

Sicher und mit Spaß

Roller fahren

Straßenverkehrsordnung (StVO)

Nach § 24 StVO werden Tretroller ebenso wie Rollstühle, Kinderfahrräder und Kinderwagen den „besonderen Fortbewegungsmitteln“ zugeordnet und sind damit keine Fahrzeuge im Sinne der StVO. Als solche dürfen nicht motorisierte Roller auf Gehwegen und in Fußgängerzonen genutzt werden. Das Fahren auf Radwegen und Straßen ist grundsätzlich nicht erlaubt.

Unsere Tipps:

- Geben Sie den Hinweis: Im Straßenverkehr ist das Tretrollerfahren dort erlaubt, wo Fußgänger laufen.
- Klären Sie auf: Tretroller-Verbot auf Radwegen.
- Sensibilisieren Sie: Rücksichtnahme auf Fußgänger.

Umgang mit dem Tretroller

Da der (nicht motorisierte) Tretroller kein Fahrzeug im Sinne der StVO ist, gibt es auch keine gesetzlichen Vorgaben bezüglich Beleuchtung, Bremsen u. Ä.

Unsere Tipps:

- Die Lenkerhöhe sollte auf Bauchhöhe eingestellt sein.
- Schrauben überprüfen und ggf. festziehen (meist mit einem Imbusschlüssel).
- Sichtbarkeit erhöhen: Weisen Sie auf die Möglichkeiten hin, einen Tretroller mit reflektierenden Aufklebern oder LED-Leuchten auszustatten, um so die Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu verbessern.

Schutzausrüstung, Helm & Co

Eine verpflichtende gesetzliche Regelung für das Tragen von Helmen beim Tretrollerfahren gibt es nicht. Dennoch empfehlen wir das Helmtragen, da dieser bei Stürzen die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Unsere Tipps:

- Helm: am besten immer tragen, wobei auf den richtigen Sitz geachtet werden muss.
- Schutzausrüstung: Knie- und Ellenbogenschützer wie beim Inlineskating sind grundsätzlich nicht notwendig.
- Festes Schuhwerk: sie verringern die Verletzungsgefahr; Flipflops oder barfuß vermeiden.
- Helle Kleidung: Motivieren Sie Ihr Kind zum Tragen von heller, reflektierender Kleidung, um so seine Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu erhöhen.

Techniktraining & Tretrollerbeherrschung

Wer seinen Tretroller und verschiedene Abstopp- und Ausweichtechniken gut beherrscht, kann brenzlige Situationen besser meistern.

Unsere Tipps:

- Kurvenfahren und Abstoppen: Trainieren Sie verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten.
- Spiel- und Übungsformen: Trainieren Sie die erlernten Techniken immer wieder spielerisch, auch unter erschwerten Bedingungen (z. B. reaktives Abstoppen).
- Tricks & Specials: Mit unseren Vorschlägen kann Ihr Kind seine (senso)motorischen Fähigkeiten spielerisch verbessern und sich an seine Grenzen herantasten.

Sensibilisierung für Gefahrensituationen

Unübersichtliche Situationen, zu hohe Geschwindigkeit, nasse oder verschmutzte Fahrbahnbeläge und starkes Gefälle sind einige Beispiele für Gefahrensituationen im Straßenverkehr, auf die Sie Ihr Kind im Rahmen eines Tretroller-Trainings vorbereiten sollten.

Unsere Tipps:

- Sensibilisierung: Thematisieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind beim Fahren typische Gefahrensituationen.
- Praxisnah Üben: Probieren Sie verschiedene Bodenbeläge aus.
- Verhaltensregeln: Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit sind das Wichtigste – vermitteln Sie das im Gespräch und achten Sie auf die Einhaltung dieser Regeln.

Die richtige Übungsumgebung

Am besten üben Sie Draußen und machen im Vorfeld selbst eine kurze Probefahrt. Stellen Sie sicher, dass keine Fußgänger oder Fahrradfahrer die Übungsfläche kreuzen.

- Befahrene Straßen sollten besser nicht angrenzen.
- Entfernen oder Kennzeichnen Sie Gefahrenquellen wie Schlaglöcher o. ä..
- Top: Asphalt oder Verbundpflaster
- Flop: Tartanplätze
- Achtung: Bei Regen/Nässe werden Fahrbahnmarkierungen und Laub zu Gefahrenquellen.
- Mit Seilen, Hütchen oder anderen Kleinigkeiten kann die Übungsfläche spannender gestaltet werden.

TECHNIKTRAINING

Tretrollerfahren klappt ganz einfach intuitiv. Im Vergleich zu anderen Funwheel-Trends (z. B. Inlineskaten, Waveboarden) müssen nicht erst bestimmte Techniken erlernt werden, um das Fahrerlebnis so richtig genießen zu können.

Der technische Anspruch ist also eher gering. Die Herausforderung besteht vor allem darin, das Gerät auch in schwierigen Situationen zu beherrschen, unter Berücksichtigung der Geschwindigkeit, des eigenen Fahrkönnens und unterschiedlicher äußerer Einflüsse.

Kurven fahren, abstoppen, Hindernisse überwinden – auf diesen drei Fahrsituationen liegt deshalb der Fokus des Techniktrainings. Lassen Sie Ihr Kind einfach in vielen verschiedenen Fahrsituationen Bewegungserfahrungen sammeln und unterschiedliche Lösungsansätze ausprobieren. So sensibilisieren Sie es auch gleichzeitig für Gefahrensituationen im Straßenverkehr.



Ausweichen & Kurven fahren

Technik: Das Ausweichen vor festen und beweglichen Hindernissen erfolgt meist intuitiv und muss von Kindern nicht erst grundsätzlich erlernt werden. Vor allem im Hinblick auf plötzlich auftretende Gefahrensituationen im Straßenverkehr ist ein Kurven- und Ausweichtraining aber dennoch sinnvoll. Dies ist leicht und spielerisch umsetzbar, sollte aber auch das Ausprobieren und Üben verschiedener Techniken beinhalten.

Lauf-Turn



Bei zu engen Kurvenradien besteht die Gefahr zu verkippen. Geben Sie einen geeigneten Kurvenradius vor, z. B. mit Markierungshütchen.

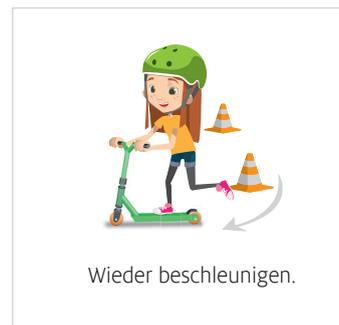
Standard-Turn



Schwierigkeit



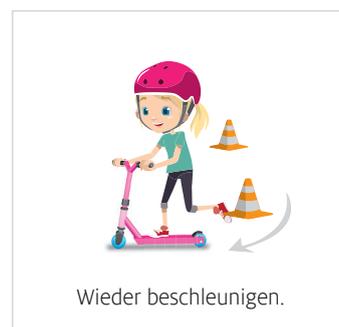
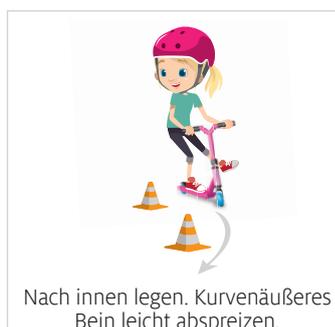
Speed-Turn



Schwierigkeit



Shiver-Turn



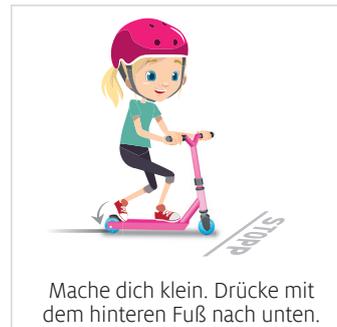
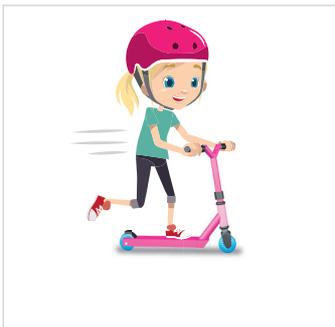
Schwierigkeit



Bremsen & abstoppen

Technik: Kinder sind auch ohne Training meist in der Lage, ihre Tretrollerfahrt irgendwie abzustoppen. In den Übungseinheiten geht es darum, mehrere Techniken kennenzulernen, diese situativ und effektiv anzuwenden sowie Erfahrungen mit Geschwindigkeiten und Bremswegen zu sammeln.

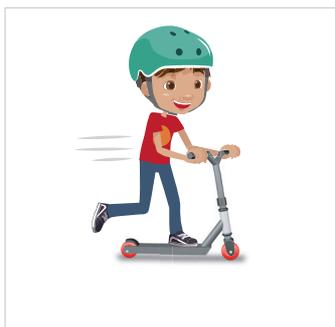
Hinterrad-Stopp



Schwierigkeit



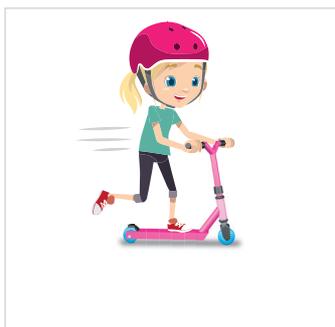
Lauf-Stopp



Schwierigkeit



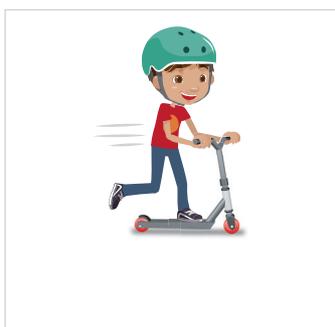
A-Lauf-Stopp



Schwierigkeit



Sohlen-Stopp



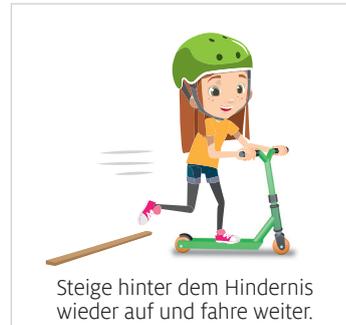
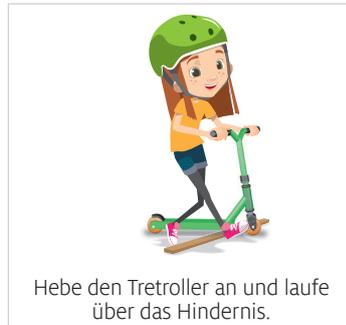
Schwierigkeit



Hindernisse überwinden & springen

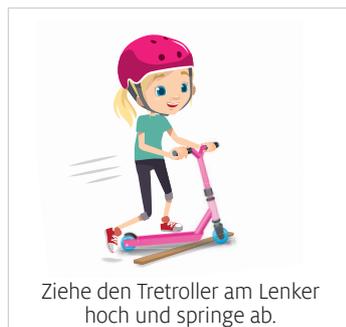
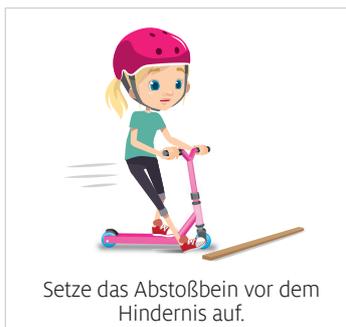
Technik: Bordsteinkanten, Äste, Schienen – auf einer Fahrt mit dem Tretroller tauchen immer wieder Hindernisse auf, die sich nicht über- oder umfahren lassen.

Roller LIFT



Schwierigkeit
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Tip & Hop



Schwierigkeit
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Roller Jump



Schwierigkeit
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Tricks & Specials

Wann kann von sicherem Rollerfahren im Straßenverkehr gesprochen werden? Die eigene Geschwindigkeit und andere Verkehrsteilnehmer, der Straßenbelag, das eigene Können und vieles mehr müssen hierzu realistisch eingeschätzt, Ausweich- und Abstoppbewegungen unter Umständen ganz plötzlich und möglichst präzise ausgeführt werden.

Um der Komplexität realer Verkehrssituationen im Training gerecht zu werden, genügt es nicht, dass Ihr Kind mehrmals durch einen Slalomparcours fährt und vor ein paar Hindernissen abstoppt. Gestalten Sie ein Rollertraining stattdessen vielseitig und anspruchsvoll, ohne Ihr Kind zu überfordern. Denn es gilt für die jungen Rollerfahrer, wertvolle Bewegungserfahrungen zu sammeln, eigene Grenzen kennenzulernen und im Umgang mit dem Tretroller schrittweise sicherer zu werden.

Die Bewegungsaufgaben auf den folgenden Seiten („Tricks“) sind geeignet, die für das verkehrssichere Rollerfahren notwendigen Kompetenzen spielerisch und effektiv zu trainieren.

Die Bewegungsaufgaben ab dem Schwierigkeitsgrad 4 sind für geübte und fortgeschrittene Tretrollerfahrer geeignet.



Übrigens: Das Roller Fit-Programm

Mit Tretrollern Mobilitäts- und Verkehrserziehung in Grundschulen praxisnah gestalten:

Mit dem Programm „Roller Fit – Kids mit Drive!“ gibt die ADAC Stiftung (Grund-)schulen und Lehrkräften ein Konzept an die Hand, mit dem Sie die Kinder nicht nur begeistern. Sie fördern auch in besonderem Maße deren Verkehrs- und Bewegungssicherheit. Das Roller Fit-Programm steht Grundschulen kostenfrei zur Verfügung.

Alle Übungen wurden sorgfältig auf Grundlage jahrelanger Praxiserfahrung und mit Blick auf verkehrssicheres Tretrollerfahren ausgewählt. Der Anspruch lag dabei zum einen darin, dass jeder Trick direkt mit einer realen Verkehrssituation assoziiert werden kann. Zudem soll ein Aufgabenpool angeboten werden, mit dem das Training vielseitig, variabel und fordernd gestaltet werden kann, um so effektiv die für die Verkehrssicherheit wichtigen Kompetenzen zu stärken.

Es gibt vier Kategorien von Roller Fit-Bewegungsaufgaben, deren Grenzen teilweise zueinander fließend verlaufen:

Gemeinsam unterwegs

Partner- und Teamübungen sind auch aufgrund des hohen Spaßfaktors ein beliebter Inhalt im Tretrollertraining. Insbesondere fördern sie die Fahrgeschicklichkeit und sensibilisieren für andere Verkehrsteilnehmer. Denn der Partner muss permanent beobachtet und Abstände bzw. das eigene Fahrtempo müssen immer wieder angepasst werden. Ob die Kinder außerhalb des Trainings mit Freunden zusammen Tretroller fahren oder Rücksicht auf z. B. Fußgänger nehmen müssen – die Parallelen zu realen Verkehrssituationen sind vielfältig.

Im Gleichgewicht bleiben

Das Gleichgewicht auf dem Tretroller zu halten oder zu verlieren und schnell wiederzuerlangen sind zentrale Fähigkeiten im Hinblick auf das Vermeiden von Stürzen. Dabei geht es nicht nur um das kurze einhändige Fahren beim Anzeigen einer Fahrtrichtungsänderung. Außerhalb des Schonraumes „Übungsplatz“ gibt es schließlich auch jede Menge Unwägbarkeiten, die zu einem solchen Gleichgewichtsverlust führen können. Als Beispiel seien hier Unebenheiten, Schlaglöcher oder nasse/rutschige Bodenbeläge genannt.

Geschicklichkeit trainieren

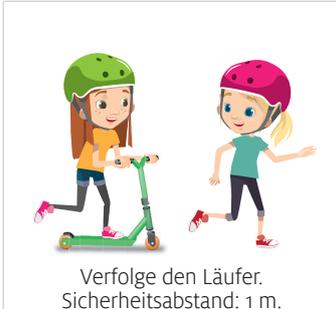
Die Bewegungsaufgaben dieser Kategorie sind eine Erweiterung der Gleichgewichtsübungen.

Sprünge auf und mit dem Tretroller

Die hier enthaltenen Übungen zielen zusammen mit den Sprungtechniken (T09–T11) darauf ab, Hindernisse sicher zu überwinden. Dies können zum Beispiel Bordsteinkanten oder im Weg liegende Äste sein. Sprünge auf dem Tretroller sind ein sinnvoller Schritt in der Methodik zum Springen mit dem Tretroller und können von Fortgeschrittenen auch kombiniert werden (z. B. Bunny Hop & A-Hop).

Gemeinsam unterwegs

01. Runaway



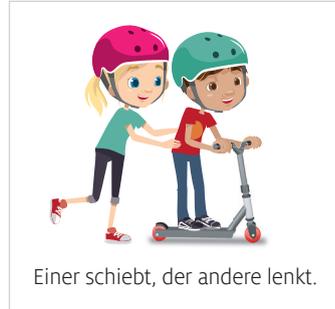
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

02. Keep In Touch



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

03. Move Man



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

04. Sitting Move



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

05. Tandem



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

06. Shadow Man



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

07. Connection



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

08. Trust Ride



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

09. Katamaran



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

10. Hook Up



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

Im Gleichgewicht bleiben

11. Heel Ride



Nur die Fersen berühren das Deck.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

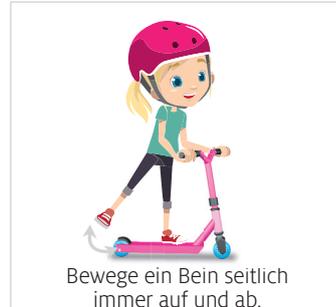
12. Ring Balance



Balanciere einen Ring auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

13. Side Swing



Bewege ein Bein seitlich immer auf und ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

14. Airman



Strecke ein Bein gerade nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

15. Mini Man



Mache dich auf dem Tretroller ganz klein.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

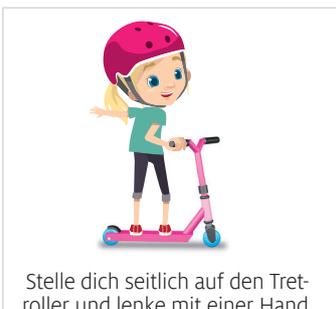
16. Lotse



Strecke einen Arm zur Seite und lenke mit nur einer Hand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

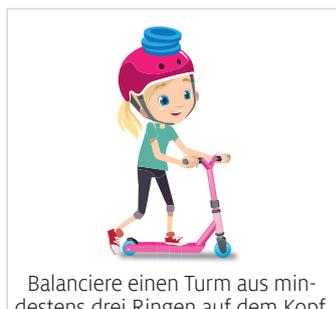
17. Surfer



Stelle dich seitlich auf den Tretroller und lenke mit einer Hand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

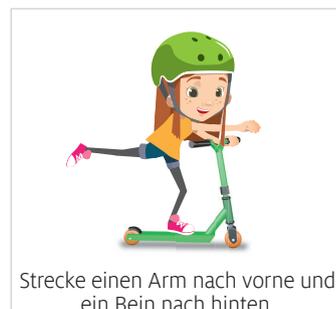
18. Tower Balance



Balanciere einen Turm aus mindestens drei Ringen auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

19. Superman



Strecke einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

20. Telescope



Gehe in die Hocke und strecke ein Bein nach vorne.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

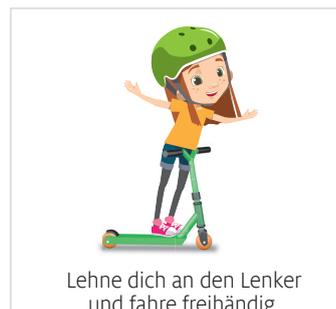
21. Mini Lotse



Gehe in die Hocke und strecke einen Arm zur Seite.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

22. Titanic



Lehne dich an den Lenker und fahre freihändig.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

Geschicklichkeit trainieren

23. Pirate Drive



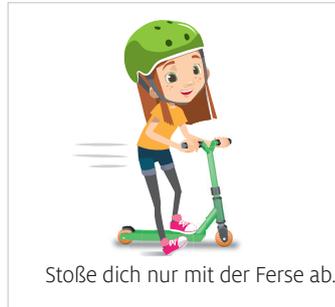
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

24. Toe Kick



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

25. Heel Kick



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

26. Crookie



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

27. Penguin



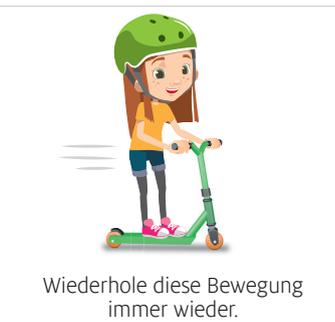
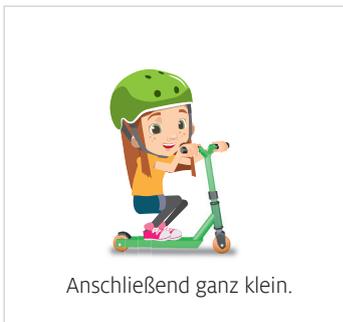
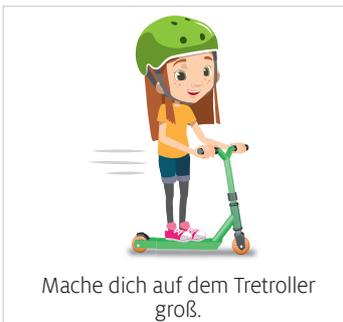
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

28. Cross Kick



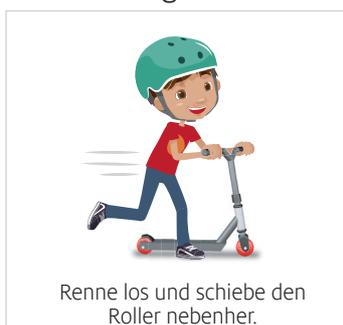
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

29. Pump Up



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

30. Running Start



Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ●

31. Front Wheel Lob



Stehe mit beiden Beinen auf dem Deck.



Lehne dich etwas nach hinten und lufte die vordere Rolle kurz an.

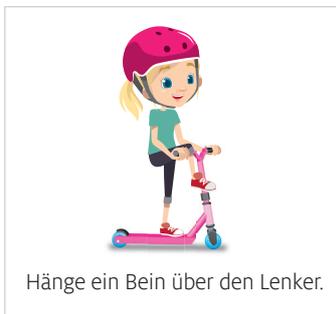


Fahre dann normal weiter und wiederhole die Übung.

Schwierigkeit



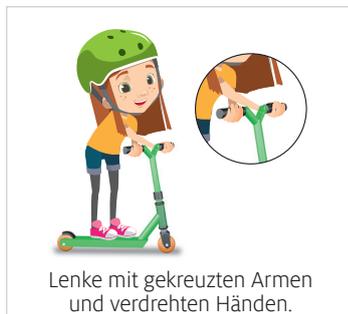
32. Hanging Leg



Hänge ein Bein über den Lenker.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

33. Crookie Swapper



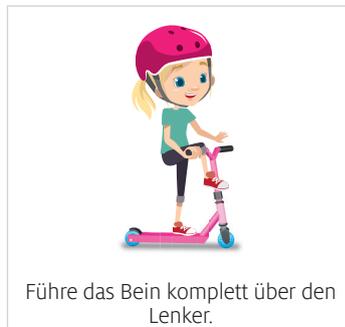
Lenke mit gekreuzten Armen und verdrehten Händen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

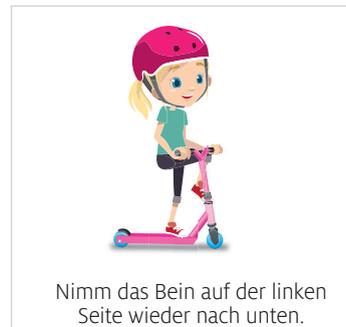
34. Leg Rotary



Löse eine Hand und hebe das Bein von rechts über den Lenker.



Führe das Bein komplett über den Lenker.



Nimm das Bein auf der linken Seite wieder nach unten.

Schwierigkeit



Sprünge auf und mit dem Tretroller

35. Twister



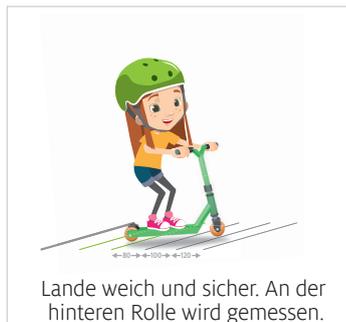
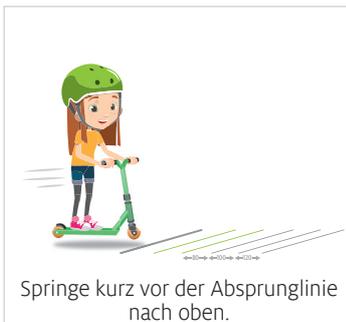
Schwierigkeit ●●●●●●●●

36. Pendulum



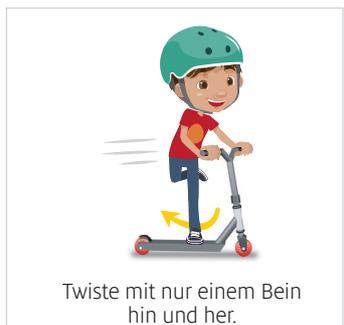
Schwierigkeit ●●●●●●●●

37. Long Jump



Schwierigkeit ●●●●●●●●

38. Solo Twister



Schwierigkeit ●●●●●●●●

39 A-Hop



Schwierigkeit ●●●●●●●●

40. Pull Up Twist



Schwierigkeit ●●●●●●●●