ohne spezielle Vorgaben.
- Abstoppen vor einer bestimmten Linie (Einschätzen der eigenen Geschwindigkeit und des Bremsweges).
- Plötzliches Abstoppen auf Zuruf (Reaktionsvermögen, Handlungssicherheit unter Zeitdruck).
- Mit Gegenverkehr; die Kinder stehen sich an der Start- und Ziellinie partnerweise gegenüber und fahren gleichzeitig los. Sie müssen ohne Berührung/Zusammenstoß voneinander zum Stehen kommen (Einschätzen der eigenen Geschwindigkeit, der Geschwindigkeit des Partners und der Bremswege).

Feedback und Reflexion:

Lassen Sie die Kinder die einzelnen Bremstechniken bewerten! Thematisieren Sie individuelle und situative Unterschiede. Fragen Sie, wann die beste Bremstechnik nicht mehr weiterhilft! Nutzen Sie hierzu die nebenstehende Kopiervorlage.

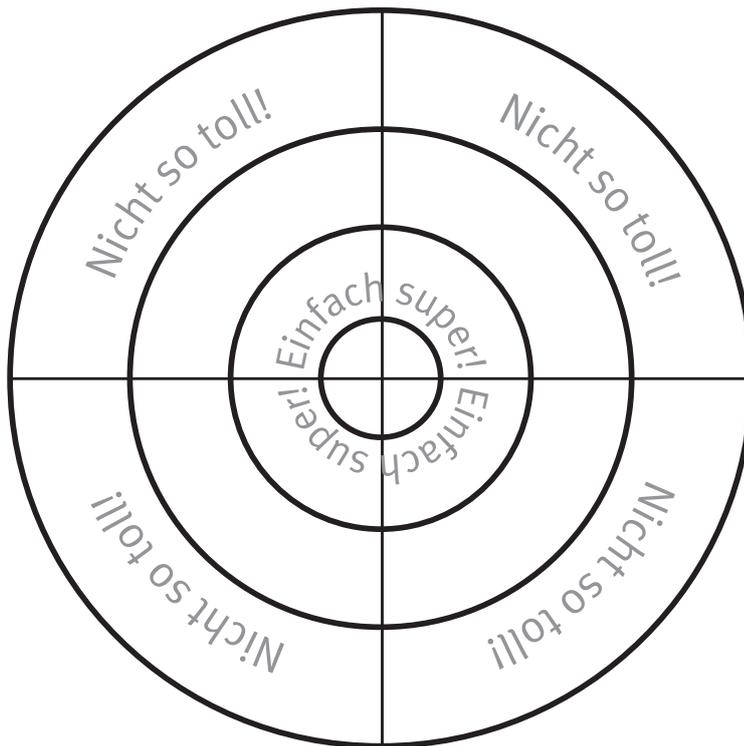
Bremstechnik (Kopiervorlage)

Welche Bremstechnik ist dein Ding? Verteile pro Bremstechnik einen Punkt!
Je besser du eine Bremstechnik findest, um so weiter innen sollst du deinen Punkt setzen.

Bremsbügel-Stopp



Lauf-Stopp



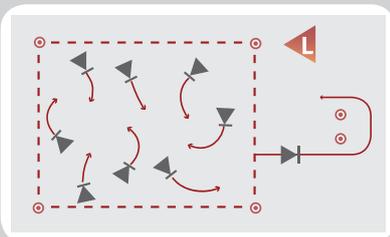
A-Lauf-Stopp



Sohlen-Stopp

Slalom und Ausweichen

Das Kurvenfahren mit dem Roller ist grundsätzlich nicht allzu schwer und macht den Kindern – zum Beispiel in Form eines Slalomparcours – viel Spaß. Dagegen ist das kontrollierte Ausweichen unter erschwerten Bedingungen oder in plötzlich auftretenden Situationen keineswegs selbstverständlich. Insbesondere im Unterricht mit dem Schwerpunkt »Verkehrssicherheit« sollten die Kinder schrittweise an solche schwierigen, teils verkehrsnahen Situationen herangeführt werden. Sie lernen so ihr eigenes Können besser einzuschätzen und neue Handlungsalternativen zu entwickeln.



Flächenfresser

Alle Kinder fahren auf einer durch Markierungshütchen begrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander. Berührungen sind nicht erlaubt. Finden diese trotzdem statt, müssen die Betroffenen um ein Wendemal außerhalb des Spielfeldes fahren (evtl. mit Zusatzübung). Anschließend dürfen sie wieder auf das Spielfeld zurück. Dasselbe gilt für Mädchen und Jungen, die das Spielfeld verlassen haben (z. B. um einem anderen Kind auszuweichen). Erhöhen Sie nun den Schwierigkeitsgrad, indem Sie das Feld schrittweise verkleinern.

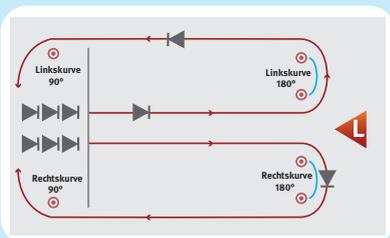


Variante 1:

Wird das Feld für die gesamte Gruppe zu klein, dürfen die »ausgeschiedenen« Kinder nach der Zusatzübung nicht mehr auf das Spielfeld zurück. Wer zum Schluss übrig bleibt, hat gewonnen.

Variante 2:

Sie laufen selbst als zusätzliches »Hindernis« mit ausgestreckten Armen über das Spielfeld. Wer von Ihnen berührt wird, muss ebenfalls um das Wendemal fahren. Die Variante 2 ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Kinder nur im Kreis fahren. Auf diese Weise werden sie zu Richtungswechseln und Ausweichmanövern gezwungen.

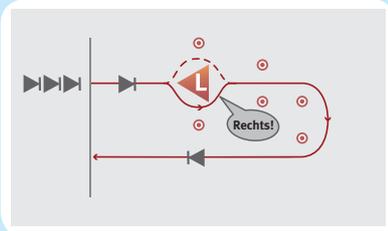


Scooter-Training – Kurvenfahren

Die Kinder stehen in zwei Reihen nebeneinander. Die jeweils Ersten fahren gleichzeitig los und durchfahren einen Parcours mit einer 180°- und einer 90°-Kurve (mit Seilen oder Markierungshütchen bzw. Gymnastikreifen vorgegeben). Nach jedem Durchlauf wechseln die Mädchen und Jungen die Seiten. Um Staus im Parcours zu vermeiden, sollte ein Sicherheitsabstand von drei Sekunden (»Zählt langsam bis drei und fährt dann los«) eingehalten werden.



- Ein bis zwei Durchläufe ohne Vorgaben.
- Leicht schräg in die Kurve legen; Reflexion: Je höher das Tempo, desto stärker die Schräglage!
- Vorher beschleunigen und ohne Bodenberührung durch die Kurve rollen.
- Veränderung der Kurvenradien der 180°-Kurven (Umbau erforderlich); Reflexion: Welche Kurvenradien sind leicht und welche schwer zu durchfahren?



Lotsenspiel

Die Gruppe steht in einer Reihe hintereinander, das erste Kind fährt gerade auf Sie als Lotsin oder Lotse zu. Ist es nur noch wenige Meter von Ihnen entfernt, geben Sie das Kommando »Rechts« oder »Links«. Das Mädchen oder der Junge muss entsprechend reagieren und zur genannten Seite hin ausweichen bzw. Sie umfahren. Je nach Lerngruppe kann die Lotsenfunktion auch von Kindern übernommen werden. Durch verschiedene Varianten des Grundablaufes kann die Übung abwechslungsreich gestaltet und der Schwierigkeitsgrad sukzessive erhöht werden.



- Mit Vorgaben bezüglich des Tempos (in Zeitlupe, zügig, sicher und so schnell wie möglich).
- Die Lotsin/der Lotse zeigt per Handzeichen/Augenzwinkern die Richtung an.
- Zwei Kinder fahren nebeneinander.
- Mit Zusatzkommando/Zusatzzeichen »Stopp!«; das Kind muss vor Ihnen zum Stehen kommen.
- Mit der Zusatzoption, dass die Lotsin/der Lotse kein Kommando/kein Zeichen gibt. Die Kinder müssen sich dann spontan selbst entscheiden.

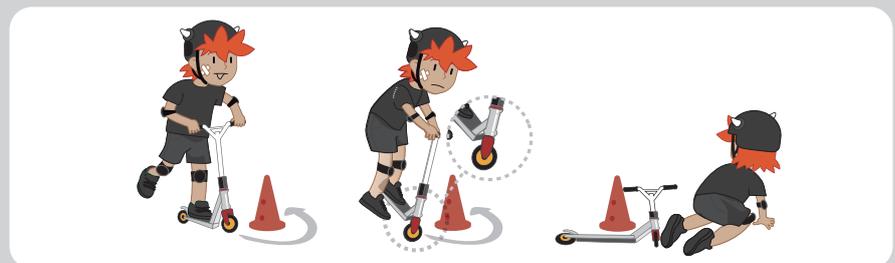
Achtung! Bei (zu) engen Kurven besteht Sturzgefahr!

Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen in engen Kurven:

- **Sensibilisierung:** Demonstration und Erklärung der Problematik.
- **Übung:** Schrittweises Herantasten vom großen zum gerade noch »angenehm« zu durchfahrenden Kurvenradius.
- **Organisation:** Vorgabe eines größeren Kurvenradius z. B. durch Markierungen.



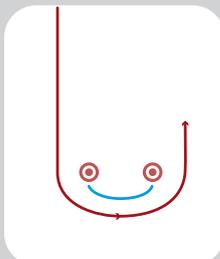
180°-Kurve um eine Markierung



Das Kind fährt eng an die Markierung heran und möchte direkt um diese herumfahren – der Kurvenradius ist dann sehr klein.

Es überdreht den Lenker, die vordere Rolle verkantet.

Das Kind stürzt nach vorne.



180°-Kurve um zwei Markierungen



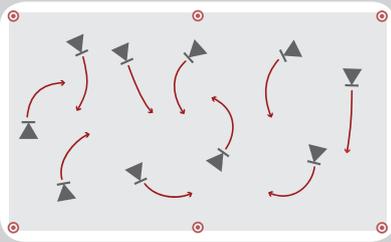
Durch eine zweite Markierung wird ein größerer Kurvenradius vorgegeben.

Die Gefahr des Überdrehens des Lenkers und des Verkantens der vorderen Rolle wird verhindert.

Die Kurve wird sicher durchfahren.

Spiel und Spaß

Partnerübungen, Staffeln, Wettbewerbe, kleine Tricks – die Roller ermöglichen eine Vielzahl von attraktiven Bewegungsaufgaben. Dabei begeistern bekannte Spiele in abgewandelter Form (z. B. »Ochs am Berg« mit Rollern) die Kinder ebenso wie ganz neue Übungsformen.



Mückenplage

Alle Kinder fahren auf einer begrenzten Fläche kreuz und quer durcheinander. Berührungen sind nicht erlaubt. Geben Sie an, auf welchen Körperteil des Kindes sich die (imaginäre) Mücke gesetzt hat. Die Kinder nehmen während der Fahrt eine Hand vom Lenker und »verscheuchen« diese, indem sie die angegebene Stelle berühren/abklopfen. Die Mücke kann zum Beispiel am Bauch/Rücken, linken/rechten Arm, linken/rechten Fuß, auf dem Helm usw. sitzen.

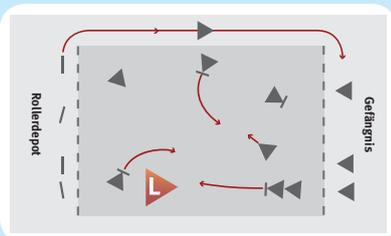


Variante 1:

Sie geben auch vor, mit welchem Körperteil die Mücke verscheucht werden soll (rechte/linke Hand, Ellbogen, Fuß, Kopf).

Variante 2:

Die Kinder verscheuchen während der Fahrt Mücken von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern.



Panzerknacker

Die Kinder fahren als Panzerknacker auf dem Spielfeld umher. Je nach Gruppen- und Spielfeldgröße gibt es zwei bis vier »Polizist*innen« ohne Roller. So geht's:

- Die Polizist*innen versuchen, die Panzerknacker zu fangen.
- Ist dies gelungen, muss der Polizist seinen Gefangenen bis zum Rollerdepot schieben. Dort wird der Roller abgelegt und der Gefangene joggt (jetzt ohne Begleitung) um das Spielfeld herum ins Gefängnis.
- Aus dem Gefängnis kann er entfliehen, indem er von einem Panzerknacker in Freiheit abgeholt und auf dessen Roller quer über das Spielfeld zum Rollerdepot gebracht wird.
- Von dort fährt er dann wieder mit dem eigenen Roller weiter.
- Die Polizist*innen dürfen nur einzelne Fahrer abschlagen. Das Rollerdepot, das Gefängnis und zwei Panzerknacker auf einem Roller sind für sie tabu.
- Nach einiger Zeit werden die Polizist*innen ausgetauscht.

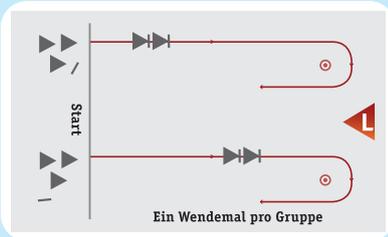


Variante Ballabwurf:

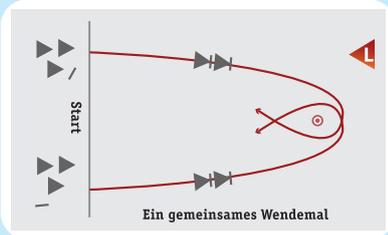
Die Polizist*innen müssen die Panzerknacker mit (weichen) Bällen abwerfen (Kopftreffer zählen nicht).

Variante Punktwertung:

Jedes Kind startet mit fünf Punkten. Wird man gefangen, gibt es einen Minuspunkt. Für einen gefangenen Panzerknacker gibt es dagegen einen Pluspunkt, für ein befreites Kind drei Pluspunkte. Nach mehreren Durchgängen kann es Einzel-, Paar- oder Gruppenwertungen geben.



Ein Wendemal pro Gruppe



Ein gemeinsames Wendemal



Scooter-Team-Race

Die Kinder stehen in Gruppen mit fünf bis sechs Schülerinnen und Schülern und jeweils einem bzw. zwei Rollern hinter der Startlinie. Jede Gruppe muss entweder ihr eigenes Wendemal umfahren (leicht) oder alle dasselbe (schwieriger). Das Bewältigen der Bewegungsaufgabe steht im Vordergrund, der Wettbewerbscharakter ist zweitrangig. In Staffelform können alle Übungen aus dem Scooter-Training durchgeführt werden (vgl. RollerKIDS-Lernmaterialien).

Weitere Ideen sind:

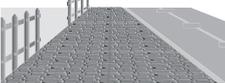
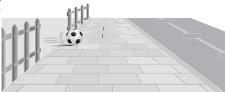
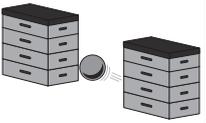
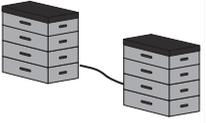
- *Klassische Staffel mit vorgegebener Abstopp-Technik (vgl. »Richtig stoppen«) und Übergabe des Rollers.*
- *Zwei Kinder fahren mit einem Roller – jeder muss mindestens einen Fuß auf dem Deck haben.*
- *Zwei Kinder stehen ohne Bodenberührung auf einem Roller (auf zwei Rollern) – die anderen Gruppenmitglieder dürfen helfen (halten, anschieben u. Ä.).*
- *Ein Kind steht mit geschlossenen Augen und ohne Bodenberührung auf einem Roller – die anderen Gruppenmitglieder dürfen helfen (halten, anschieben, lenken u. Ä.).*
- *Ein Kind fährt so schnell wie möglich um das Wendemal. Die anderen Gruppenmitglieder müssen an einer vorgegebenen Stelle den Kontakt zum Fahrer halten (z. B. eine Hand am Knie/am Helm, beide Hände am Rücken u. a.).*

Tipp

Animieren Sie die Kinder durch offene Aufgabenstellungen zu eigenen Ideen.
Z. B.: »Fahrt zu zweit, aber nur ein Fuß darf den Boden berühren!«

Sicher unterwegs (Kopiervorlage)

Du bist mit dem Roller unterwegs und musst verschiedene Hindernisse bewältigen. Welche ist die richtige Reaktion? Trage deine Ideen in der rechten Spalte ein und besprecht in der Gruppe die unterschiedlichen Vorschläge.

Auf dem Gehweg ...	Im Unterricht ...	Die richtige Reaktion
<p>Baustelle</p> 	<p>Markierungshütchen verengen den Durchgang zwischen zwei Kästen</p> 	
<p>Pflastersteine</p> 	<p>Teppichfliesen vor und zwischen Kästen</p> 	
<p>Ein Ast hängt über den Gehweg</p> 	<p>Eine Stange/Schnur liegt über den Kästen</p> 	
<p>Fußgängerin oder Fußgänger mit Blickkontakt</p> 	<p>Eine Mitschülerin oder ein Mitschüler steht im Weg</p> 	
<p>Fußgängerin oder Fußgänger ohne Blickkontakt</p> 	<p>Eine Mitschülerin oder ein Mitschüler steht mit dem Rücken zu dir</p> 	
<p>Ein Ball rollt über den Gehweg</p> 	<p>Ein Ball rollt quer über die Gasse</p> 	
<p>Ein Ast liegt quer auf dem Gehweg</p> 	<p>Ein Seil liegt quer zwischen den Kästen</p> 	
<p>Eine Autotür geht vor dir auf</p> 	<p>Plötzlich taucht ein Hindernis auf</p> 	
<p>Eigene Idee</p>		

V. Unterrichts- und Zusatzmaterial



RollerKIDS-Lernbox »Scooter-Training«

Die Box ist leihweise kostenfreier Bestandteil des »UKH RollerKIDS-Mobil«. Sie enthält weitere RollerKIDS-Lernmaterialien zum Thema »Roller/Scooter« – so wird die Unterrichtsplanung auch für Lehrkräfte ohne Erfahrungen zum Kinderspiel. Enthalten sind:

- 8 Lern- und Stationsplakate (DIN A2) mit Koordinationsübungen und jeweils einem Verkehrssicherheits-Tipp.
- 1 Bewegungsquartett »Micro Scooter Training« mit 36 kategorisierten Übungen.
- 8 Unterrichtsblätter (DIN A4) mit Technik-, Übungs- und Spielbeschreibungen.
- 1 RollerKIDS-Themenheft »Scooter-Training«.



RollerKIDS-Bewegungsquartett »Scooter-Training«

Mehr als nur ein Quartett! Stärken Sie die Nachhaltigkeit des Schulsports, indem Sie den Kindern & Jugendlichen die Möglichkeit geben, auch in ihrer Freizeit sinnvoll weiter zu üben. Mit jeweils 36 illustrierten Bewegungsaufgaben aus dem »RollerKIDS«-Trainingsprogramm können alle Schülerinnen und Schüler dies jetzt tun – allein, mit Freunden oder der ganzen Familie.



RollerKIDS-Themenheft »Scooter-Training«

Mithilfe der liebevoll illustrierten DIN-A6-Hefte (40 Seiten) können Sie Mobilitäts- und Verkehrserziehung kindgerecht und praxisnah umsetzen. Aber nicht nur das – Ihre Schülerinnen und Schüler werden anhand der Anregungen in dem Heft auch in ihrer Freizeit begeistert weiterüben.



VI. FAQ – die häufigsten Fragen

Woher bekomme ich das benötigte Equipment?

Neben den Rollern selbst benötigen die Kinder auch einen Helm.

- **Schülereigenes Equipment:**
Sehr viele Kinder besitzen bereits eine eigene Ausrüstung oder können sich diese im Bekanntenkreis ausleihen. Fragen Sie den tatsächlichen Bedarf im Vorfeld ab.
- **Schuleigener Materialpool:**
Auf Dauer ist es für viele Schulen sinnvoll, sich einen kleinen eigenen Materialpool (fünf bis zehn Roller plus Helme) anzuschaffen. So können Kinder ohne eigenes Equipment versorgt und kann defektes Material auch kurzfristig ausgetauscht werden. Schuleigenes Equipment kann außerdem in der Nachmittagsbetreuung, in Bewegungsstunden und zum Teil in den Pausen sinnvoll eingesetzt werden. Tipps für die Anschaffung von hochwertigen und kostengünstigen Schulsets erhalten Sie hier: mail@roller-kids.de
- **RollerKIDS-Mobil:**
Neben dem »UKH RollerKIDS-Mobil« stehen den Schulen kostengünstig noch andere Mobile zur Verfügung. Die ganze Schule in Bewegung! Roller/Scooter, Skate-, Long- und Waveboards, Wurfspiele, eine Bewegungslandschaft, Trainingshilfen u. a. kommen direkt in die Schule. Lerntafeln geben Tipps & Anregungen, was man mit den Geräten so alles anstellen kann. Besondere Vorerfahrungen seitens der Lehrer/Lehrerinnen oder Betreuer/Betreuerinnen sind nicht nötig. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter: www.roller-kids.de

Welche Erfahrungen muss ich als Lehrkraft mitbringen?

Auch Sie können Roller fahren – und müssen weder waghalsige Tricks demonstrieren noch über Rampen springen, um einen attraktiven Unterricht mit Rollern zu gestalten. Die Unterrichtshilfen in diesem Heft unterstützen Sie dabei. Weitere Anregungen erhalten Sie mit der RollerKIDS-Lernbox »Scooter-Training«, die neben Unterrichtsideen auch das vielseitig einsetzbare Bewegungsquartett »Scooter-Training« (s. Seite 21) enthält.

Welche Möglichkeiten bietet das Sportgerät »Roller« in der Schule?

Sie und Ihre Klasse werden schnell erfahren, dass man mit dem Roller nicht nur von A nach B fahren kann. Spannende Bewegungsaufgaben, Tricks, Spiele, Kooperationsübungen, Wettbewerbe bis hin zur vorbereiteten Ausfahrt – an Ideen und Möglichkeiten mangelt es nicht. In den Schulalltag lassen sich Aktivitäten mit dem Roller natürlich sehr gut im regulären Sportunterricht, aber auch in Bewegungsstunden, Sport-AGs, in der Nachmittagsbetreuung, bei der aktiven Pausengestaltung sowie an Wandertagen und in Projektwochen einbinden. Weiter können Sie mit der Thematik »Rollerfahren« gleichzeitig ganz verschiedene Erwartungen an die Schule erfüllen – vom modernen und lehrplanorientierten Unterricht bis hin zu einem praxisnahen Verkehrssicherheitstraining für die Kinder.

Ist Rollerfahren gefährlich?

Nein. Selbstverständlich besteht wie bei vielen anderen Bewegungsformen eine gewisse Sturz- und Verletzungsgefahr. Diese ist im Vergleich zu anderen Sportarten aber sicher nicht erhöht. Bei der Beachtung einiger weniger Grundregeln (vgl. Seite 8 ff.) wirkt die Einbindung in das Umfeld Schule sogar präventiv: Durch das schrittweise Heranführen der Kinder an die Grenzen des eigenen Könnens und die gezielte Sensibilisierung für Gefahrensituationen (z. B. schlechter Bodenbelag) wird ihre Bewegungssicherheit deutlich verbessert und Unfällen auch außerhalb der Schule vorgebeugt.

Dürfen wir mit den Rollern in der Halle fahren?

Grundsätzlich spricht nichts gegen den Einsatz von Rollern in einer Halle. Die Sportgeräte sollten allerdings sauber sein und helle Rollen haben. Beim Bremsen mit dem Bremsbügel-Stopp können durch den Abrieb helle Streifen entstehen, die bei der normalen Hallenreinigung aber leicht wieder verschwinden. Alternativ können Sie von den Kindern auch andere Abstopptechniken einfordern, bei denen diese Problematik gar nicht erst entsteht (z. B. Lauf-Stopp). So oder so sollten Sie im Vorfeld der Hallennutzung das Einverständnis der Schulleitung und des Sachaufwandsträgers der Sporthalle einholen.

Schutzausrüstung – wie viel Sicherheit muss sein?

Trotz fehlender gesetzlicher Regelung sollten Sie das Tragen eines Helmes beim Rollerfahren im Unterricht unbedingt zur Pflicht machen. Knie- und Ellbogenschoner sind empfehlenswert. Und nicht vergessen: Gehen Sie als Lehrkraft mit gutem Beispiel voran!

Gibt es eine verpflichtende Regelung für das Tragen von Helmen beim Rollerfahren auf dem Schulgelände – zum Beispiel in Schulpausen?

Eine verpflichtende (gesetzliche) Regelung für das Tragen von Helmen auf dem Schulgelände beim Rollerfahren gibt es nicht. Allerdings soll laut Erlass zur Verkehrserziehung und KMK-Empfehlung im Kontext Schule allgemeines und sicherheitsorientiertes Verhalten erlernt werden – das Tragen eines Helmes bereits beim Rollerfahren gehört im Blick auf die Vorbereitung zum späteren Radfahren sicher dazu.

Achtung: *Beim Klettern auf Spielgeräten usw. stellen Helme dagegen ein erhebliches Risiko dar, sodass diese Verletzungsrisiken durch entsprechende Vorkehrungen (organisatorisch, Aufsicht, räumliche Trennung usw.) unbedingt ausgeschlossen sein müssen.*



Links zur Initiative:



ukh.de



roller-kids.de

Unfallkasse Hessen

Rainer Knittel
Leonardo-da-Vinci-Allee 20
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 29972-469
E-Mail: r.knittel@ukh.de



BANDUKABEAT

Karin Bertholdt
Ulrich-von-Hutten-Str. 32
36381 Schlüchtern-Ramholz
Tel.: 06664 911 000-5
E-Mail: mail@roller-kids.de



Redaktion

Unfallkasse Hessen
BANDUKABEAT GmbH & Co. KG

Gestaltung

YAEZ GmbH, Stuttgart

