



# Roller Fit

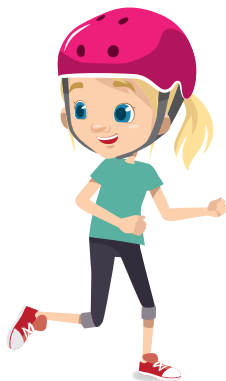
**Mobilitätsbildung mit Tretrollern**

**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 ● ● ● ● ● ●

# 25 Heel Kick

Mindestens  
**10 x** hinter-  
einander



Stoße dich nur mit der Ferse ab.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

# 26 Crookie

Mindestens  
**6 Meter**

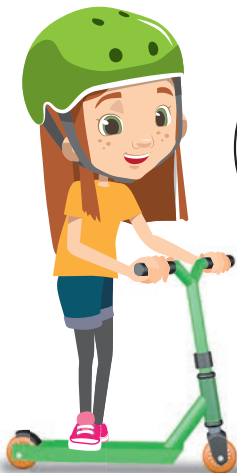


Greife den Lenker von unten.

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.

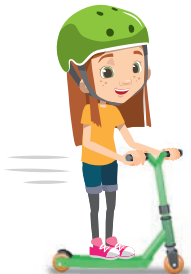
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

29

# Pump Up

ADAC Stiftung

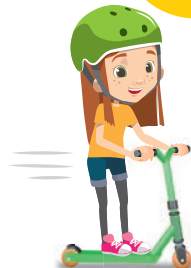
Mindestens  
**5 x** hinter-  
einander



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

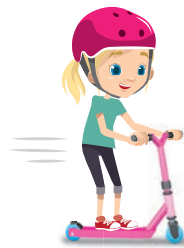
Mindestens  
**3 x** sicher  
ausführen



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.

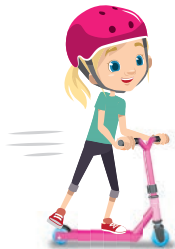
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

36

# Pendulum

ADAC Stiftung

Mindestens  
**5 x** hinter-  
einander



Spreize ein Bein ab.



Springe leicht nach oben.



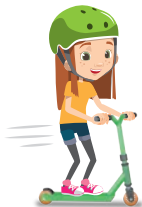
Lande mit dem vorher  
abgespreizten Bein.

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.

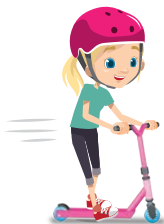
Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

# T07

## A-Lauf-Stopp

ADAC Stiftung

3 x  
langsam  
zügig  
schnell



Steige über dem Tretroller 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.



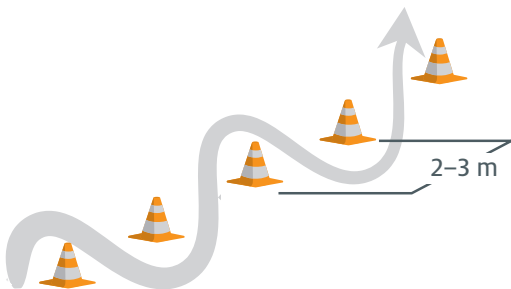
Springe nach oben und ziehe  
den Tretroller am Lenker mit hoch.



Lande weich,  
indem du dich klein machst.

Schwierigkeit ● ● ● ● ● ●

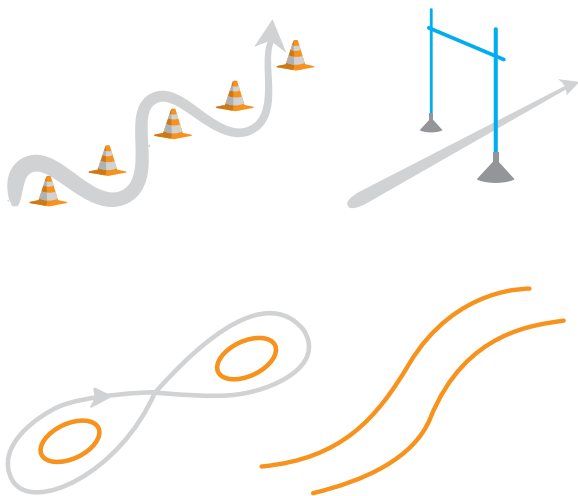
# B01 Slalom



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**

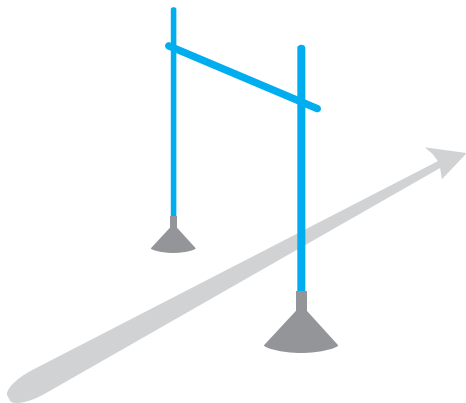
Fahre während des Tretroller-Tricks gleichzeitig durch einen Parcours.

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

Schwierigkeit **+ 1 Punkt**

**B03**

# Unten durch



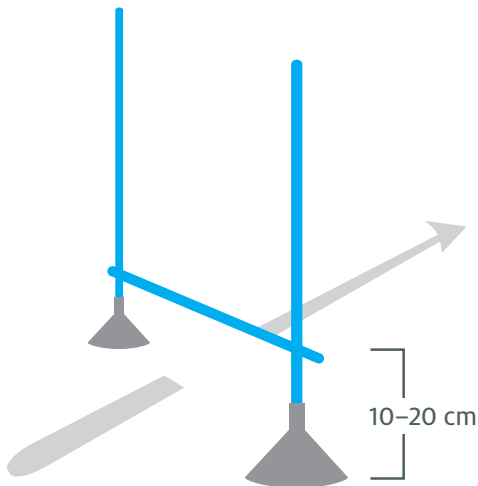
Fahre während des Tretroller-Tricks  
unter einem Limbo-Tor hindurch.

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 |
|------------------------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------|
| <b>Gemeinsam unterwegs</b>         |               |               | 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        | ●●●●●         | <b>Sprünge auf und mit dem Tretroller</b> |                 |               |
| 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           | ●●●●●         |
| <b>Im Gleichgewicht bleiben</b>    |               |               | 40.                                       | Pull Up Twist   | ●●●●●         |
| 11.                                | Heel Ride     | ●●●●●         | <b>Techniktraining</b>                    |                 |               |
| 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     | ●●●●●         |
| <b>Geschicklichkeit trainieren</b> |               |               | <b>Bonuskarten</b>                        |                 |               |
| 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

