



Roller Fit

Mobilitätsbildung mit Tretrollern

ADAC

ADAC Stiftung

01 Runaway

30 Sekunden
kreuz & quer



Verfolge den Läufer.
Sicherheitsabstand: 1 m.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

02 Keep in Touch

30 Sekunden
kreuz & quer



Halte als Läufer den Kontakt zu deinem Partner.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

03 Move Man

30 Sekunden
kreuz & quer



Einer schiebt, der andere lenkt.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

04 Sitting Move

30 Sekunden
kreuz & quer



Lenke im Sitzen, dein Partner schiebt.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

05 Tandem

30 Sekunden
kreuz & quer



Fahrt zu zweit mit einem Tretroller.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

06 Shadow Man

30 Sekunden
kreuz & quer



Bleibe in der Fahrspur deines Partners.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

07 Connection

30 Sekunden
kreuz & quer



Fahrt mit einem Seil verbunden sicher
über den Platz.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

08 Trust Ride

30 Sekunden
kreuz & quer



Schiebe deinen blinden Partner sicher
über den Platz.

Schwierigkeit ●●●●●●

09 Katamaran

30 Sekunden
kreuz & quer



Fahre und lenke mit zwei Tretrollern.
Dein Partner schiebt.

Schwierigkeit ●●●●●●

10 Hook up

ADAC Stiftung

Mindestens
10 Meter



Fahrt mit engem Abstand hintereinander.



Hebe dein Abstoßbein nach hinten oben. Dein Partner fährt näher heran.



Hake das Bein ein. Dein Partner schiebt dich so über den Platz.

Schwierigkeit ●●●●●●

11 Heel Ride

Mindestens
6 Meter



Nur die Fersen berühren das Deck.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

12 Ring Balance

Mindestens
6 Meter



Balanciere einen Ring auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

13 Side Swing

Mindestens
6 Meter



Bewege ein Bein seitlich immer auf und ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

14 Airman

Mindestens
6 Meter



Strecke ein Bein gerade nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

15 Mini Man

Mindestens
6 Meter



Mache dich auf dem Tretroller ganz klein.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

16 Lotse

Mindestens
6 Meter



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

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

17 Surfer

Mindestens
6 Meter



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

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

18 Tower Balance

Mindestens
6 Meter



Balanciere einen Turm aus mindestens drei Ringen auf dem Kopf.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

19 Superman

Mindestens
6 Meter



Strecke einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

20 Telescope

Mindestens
6 Meter



Gehe in die Hocke und strecke ein Bein nach vorne.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

21 Mini Lotse

Mindestens
6 Meter

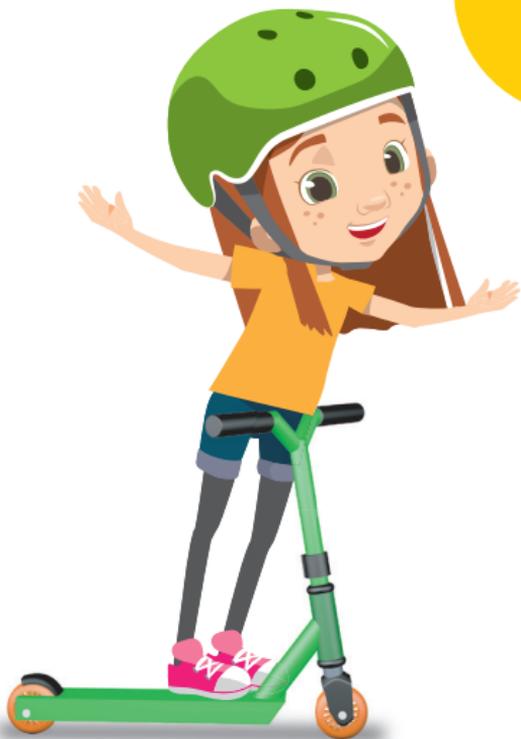


Gehe in die Hocke und strecke einen Arm zur Seite.

Schwierigkeit ●●●●●●

22 Titanic

Mindestens
6 Meter



Lehne dich an den Lenker und fahre freihändig.

Schwierigkeit ●●●●●●

23 Pirate Drive

30 Sekunden
kreuz & quer



Schließe während der Fahrt ein Auge.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

24 Toe Kick

Mindestens
10 x hinter-
einander



Stoße dich nur mit den Zehenspitzen ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

26 Crookie

Mindestens
6 Meter

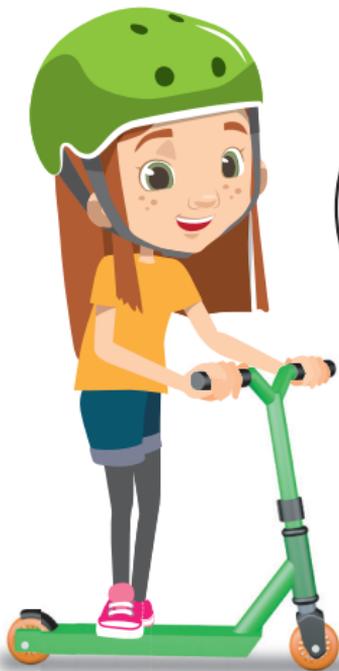


Greife den Lenker von unten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

27 Penguin

Mindestens
6 Meter



Stelle Ferse an Ferse, die Zehen zeigen
nach außen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

28 Cross Kick

Mindestens
10 x hinter-
einander



Stoße dich mit dem gekreuzten Bein ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

29 Pump Up

ADAC Stiftung

Mindestens
5 x hinter-
einander



Mache dich auf dem
Tretroller groß.



Anschließend ganz klein.



Und wiederhole diese
Bewegung.

Schwierigkeit ● ● ● ● ●

30 Running Start

ADAC Stiftung

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Renne los und schiebe den
Tretroller nebenher.



Springe auf den Tretroller auf.



Lande weich und fahre
normal weiter.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

31 Front Wheel Lob

ADAC Stiftung

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Stehe mit beiden Beinen
auf dem Deck.



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

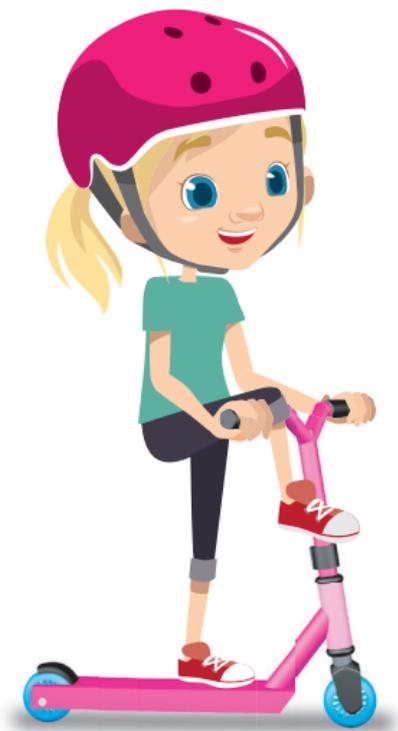


Rolle dann normal weiter und
wiederhole die Übung.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

32 Hanging Leg

Mindestens
6 Meter

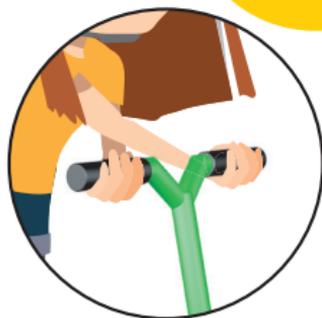


Hänge ein Bein über den Lenker.

Schwierigkeit ●●●●●●

33 Crookie Swapper

Mindestens
6 Meter



Lenke mit gekreuzten Armen und
verdrehten Händen.

Schwierigkeit



34 Leg Rotary

ADAC Stiftung

Mindestens
3 x hinter-
einander



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 ●●●●●●●●

35 Twister

ADAC Stiftung

Mindestens
5 x hinter-
einander



Beide Füße zeigen in eine Richtung.



Springe ab und drehe die Füße zur
anderen Seite.



Lande weich und springe
wieder zurück.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

36 Pendulum

ADAC Stiftung

Mindestens
5 x hinter-
einander



Spreize ein Bein ab.



Springe leicht nach oben.



Lande mit dem vorher
abgespreizten Bein.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

37 Long Jump

ADAC Stiftung

Mindestens
40 cm



Fahre schnell und sicher an. Gehe vorbereitend leicht in die Knie.



Springe kurz vor der Absprunglinie nach oben.



Lande weich und sicher, an der hinteren Rolle wird gemessen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

38 Solo Twister

Mindestens
5 x hinter-
einander



Twiste mit nur einem Bein hin und her.

Schwierigkeit ●●●●●●

39 A-Hop

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Lande nach einem Grätschsprung
wieder auf dem Deck.

Schwierigkeit ●●●●●●

40

Pull Up Twist

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Ziehe im Sprung die Beine seitlich an
und lande wieder auf dem Deck.

Schwierigkeit ●●●●●●●●

T01 Standard-Turn

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Geschwindigkeit anpassen.
Etwas in die Knie gehen.



Leicht nach innen legen.
Das Hindernis umfahren.



Wieder aufrichten und
beschleunigen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T02 Lauf-Turn

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Geschwindigkeit anpassen und während der Fahrt absteigen.



Den Tretroller um das Hindernis herumschieben.



Nach dem Hindernis aufsteigen und beschleunigen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T03 Speed-Turn

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Geschwindigkeit anpassen.
Kurveninneres Bein vom Deck
nehmen.



Nach innen legen.
Kurveninneren Fuß mit der Sohle über
den Boden schleifen lassen.



Wieder beschleunigen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T04 Shiver-Turn

ADAC Stiftung

2 x
langsam
zügig



Geschwindigkeit anpassen. Kurven-
äußeres Bein vom Deck nehmen.



Nach innen legen. Kurvenäußeres Bein
leicht abspreizen.



Wieder beschleunigen.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T05 Hinterrad-Stopp

ADAC Stiftung

2 x
langsam
zügig



Setze einen Fuß auf die Hinterradbremse.



Mache dich klein. Drücke mit dem hinteren Fuß nach unten.

Schwierigkeit ● ● ● ● ●

T06

Lauf-Stopp

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Steige zur Seite des
Abstoßbeines ab.



Gehe leicht in die Knie. Laufe bis
zum Stillstand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T07 A-Lauf-Stopp

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Steige über dem Treroller ab.
Mit einem Bein links und einem
Bein rechts.



Gehe etwas in die Knie. Laufe
mit leicht gegrätschten Beinen
bis zum Stillstand.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T08 Sohlen-Stopp

ADAC Stiftung

2 x
langsam
zügig



Strecke das Bremsbein. Richte die Sohle parallel zum Boden aus.



Setze den Fuß flach auf. Belaste den Fuß und schleife mit der Sohle über den Boden.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T09 Roller-Lift

ADAC Stiftung

3 x
langsam
zügig
schnell



Steige aus der Fahrt seitlich ab.



Hebe den Tretroller an und laufe über das Hindernis.



Steige hinter dem Hindernis wieder auf und fahre weiter.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T10 Tip & Hop

ADAC Stiftung

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Setze das Abstoßbein vor dem Hindernis auf.



Ziehe den Tretroller am Lenker hoch und springe ab.



Lande weich, indem du dich klein machst.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

T11 Roller Jump

ADAC Stiftung

Mindestens
3 x sicher
ausführen



Gehe vor dem Hindernis leicht
in die Knie.

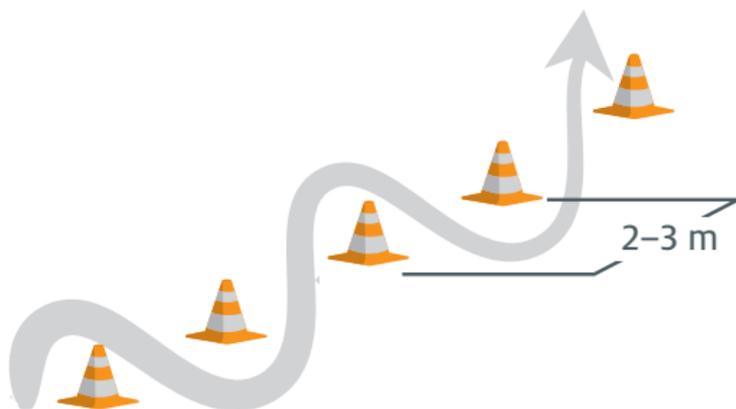


Springe nach oben und ziehe
den Tretroller am Lenker mit hoch.



Lande weich,
indem du dich klein machst.

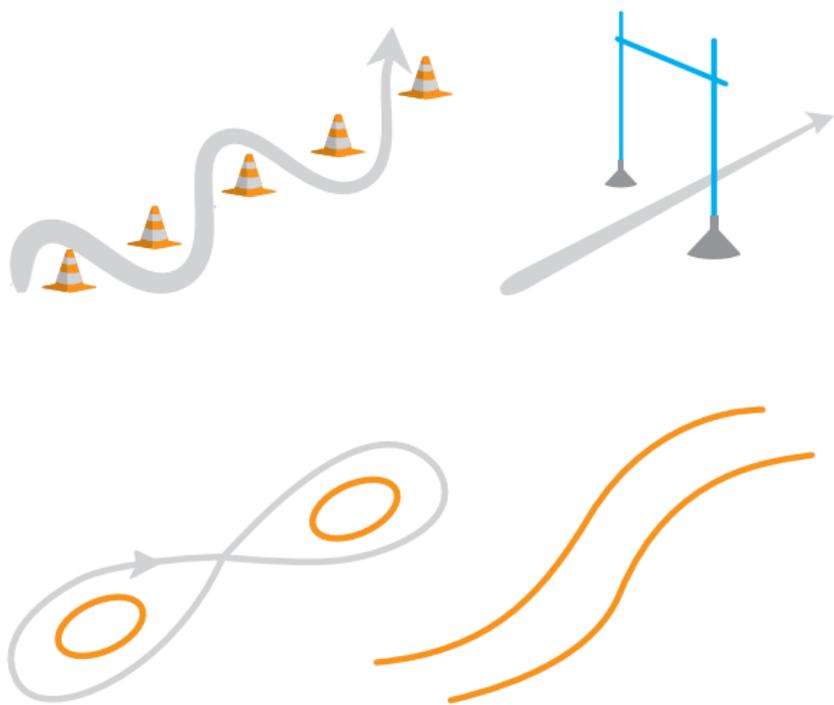
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

B01 Slalom

Fahre während des Tretroller-Tricks gleichzeitig durch eine Slalom-Bahn.

Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks:
01-06, 09, 11, 12, 14-27, 32, 33

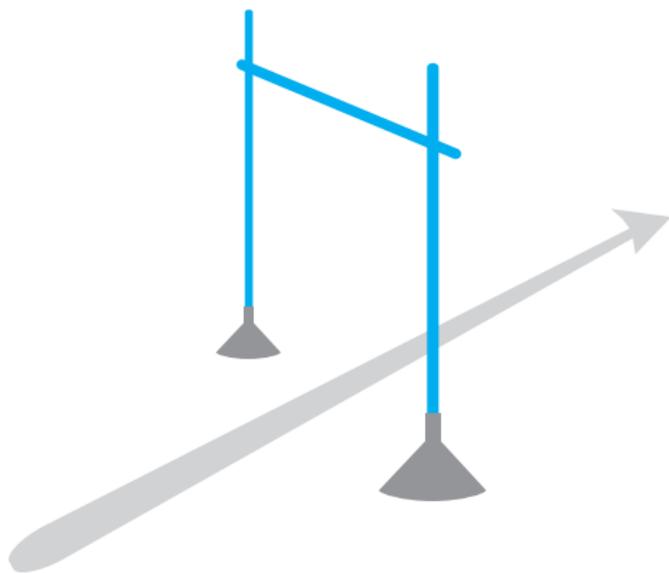
Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

B02 Parcours

Fahre während des Tretroller-Tricks gleichzeitig durch einen Parcours.

Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks:
01-06, 09, 18, 23-26, 28, 33

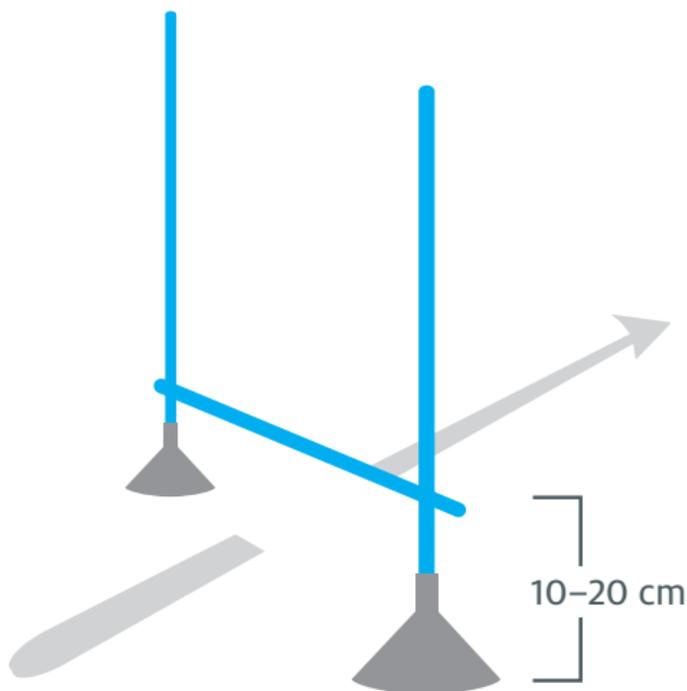
Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

B03**Unten durch**

Fahre während des Tretroller-Tricks
unter einem Limbo-Tor hindurch.

Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks:
03–06, 08, 09, 11, 12, 15, 18, 20, 21, 23, 26, 29, 33

Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

B04**Hoch hinaus**

Springe über ein niedriges Hindernis.
Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks:
37, T09–T11

Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

B05**Seitenwechsel**

Versuche den Tretroller-Trick auch mit der anderen Hand oder dem anderen Fuß oder der anderen Seite.

Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks:
13-17, 19-21, 23-25, 28, 30, 32, 34, T01-T06, T08-T10

Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

B06

Mal anders



Kombiniere einen Tretroller-Trick mit Zusatzaufgaben oder erfinde neue Varianten.

Schwierigkeit

(bestimme selbst)



Ü Übersicht

Nr.	Trickname	Schwierigkeit	Nr.	Trickname	Schwierigkeit
Gemeinsam unterwegs			30.	Running Start	●●●●●
01.	Runaway	●●●●●	31.	Front Wheel Lob	●●●●●
02.	Keep in Touch	●●●●●	32.	Hanging Leg	●●●●●
03.	Move Man	●●●●●	33.	Crookie Swapper	●●●●●
04.	Sitting Move	●●●●●	34.	Leg Rotary	●●●●●
05.	Tandem	●●●●●	Sprünge auf und mit dem Tretroller		
06.	Shadow Man	●●●●●	35.	Twister	●●●●●
07.	Connection	●●●●●	36.	Pendulum	●●●●●
08.	Trust Ride	●●●●●	37.	Long Jump	●●●●●
09.	Katamaran	●●●●●	38.	Solo Twister	●●●●●
10.	Hook Up	●●●●●	39.	A-Hop	●●●●●
Im Gleichgewicht bleiben			40.	Pull Up Twist	●●●●●
11.	Heel Ride	●●●●●	Techniktraining		
12.	Ring Balance	●●●●●	T01.	Standard-Turn	
13.	Side Swing	●●●●●	T02.	Lauf-Turn	
14.	Airman	●●●●●	T03.	Speed-Turn	
15.	Mini Man	●●●●●	T04.	Shiver-Turn	
16.	Lotse	●●●●●	T05.	Hinterrad-Stopp	
17.	Surfer	●●●●●	T06.	Lauf-Stopp	
18.	Tower Balance	●●●●●	T07.	A-Lauf-Stopp	
19.	Superman	●●●●●	T08.	Sohlen-Stopp	
20.	Telescope	●●●●●	T09.	Roller-Lift	
21.	Mini Lotse	●●●●●	T10.	Tip & Hop	
22.	Titanic	●●●●●	T11.	Roller Jump	
Geschicklichkeit trainieren			Bonuskarten		
23.	Pirate Drive	●●●●●	B01.	Slalom	+ 1 Punkt
24.	Toe Kick	●●●●●	B02.	Parcours	+ 1 Punkt
25.	Heel Kick	●●●●●	B03.	Unten durch	+ 1 Punkt
26.	Crookie	●●●●●	B04.	Hoch hinaus	+ 1 Punkt
27.	Penguin	●●●●●	B05.	Seitenwechsel	+ 1 Punkt
28.	Cross Kick	●●●●●	B06.	Mal anders	+ 1 Punkt
29.	Pump Up	●●●●●			

ADAC Stiftung



Übung macht den Meister

CE

ADAC Stiftung



Sie haben Fragen? Wir beantworten sie gern!

Roller Fit ist ein Programm der ADAC Stiftung und wird von OLIMA SPORT durchgeführt.

Per E-Mail:

info@rollerfit.de

Weitere Informationen:

verkehrshelden.com/rollerfit

Per Telefon:

(06661) 73 10 04

ADAC Stiftung
Hansastraße 19
80686 München
Tel.: (089) 76 76 41 00

Mit freundlicher Unterstützung von

