

UKN-Information 1004



Sicher rollern – besser radeln!

Bewegungsförderung und Prävention
von Kinderunfällen in Kindertageseinrichtungen

Kieler Arbeitskreis
„Sicher auf zwei Rädern“



Impressum

Herausgeber:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.
Flämische Str. 6–10
24103 Kiel
www.lvgfsh.de

Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
www.uk-nord.de

Text:
Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“
Volker Clasen, Ulrich Gidion, Andrea Gründel, Sabine Hoffmann-Steuernagel, Dietmar Luckau, Manfred Lübke,
Dr. Jutta Noffz, Gisela Pallin, Dr. Heimo Polchau, Michael Schulz, Stephan Steffen, Michael Taupitz

Redaktion:
Sabine Hoffmann-Steuernagel, Gisela Pallin, Michael Taupitz

Gestaltung:
schmidtundweber, Kiel

Druck:
nndruck, Kiel

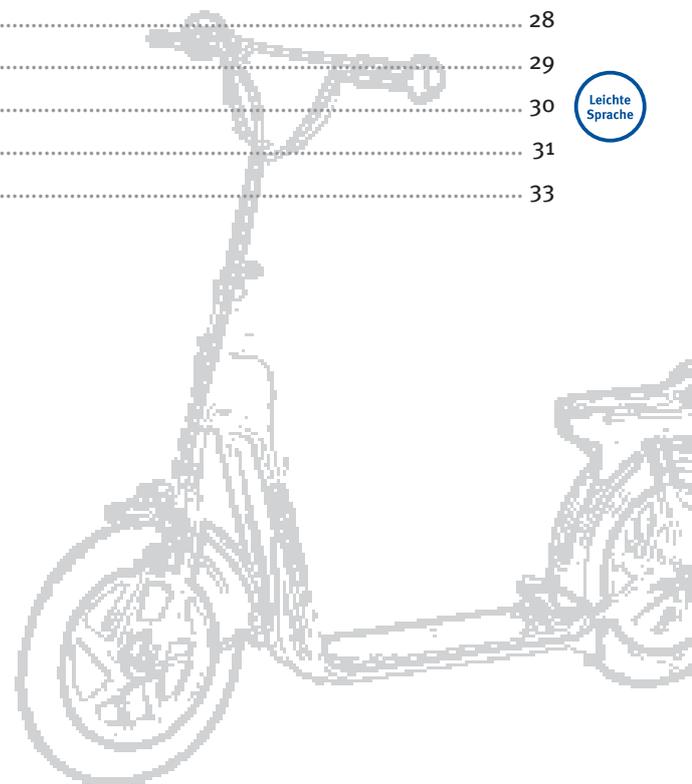
Bildnachweis:
Deutsche Verkehrswacht, Bildarchiv Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. in Schleswig-Holstein, Thorsten Vent,
Icons Roller und Fahrrad © wc-fonts (www.wcfonts.com), www.fotolia.com: pmphoto, Miredi, Daniel Nimmervoll, Dan Race,
Zlatan Durakovic, Sizta

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck auch auszugsweise nur mit vorheriger Genehmigung der Herausgeber

Überarbeitete 5. Auflage, 2017

Inhalt

	Vorwort	4
1.	Entstehungsgeschichte des Rollerprojektes	5
2.	Rollerfahren bringt nach vorn! Kindliche Entwicklung und altersgemäße Fähigkeiten	6
3.	Bewegungsförderung im Alltag der Kindertageseinrichtung	10
4.	Das Projekt „Sicher rollern – besser radeln“	13
	4.1. Qualifizierung des Teams	13
	4.2. Elternabend	13
	4.3. Rollerübungen im Kindergartenalltag	16
	4.4. Rolleraktionstag	20
	4.5. Rollerworkshop: Anschaffung – Pflege – Wartung	24
5.	Sicherheitshinweise und Tipps zum Helm- und Rollerkauf	25
6.	Das Rollerprojekt – eine Erfolgsgeschichte	26
7.	Literatur	27
8.	Anhang	28
	8.1. Urkunde	29
	8.2. Elterninformation in einfacher Sprache	30
	8.3. Flyer	31
	8.4. Vortragsvorlage für den Elternabend	33



Vorwort

Bewegung ist bei Kindern der wesentliche Motor, sich selbst und andere zu erfahren und ihre Umwelt zu erschließen. Jedes Kind wird mit einem hohen Potential an Bewegungsmöglichkeiten geboren und seine Freude an der körperlichen Betätigung verbindet sich mit der Lust, Neues zu entdecken.

Die intellektuellen, sozialen und sprachlichen Entwicklungsschritte eines Kindes bauen auf einer guten motorischen Entwicklung auf und bilden deren Grundlage.¹

Deshalb hat die Bewegung im Bildungsauftrag der Kindertageseinrichtungen einen hohen Stellenwert und wird als eigener Bildungsbereich in Zusammenhang mit Körper und Gesundheit beschrieben.

Schaut man sich die Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen des Landes Schleswig-Holstein an, so stellt man fest, dass Rollerfahren eine Vielzahl von Bildungsbereichen, Querschnittsdimensionen und Kompetenzen berührt und fördert. Deshalb ist das Rollerprojekt besonders gut geeignet, dem Bildungsauftrag in ganzheitlicher Weise gerecht zu werden.²

Rollerfahren als Bewegungsangebot in der Kindertageseinrichtung hat seinen Schwerpunkt im **Bildungsbereich Körper, Gesundheit, Bewegung** und regt Kinder an, ihre motorischen Kompetenzen in vielfältiger Weise zu erweitern und zu verfeinern. Aber auch der **Bildungsbereich Mathematik, Naturwissenschaft und Technik** wird angesprochen, indem die Kinder beim Rollerfahren mit Geschwindigkeit, Gleichgewicht, Bremsweg sowie der Technik und Funktionsweise des Rollers Erfahrungen machen.

Bei den Querschnittsdimensionen, das heißt Bildungsthemen, die sich durch alle Bildungsbereiche ziehen, fällt in Bezug auf das Rollerfahren besonders die **Sozialraumorientierung** auf. Der Roller ermöglicht es den Kindern, ihren Bewegungsradius zu erweitern und z. B. kleine Ausflüge im öffentlichen Raum zu unternehmen. Die mit dem Rollerfahren einhergehende Verkehrserziehung befähigt Kinder, sich sicherer und unfallfreier in ihrem Umfeld zu bewegen.

Eine weitere Querschnittsdimension ist die **Genderorientierung**. Hier zeigen die Erfahrungen mit dem Rollerprojekt in den letzten zehn Jahren und die Ergebnisse der Evaluation, dass es die übereinstimmende Erfahrung der Erzieherinnen und Erzieher ist, dass das Rollerprojekt Mädchen und Jungen gleichermaßen anspricht und begeistert.

Einen besonderen Stellenwert bekommt in der aktuellen sozialpolitischen Diskussion die **Inklusionsorientierung**. Auch hier hat das Rollerprojekt viel zu bieten, denn Laufrad und Roller sind in Technik und Handhabung nicht so komplex und unfallträchtig wie das Fahrrad. Der Roller kann deshalb auch leichter von Kindern mit unterschiedlichen Begabungen und Beeinträchtigungen genutzt werden und ihnen mit wachsenden Fähigkeiten Erfolgserlebnisse vermitteln.

Ziel der Bildungsbegleitung in der Kindertageseinrichtung ist, die Kompetenzen der Kinder zu erweitern. Dies lässt sich am Beispiel des Rollerprojektes sehr gut umsetzen:

- **Selbstkompetenz:** Freude am Erreichen eines Ziels, gelungene Interaktionserfahrung, Entscheidungsfähigkeit, Emotionsregulierung, Selbstbewusstsein, Denkfähigkeit
- **Sozialkompetenz:** Regelverständnis, Rücksichtnahme, Kooperation, Verkehrssicherheit
- **Sachkompetenz:** Allgemeinwissen, Fachwissen, Spracherwerb
- **Lernmethodische Kompetenz:** „Die eigene Veränderung wahrnehmen, ist für Kinder immer faszinierend. Sie vergleichen ihre Fotos und stellen fest, wie sie gewachsen sind. Sie weisen mit Stolz darauf hin, dass sie etwas gelernt haben (auf die Toilette gehen, bis 10 zählen, Rollerfahren etc.).“³

Das Rollerprojekt stärkt zudem die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Eltern, indem sie in das Projekt durch den Elternabend und Beteiligung am Rollertag einbezogen werden und sich gemeinsam mit ihren Kindern über die Erfolge beim Rollerfahren freuen können.

¹ Vgl. Landeshauptstadt Kiel (Hrsg.): Rahmenkonzeption für Kindertageseinrichtungen (2006)

² Vgl. Ministerium f. Soziales, Gesundheit, Familie u. Gleichstellung d. Landes S.-H. (Hrsg.): Erfolgreich starten, Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen (2012)

³ Ebd. S. 12



Entstehungsgeschichte des Rollerprojektes

Mit der Motivation, die Prävention von Kinderunfällen zu fördern, initiierten u. a. Kieler Kinder- und Jugendärzte 1999 den Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“. Langjährige Mitglieder des Arbeitskreises sind: Kieler Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte, die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., das Amt für Schule, Kinder- und Jugendeinrichtungen der Landeshauptstadt Kiel, die Techniker Krankenkasse, die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und die Unfallkasse Nord sowie Präventionsbeamtinnen und -beamte der Polizei.

Die Polizisten, die jährlich etwa 1.200 Grundschulkindern zum verkehrsgerechten Radfahren ausbilden, sowie die Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte beobachteten die deutlich zunehmende Anzahl von Kindern mit motorischen Schwierigkeiten. Diese Kinder müssen sich mehr auf die Koordination ihrer Bewegungsabläufe konzentrieren, so dass sie Schwierigkeiten haben, auf den Verkehr zu achten. Deutlich zeigt sich dies beim Anzeigen des Abbiegens, bei Kurven oder engen Stellen. Vor dem Hintergrund dieser Berichte sowie der alarmierenden Unfallzahlen von Kindern als Radfahrer und dem Trend, die Kinder immer früher aufs Rad zu setzen, entstand die Idee zum Projekt „Sicher rollern – besser radeln“. Fachleute sind sich einig, dass Rollerfahren die motorische Entwicklung von Kindern fördert und die Kinder optimal auf das Radfahren vorbereitet. Daher hat sich der Arbeitskreis zum Ziel gesetzt, den Roller bei Kindern im Vorschulalter populärer zu machen und damit einen positiven Trend zu setzen.

Um die Zielgruppe der 3- bis 6-jährigen Kinder und deren Erziehungsberechtigte zu erreichen, wurde zunächst in Zusammenarbeit mit zwei Kieler Kindertageseinrichtungen im Jahr 2000 ein Pilotprojekt geplant und durchgeführt. Dank verschiedener Sponsoren standen ausreichend Roller und Bewegungsmaterialien zur Verfügung, um die Einrichtungen für die praktische Durchführung exemplarisch auszustatten.

Weitere Kindertageseinrichtungen griffen das Thema begeistert auf. In vielen Einrichtungen wurde und wird das Projekt regelmäßig wiederholt.

Schon 2001 hat die Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit den Preis des Bundesministeriums für Gesundheit dem Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ für das Pilotprojekt „Sicher rollern – besser radeln“ mit einem Hauptpreis beim Wettbewerb „Kindersicherheit in Städten und Gemeinden“ ausgezeichnet. Über Artikel in Fachzeitschriften wurde das Projekt bundesweit bekannt.

Diese **Handreichung** wird bereits in der fünften Auflage herausgegeben und landesweit an interessierte Einrichtungen und Dienststellen mit dem Ziel verteilt, möglichst viele Nachahmerinnen und Nachahmer zu aktivieren.

Inzwischen sind sowohl landes- als auch bundesweit viele Kindertageseinrichtungen „auf den Roller gekommen“ und veranstalten Rolleraktionstage und Elternabende zum Thema. Der Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ möchte auch weiterhin möglichst viele Kindertageseinrichtungen anregen, sich dieses Themas anzunehmen. Im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützt der Arbeitskreis die Arbeit vor Ort. Es ist jedoch immer sinnvoll, auf eigene Initiative Sponsoren anzusprechen, um Roller für jeden Kindergarten zu bekommen, denn Unfallprävention für Kinder ist ein wichtiges Thema, das vielen am Herzen liegt.

Alle Eltern sollen ermutigt werden, beim Thema Roller oder Fahrrad aus dem Konkurrenzdruck auszubrechen und sich nicht daran messen zu lassen, welches Kind am frühesten Fahrrad fahren kann. Dies geht leichter, wenn sie wissen: **sicher rollern – besser radeln!**



Rollerfahren bringt nach vorn!

Kindliche Entwicklung und altersgemäße Fähigkeiten

Der Mensch lebt ständig im Wirkungsfeld von Schwerkraft und Fliehkraft. Eine völlige Ruhe des Körpers gibt es nicht. Organe wie Herz, Lunge oder Darm arbeiten rund um die Uhr. Allein dadurch ist die ständige Anpassung des Körpers nötig. Der Mensch sucht die Bewegungserfahrung bereits im Mutterleib. Bewegung fördert die Hirnreifung.

Drei fundamentale Bewegungsebenen sind dabei zu unterscheiden: **Beschleunigung** (Rennen, Klettern, Springen, Wippen), **Rotation** (Drehen um die Körperachsen) und **Schwingung** (Schaukeln).

Äußere Bedingungen, welche die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen können:

- Der immer größer werdende Medienkonsum. Bereits 4-Jährige sitzen im Durchschnitt 3 bis 4 Stunden täglich vor dem Bildschirm. Die daraus resultierende Verminderung der Bewegung ist mit ein Grund für die zunehmende Verschlechterung der motorischen Fähigkeiten der Kinder.
- In Vorbereitung auf unsere Leistungsgesellschaft wird die Kindheit verkürzt und von den Kindern erwartet, dass sie sich früh wie "kleine Erwachsene" benehmen.
- Einige Kinder leiden unter Zeit- und Termindruck: Sie werden von der musikalischen Früherziehung, zum Reiten, zum Ballett, zum Kinderturnen, zum Malen, zum Töpfern und sonst wohin gebracht, so dass die Zeit für freies Spielen immer knapper wird.
- Anderen Kindern fehlt die kindgerechte Förderung und Zuwendung der Eltern.
- Eltern müssen lange Transportzeiten in Kauf nehmen und organisieren, so dass viele Wege mit dem Auto zurückgelegt werden.
- Die Verkehrsdichte nimmt immer mehr zu, damit auch der Lärm und die Wahrnehmungsanforderungen.
- Es gibt immer weniger Spiel- und Tobeflächen oder frei zugängliche Materialien zum kreativen Spielen und Toben.

Innere Bedingungen, welche die kindliche Entwicklung beeinflussen:

- Vielfältigen Wahrnehmungsangeboten aus der Umwelt stehen die Wahrnehmungsfähigkeiten gegenüber: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Gleichgewichts- und Raumwahrnehmung.
- Fehlen einzelne Wahrnehmungsfähigkeiten, dann besteht die Möglichkeit der teilweisen Kompensation durch andere Bereiche (z. B. Blinde fühlen und hören differenzierter als Sehende).
- Bei der Koordination der einzelnen Wahrnehmungsfähigkeiten sowie der Umsetzung in motorische Fähigkeiten hängt die Qualität der Fähigkeiten von den biologischen Voraussetzungen und den Erfahrungen des Einzelnen ab.



Erfahrungen machen – Lernen

Nicht jeder hat gleiche Lernabläufe, z. B. ist in dem Ablauf vom Liegen zum Laufen eine von Kind zu Kind unterschiedliche Entwicklung in Geschwindigkeit und der Reihenfolge von Liegen – Drehen – Robben – Krabbeln – Sitzen – Stehen – Laufen zu beobachten. Vor allem innere Voraussetzungen sind verantwortlich für die Auswahl von Wahrnehmungsreizen und Entwicklungsschritten – und nicht so sehr die von außen vorgegebenen oder eingeschränkten Lernfelder. Sowohl Über- als auch Unterforderung sind für den Lernprozess unergiebig und kontraproduktiv. Lernen führt zur Automatisierung von Abläufen.

Exkurs zur Neurophysiologie des Lernens

Die Reizung einer Sinneszelle wird als elektrischer Impuls über das Nervensystem an das Gehirn geleitet. Dadurch wird eine Reaktion ausgelöst. Bei wiederholten Reizen werden Nervenzellen verknüpft – Reaktionen werden gelernt und automatisiert. Insbesondere vestibuläre Wahrnehmungen (Gleichgewichts- und Raumwahrnehmungen) haben Einfluss auf elektrische Impulse im Gehirn (z. B. messbar über EEG).



► Im Verkehr sind alle diese Kompetenzen gefordert!

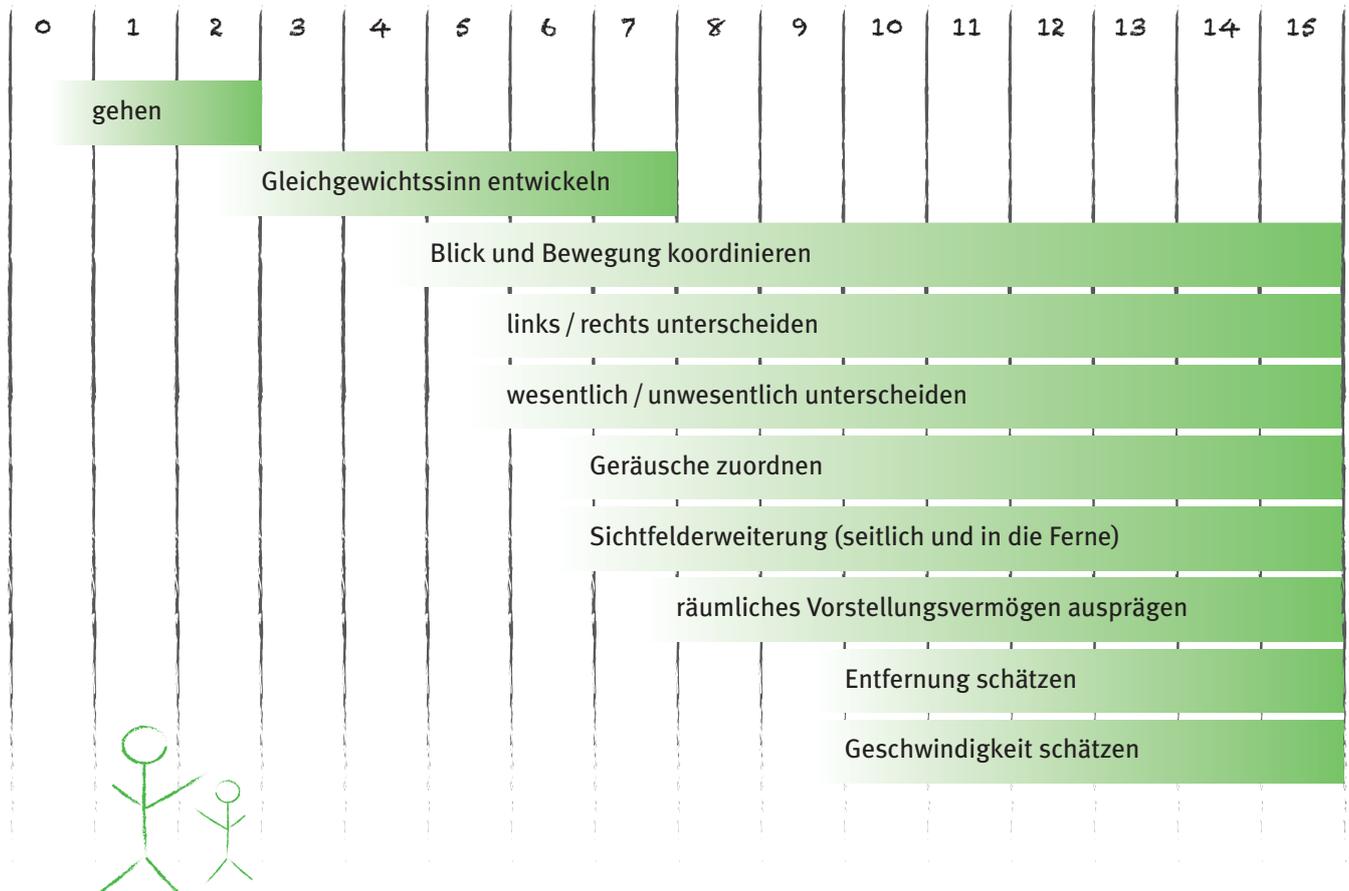
Altersbezogene Fähigkeiten und Grenzen von 3- bis 6-jährigen Kindern

Jeder ist aufgefordert, sich in die Welt der Kinder hineinzusetzen!

- Die Hirnreifung ist noch nicht abgeschlossen. Viele Neuronen müssen noch weiter verknüpft werden. Die Automatisierung von Reaktionen ist im Anfangsstadium.
- Kinder sind unterschiedlich weit entwickelt. Sie sind sich selbst ihrer Stärken und Schwächen noch kaum bewusst.
- Der Gleichgewichtssinn ist noch längst nicht ausgeprägt. Die Reifung benötigt mehrere Lebensjahre.
- Das Hör- und Sehvermögen eines Kindes entspricht nicht dem eines Erwachsenen – beispielsweise haben Kinder ein eingeschränktes Sichtfeld (so genannter Tunnelblick).
- Erst über 10-jährige Kinder können Entfernungen und Geschwindigkeiten abschätzen.
- Mehrere gleichzeitige Sinneseindrücke können noch nicht ausreichend unterschieden und verknüpft werden.
- Die Koordinationsfähigkeit zwischen Armen und Beinen, rechts und links, vorne und hinten ist noch unsicher.
- Kinder im Vorschulalter haben ein magisches Weltbild: Sie denken, die übrigen Verkehrsteilnehmer würden sich nach ihrem Kinderwillen verhalten.
- Ihr Vorstellungsvermögen (Vorausplanen) beginnt sich erst auszubilden. In kritischen Situationen (z. B. wenn ein Autofahrer aus der Ausfahrt kommt oder ein Fußgänger mit Stock geht ...) kann daher noch nicht angemessen reagiert werden.
- Kinder sind klein, ihre Perspektive entspricht ihrer Größe, sie schauen aus einer Höhe von ca. 1 m bis 1,20 m, daher fehlt ihnen der Überblick.
- Neben der Eigengefährdung besteht auch eine größere Fremdgefährdung, z. B. für Senioren oder andere Kinder.



So entwickeln sich Kinder im Hinblick auf das Zweiradfahren⁴



Mit welchem Zweirad beginnen?⁵

Das **Laufrad** sieht aus wie ein kleines Fahrrad ohne Pedale, Kette und Bremse. Das Kind bewegt sich fort, indem es sich mit den Füßen abstößt. Laufräder eignen sich gut für kleine Kinder zur Vorbereitung auf das Roller- und Radfahren. Das Laufrad eignet sich für Kinder ab 2 Jahren und ist vor allem in Kindertagesstätten mit Krippengruppen eine Alternative zum Roller. Bedenken sollten die Erwachsenen, dass die meisten Kinder in kurzer Zeit in der Lage sind, relativ hohe Geschwindigkeiten mit dem Laufrad zu entwickeln. Sie können jedoch entwicklungsgemäß noch keine Gefahren voraussehen und reaktionsschnell bremsen. Daher ist das Laufrad als Spielgerät allenfalls im geschützten Raum geeignet.

Der **Kinderroller** ist jedem bekannt als Fahrzeug, das Kindern Spaß macht und dabei Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Ausdauer schult. Gleichwohl steht der Roller geradezu symbolisch für eine Gesellschaft, die keine Zeit mehr für das allmähliche Sammeln von Erfahrungen und den schrittweisen Aufbau der Entwicklung hat. Die Notwendigkeit einer schrittweisen Aufeinanderfolge von Entwicklungsstufen kollidiert immer häufiger mit Wunschvorstellungen vieler Eltern, ihr Kind früh erwachsen werden oder mit anderen mithalten zu sehen. Was in der Regel gut gemeint ist und dem Kind frühzeitig Mobilität sichern soll, kann

⁴ Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein (Hrsg.): Weil Kinder keine Bremse haben, Kiel 2004, S. 4

⁵ Vgl. Lensing-Conrady, R. / Neumann-Opitz, N.: Vom Roller zum Fahrrad (1998)



sich verhängnisvoll auswirken. So kann beobachtet werden, dass Kinder gelegentlich schon auf dem Fahrrad (wenn auch mit Stützrädern) fahren, bevor sie richtig laufen gelernt haben. Mitverantwortlich für diese Entwicklung ist auch das uneingeschränkt positive Image des Radfahrens. Eine Vielzahl von Vereinen, Organisationen oder Parteien vertreten die Interessen von Radfahrern; das ist sicher auch zu befürworten. In Diskussionen bleibt allerdings unerwähnt, dass die Vorteile des Radfahrens in der Regel für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene gelten, nicht aber für Kinder im Vorschulalter und nur zum Teil in den ersten Grundschuljahren.

Für beide Fahrzeuge, Roller und **Fahrrad**, gilt im Prinzip das Drehimpulserhaltungsgesetz. Es beschreibt die stabilisierende Wirkung, die von der Drehung der Räder verursacht wird und ein Kippen der Fahrgeräte beim Fahren erschwert. Beide Geräte sind leicht kippend – dies ist allerdings beim Fahrrad folgenschwere. Das Fahrrad als solches birgt Gefahrenpotentiale. Kommt es zu einem Sturz, dann sind Schürf- und Risswunden, stumpfe Weichteilverletzungen und Prellungen sowie Kopfverletzungen häufige Folgen. Auch dem Erkundungs- und Entdeckungsverhalten von Kindern kommt das Fahrrad wenig entgegen. Spiele an Kette und Ritzel können zu folgenschweren Fingerquetschungen führen. All diese Probleme treten beim Roller nicht auf.

Kinder sind verschieden weit entwickelt und jedes Kind hat individuelle Stärken und Schwächen. Gerade im Straßenverkehr mit seinen komplexen Anforderungen und Unfallgefahren sollten Kinder nicht in Überforderungssituationen gebracht werden.

Das frühe Radfahren – Vor- und Nachteile

Roller

- + Motorische Entwicklung wird gefördert
- + Altersgemäßes Heranführen an komplexe Verkehrssituationen
- + Geringe Unfallgefahr (Umfallen mit dem Roller passiert seltener als mit dem Fahrrad), geringere Fallhöhe
- + Schnelles Absteigen ohne Probleme
- + Einfache, robuste Technik
- + Der Aktionsradius wird vergrößert
- Das Prestige ist nicht so hoch

Fahrrad

- + Schnelleres Fortkommen für Eltern, wenn sie das Kind nebenher mit dem Rad begleiten
- + Schnellere, wenn auch unsichere Verkehrsgewöhnung
- + Größerer Aktionsradius
- + Hohes Prestige
- Relativ hohe Geschwindigkeit
- Gefahr der motorischen Überforderung kleiner Kinder
- Komplexe Bedienung des Fahrrades
- Fallhöhe ist größer als beim Roller
- Insbesondere Bremsen und Absteigen sind schwieriger
- Das Fahrrad hat mehr bewegliche Teile als der Roller
- Anfällige Technik
- Kinder treten oft im Stehen, d. h. Körperkontakt nur mit beweglichen Teilen
- Die Unfallhäufigkeit von Kindern hat in ähnlichem Maß zugenommen wie das frühe Fahrradfahren. Schleswig-Holstein liegt bundesweit an 4. Stelle bei den verunfallten Radfahrern unter 15 Jahren (2012)⁶

Die kinderärztliche Empfehlung lautet deshalb eindeutig: **Erst Roller, dann Fahrrad fahren!**

Dadurch werden Fahrräder mit Stützrädern überflüssig und es könnten gleich etwas größere Fahrräder gekauft werden, so dass sich die Kosten für die Eltern nicht erhöhen. Auf diesem Weg werden Körperbeherrschung, der Umgang mit einem zweirädrigen Fahrzeug und erste Erfahrungen im „rollenden Verkehr“ auf eine sehr sinnvolle Weise erlernt.

⁶ Vgl. www.destatis.de

Bewegungsförderung im Alltag der Kindertageseinrichtung

Kinder jeden Alters brauchen Bewegung. Vor allem in einer Zeit, in der es an Möglichkeiten fehlt, immer bzw. an jedem Ort unbeschwert Bewegung und Sport durchzuführen. Das Sprichwort „Zu jeder Zeit, an jedem Ort, bleib gesund und treibe Sport“ gilt heute mehr denn je, gerade in einer Zeit vielfältiger Zivilisationskrankheiten. Dabei kann man nicht früh genug beginnen, Bewegung in den Alltag einfließen zu lassen und sie als festen Bestandteil des Tagesablaufs zu automatisieren. Kinder mit einem großen Erfahrungsschatz an Bewegungen finden sich in unserem technisierten Alltag besser und schneller zurecht, nehmen anders wahr als Kinder mit geringeren Bewegungserfahrungen und lernen meist schneller auch auf intellektuellem Gebiet.

Das Verweilen in einer Kindertageseinrichtung leitet einen ersten Lösungsprozess vom Elternhaus ein und erweitert das soziale Lernfeld. Das Bewegungs-Können spielt dabei für die sozialen Interaktionsprozesse eine bedeutende Rolle. Hohes Ansehen unter Kindern genießt, wer ein „motorischer Könnler“ ist. Somit leistet die motorische Ausbildung einen erheblichen Beitrag zur Steigerung der sozialen Handlungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls der Kinder.

Kinder im Vorschulalter benötigen ausreichende Bewegungsmöglichkeiten, die fantasieanregend und variabel zum Laufen und Springen, Kriechen, Klettern, Steigen und Balancieren, Hängen, Schwingen und Schaukeln, Ziehen, Schieben, Tragen, Werfen und Fangen sind und zu weiteren Bewegungsformen anregen. Die Betätigung sollte ausschließlich lust- und freudbetont sowie kurzweilig gestaltet sein.

Das Aktivitätsmuster des Vorschulkindes ist gekennzeichnet durch hochfrequente Bewegungsmuster kurzer Dauer, Abwechslung, Vielseitigkeit und Vielfältigkeit der Bewegung und eine hohe Lernfreude für motorische Fertigkeiten.⁷

Bewegungsförderung im Vorschulalter beinhaltet physische, motorische und sensorische Komponenten.

Die **physischen Komponenten** gliedern sich in die Teilbereiche

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Die **motorische Komponente** hingegen betrachtet alle koordinativen Leistungen, welche bei Bewegungshandlungen anfallen und nicht in den physischen Bereich fallen, wie

- Rhythmus
- Gleichgewicht
- Geschicklichkeit
- Einschätzen von Schnelligkeit und Entfernungen

Die **sensorische Komponente** umfasst alle optischen, akustischen und haptischen Wahrnehmungsleistungen. Es werden über Augen, Ohren, Muskeln und Haut Reize aufgenommen.

Schulung der Ausdauer

Ausdauer versteht sich als die „Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langanhaltenden sportlichen Übungen“ (Keller 1989, 19).⁸ Je größer die Ausdauer, desto höher die Konzentrationsfähigkeit des Übenden. Ausdauer ist im Vorschulalter gut trainierbar, wenn sie kindgemäß und ohne äußere Zwänge geschult wird. Altersgemäß kann sie in vielen Spielformen und körperlich fordernden Spielen trainiert werden. Die Schulung des Ausdauervermögens sollte nicht überbetont werden, eine entsprechende Beachtung im Sinne der allgemeinen Konditionierung ist allerdings angezeigt.

Schulung der Kraft

Kraft baut auf vielen anatomischen und physiologischen Faktoren auf. Sie stellt die Fähigkeit dar, Widerstände zu überwinden und die Masse eines Körpers gegen diese Widerstände in Bewegung zu setzen. Zum Muskeltraining geeignet sind alle Arten der Hindernisüberwindung, die in vielfältiger Form verschiedene Muskelgruppen ansprechen.

⁷ Vgl. Weineck, J.: Sportbiologie, S. 467, 10. überarbeitete Auflage 2010

⁸ Vgl. Keller, S.: Körpererziehung im Kindergarten (1989)

Schulung der Schnelligkeit

Der Begriff Schnelligkeit gliedert sich in drei Teilbereiche:

- **Schnellkraft**, darunter wird die Schnelligkeit der Bewegungsausführung bei Widerständen verstanden. Sie ist abhängig von den koordinativen Fähigkeiten und der Maximalkraft des Einzelnen. Im Vorschulalter hat sie keine Bedeutung.
- Unter **Aktionsschnelligkeit** versteht man die Schnelligkeit der Bewegungsausführung ohne oder bei geringen Widerständen (z. B. Laufen). Auch sie ist abhängig von den koordinativen Fähigkeiten des Einzelnen (vgl. Jonath 1988, 12).⁹
- Die **Reaktionsschnelligkeit** ist die Fähigkeit, „auf ein bestimmtes Signal hin schnell und zweckmäßig motorische Aktionen einzuleiten“ (Keller 1989, 19). Sie ist im gesamten Leben nur bedingt trainierbar. Die Reaktionszeit ist abhängig von Faktoren wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Körperkoordination.

Im Vorschulalter sind Übungen zur Schnelligkeitsschulung aufgrund der Optimierung und Automation der Laufbewegungen angebracht und vermehrt durchzuführen.

Schulung der Beweglichkeit

Im Allgemeinen weisen Kinder im Vorschulalter im Bereich des aktiven und passiven Bewegungsapparates eine hohe Elastizität auf. Beweglichkeitssteigernde Übungen sind demnach nicht erforderlich. Die Beweglichkeitsschulung kann in die Schulung koordinativer Fähigkeiten integriert werden.



⁹ Vgl.: Jonath, U. (Hrsg.): Lexikon der Trainingslehre (1988)

Die Schulung der Koordination

Unter den koordinativen Fähigkeiten versteht man die „Fähigkeit, einen Bewegungsablauf hinsichtlich zeitlicher, räumlicher und dynamischer Komponenten optimal zu gestalten“ (Jonath 1988, 87). Im Einzelnen sind zu nennen:

- **Motorische Anpassung:** Anpassung einer Bewegung an veränderte Umgebungsbedingungen (z. B. Bergab- oder Bergauflaufen).
- **Steuerung:** Bewegungen werden so gesteuert und reguliert, dass die gestellte Bewegungsaufgabe lösbar ist. Dies erfordert einen Erfahrungsschatz an Grundbewegungen.
- **Reaktion:** Fähigkeit, durch ein Signal ausgelöste Bewegungshandlung schnellstmöglich auszuführen.
- **Orientierung:** Fähigkeit, die Lage und Bewegungsveränderung im Raum zu erfassen (z. B. notwendig für einen Zielwurf).
- **Gleichgewicht:** Fähigkeit, die Lage des eigenen Körpers oder seiner Teile zu beurteilen und falls notwendig zu korrigieren.
- **Rhythmus:** Gliederung von Bewegungshandlungen nach zeitlich dynamischen Gesichtspunkten (z. B. Einbeinhüpfen).
- **Kombination:** Verbinden von unterschiedlichen Bewegungsformen zu einem einheitlichen Bewegungsganzen. Grundlage hierfür sind vor allem Bewegungserfahrungen und der Bewegungsschatz.

Nach Weineck¹⁰ ist die Entwicklung der Bewegungskoordination früher schulbar als die Vervollkommnung der konditionellen physischen Leistungsfaktoren. Die neuromuskuläre oder sensorische Steuerung und Regelung von Bewegungen gehört offensichtlich zu jenen elementaren Funktionsbereichen, deren grundlegende Aneignung und Entwicklung bereits sehr früh erfolgen. **Demnach ist mangelnde Koordination meist nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf eine unzureichende Förderung in den frühen Lebensjahren zurückzuführen.**

Vorschulkinder sollten also eine Vielzahl von relativ einfachen Bewegungsfertigkeiten erwerben, um für die optimalen Lernphasen eine ausreichend entwickelte Basis an Bewegungserfahrungen zu besitzen.

¹⁰ Vgl. Weineck, J.: Sportbiologie, S. 478, 10. überarbeitete Auflage 2010

Rollerfahren als eigenständiges Angebot in der Kindertageseinrichtung

Rollerfahren kann als Vorbereitung zum Erlernen des Radfahrens angesehen werden. Es ist verspielter, weniger zweckbestimmt und weniger zielgerichtet als das Radfahren und somit vielseitiger nutzbar, um motorische Basiskompetenzen auszubauen. Rollerfahren ist außerdem weniger unfallträchtig als Radfahren, weil der Abstand zum Boden geringer und die Geschwindigkeit niedriger ist. Beim Rollerfahren wird der Gleichgewichtssinn besonders trainiert. Das Kind lernt, gezielt zu bremsen und sein Tempo einzuschätzen, und es entwickelt ein besseres Reaktions- und Antizipationsvermögen.



Das Projekt „Sicher rollern – besser radeln“

Der Projektablauf ist in 5 Module gegliedert:

1. Qualifizierung des Teams
2. Elternabend
3. Rollerübungen im Kindergartenalltag
4. Rolleraktionstag
5. Rollerworkshop



4.1. Qualifizierung des Teams

Zur Einführung in das Projekt und zur Planung der praktischen Umsetzung im Kindergartenalltag wird für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter interessierter Kindertageseinrichtungen im Rahmen des Fortbildungsprogramms der Unfallkasse Nord einmal jährlich eine eintägige Fortbildung angeboten. Hier ein kurzer Überblick über das Programm:

Referenten und Referentinnen des Seminartages sind Mitglieder des Arbeitskreises, eine Kinder- und Jugendärztin oder -arzt, eine Präventionsbeamtin oder -beamter der Polizei und eine Bewegungsexpertin oder ein -experte. Themen sind: die kindliche Entwicklung und die altersgemäßen Fähigkeiten, insbesondere hinsichtlich der Anforderungen, die Rollerfahren, Radfahren und der Straßenverkehr an die Kinder stellen, das Thema Eltern als Partner im Bereich Kind und Verkehr, der Zusammenhang zwischen Bewegung und Entwicklung sowie Bewegungsförderung in der Kindergartenpraxis unter besonderer Berücksichtigung des Rollerfahrens.

Besonders wichtig ist die Rollerpraxis für die Erwachsenen. Mit viel Spaß erfahren die Erwachsenen am eigenen Leib, dass das Rollerfahren manchmal gar nicht so einfach ist, wie es aussieht.

Fortbildung „Sicher rollern – besser radeln“

9.00 Uhr	Einführung in das Projekt „Sicher rollern – besser radeln“
9.45 Uhr	Kindliche Entwicklung und altersgemäße Fähigkeiten
10.15 Uhr	Eltern als Partner beim Thema „Kind und Verkehr“
11.30 Uhr	Bewegungsförderung im Kindergartenalltag
13.00 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.30 Uhr	Arbeitsgruppen zu: <ul style="list-style-type: none"> – Übungen mit dem Roller im Kindergartenalltag – Vorbereitung des Elternabends – Vorbereitung des Rolleraktionstages
16.00 Uhr	Abschluss

4.2 Elternabend

Eltern nehmen als erste Bezugspersonen der Kinder die wichtigste Funktion im Rahmen der Verkehrserziehung ein. Es reicht somit nicht aus, wenn die Sozialisationsinstanzen Kindertageseinrichtung und Schule bzw. auch die Polizei Verkehrserziehung mit den Kindern betreiben. Beispielsweise können Eltern aufgrund mangelnder Informationen die Bemühungen um die Verkehrssicherheit von Kindern zunichte machen.

Viele Gespräche mit Eltern haben gezeigt, dass

- Eltern noch mehr Informationen wünschen
- Eltern sich ihrer Vorbildfunktion nicht immer bewusst sind
- Eltern ihre Kinder im Hinblick auf deren Fähigkeiten oft überschätzen
- Eltern dankbar auf Hinweise und Informationen reagieren
- informierte Eltern zu Multiplikatoren im Sinne der Verkehrssicherheit werden

Aus diesen Gründen sollte die Qualifizierung von Eltern im Rahmen von Verkehrssicherheitsprogrammen und -projekten einen hohen Stellenwert haben, wenn Verkehrserziehung einen Beitrag zur Verringerung von Verkehrsunfällen mit Kindern bringen soll.

Ablauf des Elternabends

Bei der Gestaltung des Elternabends wird das Kita-Team von einer Präventionsbeamtin oder einem -beamten der Polizei und einer Ärztin oder einem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin unterstützt. Auch die Imagepflege für den Roller sollte auf dem Programm stehen. Dazu können ein Kinderroller sowie ein Tretroller für Erwachsene ausgeliehen werden. Die Eltern können dann das Rollern gleich ausprobieren.

Um die Eltern sofort gedanklich auf das Thema Verkehrssicherheit zu lenken, werden sie bereits vor der offiziellen Begrüßung und Eröffnung des Elternabends gebeten, über die Richtigkeit einiger Thesen durch Punkte abzustimmen. Die Bewertung der folgenden Thesen soll einerseits zum Thema hinführen, andererseits aber auch Anregungen für die Diskussion bieten:

Thesen

- Kinder verhalten sich **nicht** verkehrsgerecht!
- Geschwindigkeitskontrollen finden immer an den falschen Stellen statt!
- Kinder sind überfordert, wenn sie erlernte Regeln im Straßenverkehr umsetzen sollen!
- Geschwindigkeitskontrollen sind reine „Abzockerei“!
- Kraftfahrer sind überfordert, wenn sie sich auf falsches Verhalten von Kindern einstellen sollen!
- Kinder haben keine Bremse!
- Wenn ich es eilig habe, wirkt sich dies auf meine Fahrweise aus!
- Tempo 30 ist in Wohngebieten zu schnell!
- Es gibt zu viele Tempo-30-Zonen!
- Kinder reagieren auf Vorbilder!
- Mein Kind hat auf dem Weg zum Kindergarten keine Probleme. Ich fahre es!
- Der Fahrradhelm wird von mir getragen!
- Meine 6-jährige Tochter/mein 6-jähriger Sohn kann schon gut Fahrrad fahren!
- Das Fahrrad meiner Tochter/meines Sohnes ist verkehrssicher!
- Radfahrer halten sich häufiger als andere Verkehrsteilnehmer nicht an Verkehrsregeln!

Der Ablauf im Einzelnen:

- Begrüßung
- Bewertung von Thesen zur Verkehrssicherheit
- Einführungsspiel zur Problematisierung von Wahrnehmung und Bewegung
- „Rollerfahren bringt nach vorn“
Kurzvortrag der Kinder- und Jugendärztin oder des -arztes
- Verkehrssicherheit von Kindern aus verschiedenen Perspektiven
- Verabschiedung

Das Ergebnis der Abstimmung bleibt an Flip-Chart-Blättern für jeden Teilnehmenden bis zum Ende der Veranstaltung im Plenum sichtbar. So kann bis zum Abschluss des Elternabends oder zwischendurch auf diskussionswürdige Ergebnisse eingegangen werden.

Zur Vorbereitung des Vortrages aus ärztlicher Sicht wird mit den Eltern ein Spiel durchgeführt. Es verdeutlicht die Schwierigkeiten von Kindern, wenn verschiedene Wahrnehmungsbereiche gleichzeitig angesprochen werden.

Stiftspiel: Eltern stellen sich im Kreis auf, jede Person erhält einen Stift in die Hand. Auf Kommando der Moderatorin oder des Moderators wechselt der Stift nach rechts und links. Es folgen kompliziertere Anweisungen wie: Arm heben, in die Knie gehen, in die Hände klatschen u. Ä. Ziel ist es, dass jede Mitspielerin und jeder Mitspieler am Ende nur einen Stift in der Hand hält. Dieses Ziel wird selten erreicht: Einige haben drei Stifte in der Hand, einige gar keinen oder Stifte fallen runter. Bei diesem Spiel sind verschiedene Handlungen gleichzeitig zu koordinieren. Genau das wird von Kindern beim Fahrrad fahren im Straßenverkehr verlangt.



Dann folgt der Kurzvortrag der Kinder- und Jugendärztin oder des -arztes „Rollerfahren bringt nach vorn“ (Vortragsvorlagen siehe Anhang). Es geht hauptsächlich um die entwicklungsbedingten Fähigkeiten von Kindern im Vorschulalter.

Im Anschluss an den Vortrag setzen sich die Eltern in zwei Arbeitsgruppen mit folgenden Aufgabenstellungen auseinander:

Arbeitsgruppe 1:

Mit welchem eigenen Verhalten als Kraftfahrer, Radfahrer oder Fußgänger können Sie zur Sicherheit von Kindern im Straßenverkehr beitragen?

Arbeitsgruppe 2:

Wie können Eltern das Verhalten ihrer Kinder im Straßenverkehr unmittelbar positiv beeinflussen?

Die Arbeitsgruppenergebnisse werden anschließend im Plenum vorgestellt und miteinander diskutiert. Ziel ist, das Problem der Verkehrssicherheit von Kindern aus zwei unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, einerseits aus der elterlichen Sicht, andererseits aus der Sicht eines Fahrzeugführers.

Weitere Praxisbeispiele

- Für die Eltern kann eine ständig aktualisierte Info-Wand zum Rollerprojekt gestaltet werden. Hier finden sich alle Informationen zum organisatorischen Ablauf des Projektes sowie die Inhalte der Fortbildung, an der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter teilgenommen haben. Weiterhin werden hier die Inhalte der vorbereiteten Turnstunden und die Fachartikel zum Thema „Sicher rollern – besser radeln“ bekannt gegeben. Nach dem Rollertag werden hier Fotos ausgehängt.
- Der Elternabend zum Rollerprojekt findet einige Wochen vor dem Rollertag statt, so dass die Eltern über die Vorbereitungen auf das Projekt informiert sind. Viele Eltern sind zum Rolleraktionstag als Helfer und Zuschauer dabei.



Resonanz zum Elternabend

Hier einige Rückmeldungen aus den Kindertageseinrichtungen:

- „Abwechslungsreich und informativ.“
- „Ich habe erwartet, Infos über neue Verkehrsregeln zu hören.“
- „Ich hätte gedacht, mein Kind sei zurückgeblieben, weil es noch nicht rechts und links unterscheiden kann.“
- „Gut, dass wir uns über das eigene ‚Vorbildverhalten‘ einmal den Spiegel vorgehalten haben.“

Nachträglich geführte Gespräche zwischen den anwesenden Erzieherinnen und Erziehern sowie Vertreterinnen und Vertretern des Arbeitskreises ergaben, dass die methodisch gewählte Form des Elternabends auf eine insgesamt positive Resonanz stieß.

Aus Sicht der Präventionsbeamtinnen und -beamten der Polizei hat sich die Art und Weise der Gestaltung durchgehend bewährt. Das Ziel, eine Diskussionsplattform zu schaffen, in der sich Eltern zu dem Problem der Verkehrssicherheit von Kindern austauschen können, wird regelmäßig erreicht. Angereichert mit fachlichen Informationen sollen die Elternabende zu einem sensibleren Umgang mit dem Problem Verkehrserziehung durch Eltern führen. Aus deren Sicht erscheint die Allianz aus Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, den Präventionsbeamtinnen und -beamten sowie dem pädagogischen Personal der Kindertageseinrichtungen vertrauenswürdig und kompetent.

Diskussionen der Elternschaft in den Arbeitsgruppen oder auch im Plenum tragen dazu bei, dass eine stärkere Identifikation mit den selbst erarbeiteten Vorschlägen und Problemlösungen festzustellen ist. Eltern stellen Forderungen an sich selbst. Sie werden ihnen nicht vorgegeben. Erfahrungen zeigen außerdem, dass sich Eltern gerne in die Diskussionen einbringen. Nicht selten führen kontroverse Meinungen, Schilderungen von Betroffenen verunfallter Kinder oder auch das Bedürfnis nach weiteren fachlichen Informationen dazu, dass sich die Elternabende über einen Zeitraum von zwei Stunden und mehr ausdehnen.

Zur Nachbereitung eines Elternabends sowie zur weiteren Information erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abschließend schriftliches Material.

4.3 Rollerübungen im Kindergartenalltag

Benötigt werden Roller in ausreichender Zahl sowie in unterschiedlicher Größe. Es sollte auch ein großer Tretroller, der von den Erwachsenen benutzt werden kann, vorhanden sein. Dies erwies sich bisher als sehr hilfreich bei der Umsetzung des Projektes. So konnten die einzelnen Gruppen Rollerausflüge unternehmen, die Erwachsenen das Rollerfahren selbst ausprobieren und die Fahrtechniken den Kindern aktiv vorführen.

Jedes Kind bringt seinen eigenen Helm mit (dies erspart das häufige Anpassen) oder es sollte die benötigte Menge an Helmen angeschafft werden.

Eine gute Vorbereitung auf das Rollerfahren sind Wahrnehmungs- und Geschicklichkeitsspiele. Jede Erzieherin und jeder Erzieher verfügt über einen großen Fundus an Bewegungsspielen, die geeignet sind, physische, motorische und sensorische Reize zu geben und ganzheitlich die Entwicklung durch Bewegung zu fördern. Im Folgenden werden einige Beispiele gegeben. Es steht jeder Gruppenleiterin und jedem Gruppenleiter offen, eigene Ideen, Spiele und Übungen hinzuzufügen.



Spiele und Übungen zur Vorbereitung auf das Rollerfahren

Fahrstuhl (Vulkan)

Drei oder vier Kinder bilden einen engen Innenstirnkreis mit Schulterfassung. Auf dem Boden im Kreis liegen mehrere Luftballons. Diese müssen – einer nach dem anderen – ohne Benutzung der Hände nach oben transportiert werden und ausgestoßen werden.

(Förderung der Koordination)

Tauziehen

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die einander gegenüber sitzen. Auf Kommando versuchen die Mannschaften ein Tau mit den Füßen möglichst weit in die eigene Spielhälfte zu ziehen. Die Hände dürfen nicht benutzt werden.

Variante: Aus dem Sitz oder Stand mit den Händen ziehen.

(Förderung der Koordination + Kraftentwicklung)

Schatzsuche

Die Teilnehmer kriechen mit verbundenen Augen auf allen Vieren durch den Raum und versuchen durch Tasten Murmeln oder Naschwerk zu finden.

(Orientierung + Tastsinn)

Schlange

Alle Teilnehmer fassen sich an den Schultern und schließen die Augen. Der Erste – der „Schlangenkopf“ – behält die Augen offen und führt den Rest seiner Schlange durch den Raum und über Hindernisse hinweg und um Gegenstände herum.

(Förderung der Koordination + Bewegungssinn + Sozialverhalten + Vertrauen)

Rollbrettkutsche

Ein Teilnehmer sitzt auf einem Rollbrett ohne Benutzung der Hände. Das Rollbrett ist mit einem Seil mit einem zweiten Teilnehmer (Pferd) verbunden. Das Pferd zieht die Kutsche über eine festgelegte Strecke, dann Aufgabenwechsel. Ziel ist es, nicht von der Kutsche herunterzufallen.

(Förderung der Koordination + Vertrauensbildung + Geschwindigkeitsgefühl)

Geschicklichkeitswerfen

Aus altem Zeitungspapier werden Bälle geformt. Dann werden Zweierteams gebildet. Spieler A wirft den Ball, Spieler B versucht den Ball mit einem handelsüblichen Karton aufzufangen.

(Förderung der Koordination)

Twister

Es werden verschiedenfarbige Deckel auf dem Boden ausgelegt. Der Spielleiter gibt bestimmte Farben vor, die von den vier Extremitäten berührt werden dürfen.

(Förderung der Koordination, vor allem Gleichgewicht)

Bienenspiel (Wo ist die Königin?)

Alle Mitspieler schließen die Augen und sind das Bienenvolk, ein Mitspieler (die Königin) summt und bleibt auf der Stelle stehen. Die anderen Spieler versuchen mit geschlossenen Augen zur Königin zu gelangen.

(Orientierung + akustische Wahrnehmung)

Brummbär

Es werden Paare gebildet. Jedes Paar muss einen Parcours gemeinsam bewältigen, dabei hat ein Partner die Augen geschlossen, der andere Partner führt per Geräusch durch den Parcours.

(Orientierung + akustische Wahrnehmung)

Ampelspiele

Den Farben Rot, Gelb, Grün werden bestimmte Tätigkeiten zugeordnet. Die Spielleiterin oder der Spielleiter hebt Tücher in den entsprechenden Farben, die vorher verabredeten Tätigkeiten werden dann von den Kindern ausgeführt. Das Spiel kann in eine Bewegungsgeschichte eingebettet werden.

(Je nach Geschichte und Tat, optische Wahrnehmung)



Methodik des Rollerfahrens und Übungsbeispiele

Die Kinder bekommen die Roller erst nach einer Einführung in die technischen Details (Fußbremse, Handbremse, Klingel, Ständer). Es werden Fragen erörtert: Wie macht man einen Roller fahrbereit? Wie stellt man ihn wieder ab? Wie bremsen Sie?

Das rollerfahrende Kind sollte von Anfang an bei allen Übungen einen Helm tragen. Der Roller sollte über eine Hand- und Rücktrittbremse verfügen. Das Kind soll Lenker und Handbremse umfassen können. Außerdem soll es die einzelnen Bestandteile des Rollers benennen können und den Sinn der Teile begreifen.

Kennenlernen des Rollers

Methode

Das Spielgerät Roller wird den Kindern vorgestellt. Die Einzelteile werden benannt und ihre Funktionsweise demonstriert. Vor allem auf die Helmpflicht für Kinder wird hingewiesen.

Durchführung (Übungsbeispiele)

- **Demonstration** durch Erzieherin oder Erzieher
- Interaktion zwischen Kind und Erzieherin oder Erzieher (Fragen und Antworten)
- **Rollermemory 1:** Bilder von Einzelteilen des Rollers müssen von den Kindern erklärt werden.
- **Rollermemory 2:** Es werden von den Bildern Duplikate angefertigt. Es gelten die Regeln des Memoryspiels. Die Kinder suchen gleiche Bilder und erklären die Bilder.
- **Rollerpuzzle:** Das zerschnittene Bild eines Rollers wird von den Kindern zusammengesetzt.
- Kinder malen einen Roller mit allen bekannten Einzelteilen (Feedback an die Erzieherin oder den Erzieher).

Gleiten und Rollen

Methode

Kinder erhalten die Möglichkeit, auf verschiedenen Gegenständen Gleit- und Rollerfahrten zu sammeln. Die Kinder erfahren Geschwindigkeit. Die verschiedenen Materialien dienen auch der Angstreduktion vor Geschwindigkeit.

Das Pedalo ermöglicht eine Schulung des Gleichgewichtsinns bei gleichzeitiger fremdbewegter Fortbewegung.

Durchführung (Übungsbeispiele)

Es eignen sich folgende Materialien:

Rollbrett

- **Kutschfahrt:** Ein Kind sitzt auf dem Rollbrett, ist mit einem Seil mit einem anderen Kind verbunden und wird gezogen.
- **Pendelstaffel:** Wie oben mit Aufgabenwechsel als kleiner Wettkampf
- **Talfahrt:** Auf dem Rollbrett eine schiefe Ebene hinunter fahren.

Pedalo

- Pedalofahren
- Pedalostaffel
- Pedaloparcours

Roller

- **Geräterkundung:** Die Kinder treten an und rollen über eine vorgegebene Strecke. Dabei können auch kleinere Gegenstände im Weg stehen, die zu umfahren sind. Die Erzieherin oder der Erzieher hat beobachtende und „verkehrsregelnde“ Funktion.
- **Abstoßen und Gleiten:** Die Kinder stoßen sich mehrmals hintereinander ab und rollen dann aus.
- **Wer rollt am weitesten?** Die Kinder stoßen sich 5 mal hintereinander kräftig ab und rollen dann aus. Welches Kind kann am weitesten ausrollen?
- **Figuren fahren:** Die Kinder fahren durch einen abgesteckten Parcours entweder links- oder rechts herum.

Arbeitsanweisungen

- Hole kräftig Schwung!
- Stelle dich mit beiden Füßen auf das Trittbrett!
- Benutze in Kurven das innere Bein zum Abstoßen! Dann kippst du nicht um!



Bremsen und Beschleunigen

Ziele

Die Kinder lernen, rechtzeitig vor Hindernissen und auf Signale hin zu bremsen. Dabei sollen die Kinder von Anfang an lernen, vorrangig mit der Hinterradbremse die Geschwindigkeit zu drosseln. Unterstützend und bei Gefahr sollen Hand- und Hinterradbremse gleichzeitig benutzt werden. Die Handbremse darf grundsätzlich nicht allein benutzt werden, da die Gefahr des Kippens über den Lenker besteht. Die Handbremse ist grundsätzlich kräftig zu handhaben, dabei darf die Lenkstange nicht losgelassen werden. Beschleunigt werden darf nur auf gerader Strecke.

Durchführung (Übungsbeispiele)

- **Hör-Brems-Stopp:** Die Kinder fahren auf einem Parcours. Auf ein akustisches Signal der Erzieherin oder des Erziehers bremsen die Kinder mit der Hinterradbremse (Variationen: Hindernisse in Form von Seilchen, Teppichfliesen einbauen, verschiedene Klänge).
- **Allgemeine Bremsübungen:** Die Kinder rollen und bremsen vor einem Hindernis.
- **Einparken:** Es liegen V-förmig Teppichfliesen auf dem Boden, auf jeder Fliese befindet sich 1 Kind mit Roller. Auf ein Signal rollen die Kinder los und im Kreis um das V herum. Die Kinder versuchen auf ihrer Teppichfliese den Roller wieder zum Stehen zu bringen. (verschiedene Gegenstände als Einparkhilfe).

Kurvenreich fahren

Methode¹¹

Die unterschiedlichen Situationen, die im Verkehrsalltag auftreten können, verlangen das Erlernen des Fahrens auf dem einen wie auf dem anderen Bein und somit den Standbeinwechsel. Denn will man auf dem Roller eine enge Rechtskurve auf dem rechten Bein als Standbein fahren, hat man keinen Regulator. Man holt dann unwillkürlich nach links aus und fährt eine „Feuerhakenkurve“. Auf dem Gehweg kann diese Fahrweise zur Kollision mit Fußgängern führen. Vor der engen Rechtskurve muss der rechtsfüßige Rollerfahrer in der Lage sein, auf sein linkes Bein zu wechseln. Gleiches gilt für die linke Kurve des linksfüßigen Rollerfahrers. Wechselt das Kind nicht sein Standbein, so kann es bei höherer Geschwindigkeit das Gleichgewicht verlieren und wegrutschen. Ein weiterer Grund für den Standbeinwechsel liegt im motorischen Bereich: Das Kind trainiert beidseitig und verhindert so eine frühzeitige Dominanz einer Körperseite.

Arbeitsanweisung

- Stelle dich recht weit vorne auf das Trittbrett, damit beim Wechseln auf das andere Bein dein anderer Fuß auch noch auf das Trittbrett passt.
- Tritt beim Kurvenfahren immer mit dem Bein auf, das ganz nah an dem Hindernis ist. Wechsele bei der Kurve in die andere Richtung auf das andere Bein.
- Das Innenbein muss immer unten sein. Sprich vor dich hin: „Da ist das Hütchen“ und stampfe mit dem Innenbein ganz nah am Hütchen fest auf.

Durchführung (Übungsbeispiele)

- **Standbeinwechsel auf gerader Strecke:** Kinder holen wechselseitig mit dem rechten und dem linken Bein Schwung.
- **Slalomfahren:** Es wird ein Slalomparcours aufgebaut, den die Kinder durchfahren.
- **Lasttaxi:** Es werden durch einen Parcours Gegenstände von A nach B transportiert, dabei sollen viele Kurven gefahren werden.
- **Staffelrollern:** Durch einen Rundparcours wird ein Gegenstand transportiert. Im Ziel werden Gegenstand und Roller an den nächsten Mitspieler übergeben (auch als Wettkampf).



¹¹ Vgl. Jackel, B.: Rollern auf zwei Rädern (1998)

Die vorangestellten Übungen sind als exemplarisch zu verstehen und methodisch nur bedingt geordnet. Die Übungsreihenfolge muss die oder der Erwachsene nach dem motorischen Können und dem motorischen Lernen seiner Gruppe ausrichten. Dabei können sich Übungsinhalte verschieben, manchmal sogar überflüssig werden. Auch die methodische Vorgehensweise kann sich ändern. Sollten die Kinder mit der Aufgabe Rollerfahren überfordert sein, so sollten motorische Grundfertigkeiten geschult werden.

4.4 Rolleraktionstag

Der Rolleraktionstag ist der krönende Abschluss des Projektes für die teilnehmenden Kinder. Die Gestaltung ist abhängig von den individuellen Gegebenheiten der beteiligten Kindertageseinrichtung. Er kann auf dem Außengelände der Einrichtung oder auf dem Schulhof einer benachbarten Schule stattfinden. Für den Parcours wird sowohl die asphaltierte Fläche als auch freies Gelände genutzt. Manchmal wird ein Rollertag für alle Kinder angeboten, in großen Einrichtungen finden unter Umständen zwei Rollertage statt: einer für die 2- bis 4-jährigen und einer für die 5- bis 6-jährigen Kinder. Die jeweils andere Gruppe kann einen Ausflug unternehmen.

Checkliste zur Vorbereitung des Rolleraktionstages

Wann?

- Termin festlegen, Wochentag, Uhrzeit

Wo?

- Gelände der Kindertageseinrichtung, benachbartes Schulgelände, Sportplatz
- Absprache mit der Schule zur Nutzung des Geländes

Wer?

- Kinder im Alter von 2-6 Jahren
- Eltern, Großeltern, ggf. Geschwisterkinder
- Auf überschaubare Teilnehmerzahl achten

Bekanntmachung

- Elterninformationsbrief
- Aushang im Kindergarten
- Presseeinladung

Verpflegung

- Eltern bringen Kuchen etc. mit
- Eigene Mittel und Möglichkeiten des Kindergartens
- Können Sponsoren weiterhelfen (Geschäfte in der Nachbarschaft)?
- Ggf. Verkauf der Speisen und Getränke
- Wer verkauft oder gibt Speisen aus?



Ablauf des Rolleraktionstages

Nach einer gemeinsamen Begrüßung und evtl. einem Begrüßungslied werden die Kinder in Gruppen eingeteilt. Die Gruppeneinteilung kann z. B. nach Alter oder auch nach Können vorgenommen werden. Eine Betreuerin oder ein Betreuer begleitet eine Gruppe durch den vorher aufgebauten Rollerparcours. Eine Unterstützung durch die Eltern kann sehr hilfreich sein. Jedes Kind bekommt z. B. eine Karte mit Symbolen für die unterschiedlichen Stationen, die jeweils abgestempelt wird. Es muss für Erfrischungen oder Frühstück gesorgt werden. Der krönende Abschluss des Rollertages ist die Verleihung des Rollerführerscheins (s. Urkundenvorlage im Anhang) durch die Präventionsbeamtin oder den -beamten der Polizei. Hier zeigt sich immer wieder die Bedeutung der Uniform. Die Urkunden sind vorbereitet, mit Selbstportraits oder Fotos versehen sowie evtl. laminiert.

Möglichkeiten eines Rollerparcours

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

An der ersten Station kann der richtige Sitz des Helmes sowie der technische Zustand des Rollers überprüft werden (Roller-TÜV), der dann auch eine „TÜV-Plakette“ (Aufkleber der Unfallkasse) verleiht.

Parcours 1 mit folgenden Stationen:

- Rollerparcours „Kreis fahren“
- Rollerparcours „fahren und an einer Linie bremsen“
- Rollerparcours „kleiner Slalom“
- Rollerparcours „geradeaus fahren, Schwung holen, ausrollern und durch Tunnel fahren“
- Sinnespfad

Vorbereitung

- Auswahl der Spiele und Rollerübungen
- Sind ausreichend Helme vorhanden?
Können Kinder eigene Helme mitbringen?
- Welche Materialien werden benötigt und wo können diese beschafft werden?
- Gestaltung der Rollerparcours
- Gestaltung der Übungsplätze für die Spiele zur Motorik, Koordination etc.
- Gemeinsame Übungen für Eltern und Kinder ausdenken, ggf. auch Spiele für drinnen
- Urkunden vorbereiten

Durchführung

- Kinder ggf. in kleine Gruppen einteilen
- Stationskarten ausgeben, die an den einzelnen Spielstationen abgehakt werden können, damit die Kinder alle Spiele mitmachen

Abschluss

- Rollercorso aller Kinder auf dem Übungsgelände
- Überreichen einer Teilnahmeurkunde (Rollerführerschein)

Sonstiges

- Kleine Präsente zur Ausgabe an die Kinder beschaffen (Banken, Krankenkassen, örtlicher Handel, Sparkassen, Unfallkasse, Verkehrsclubs, Zeitung ...)
- Fotodokumentation, Videofilm, Internetpräsentation
- Feedback zwischen dem pädagogischen Personal, mit den Kindern und Eltern sowie dem Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“

Parcours 2 mit folgenden Stationen:

- **Station „Stop-and-go“**
Aufbau: Fußgängerüberweg, Ampel, Passanten – alt – mit Hund – mit Stock.
Zwei Kinder verkleiden sich als Oma oder Opa und überqueren die Fahrbahn am Zebrastreifen. Die Rollerfahrer und -fahrerinnen müssen entsprechend reagieren und bremsen. Die Übung wird mit der Ampel wiederholt.
Ziele: Bremsen üben, Reaktionsvermögen fördern, Links-rechts-Koordination schulen.
- **Station Achter-Parcours**
Um einen Baum und das Karussell auf dem Spielplatz wird mit Gummimatten eine Acht gelegt. Ziel ist, dass die Kinder den Fußwechsel in der Kurve üben. Die Acht wird zuerst abgegangen und dann mit dem Roller gefahren. Für die 2- bis 4-Jährigen wird der Parcours vereinfacht, indem Kreise gelegt werden.
- **Station „Hütchen-Parcours“**
Start und Ziellinie sowie der Verlauf des Parcours werden mit Kreide aufgemalt. Alle Kinder gehen die Strecke gemeinsam ab. Danach fahren zwei Kinder die Strecke ab. Am Ziel wird gewartet, bis der Partner bzw. die Partnerin durchgefahren ist, dann wird zurückgefahren und abgewechselt.
- **Station „Wippe“**
Die Kinder haben die Aufgabe, über zwei Wippen zu fahren (ein Holzbrett wird auf zwei Halbkugeln gelegt).
- **Station „Kuscheltiertaxi“**
Auf dem Gepäckträger des Rollers wird ein Pappkarton befestigt. Die Kinder transportieren darin ein Kuscheltier zu einem Ziel. Der Fahrgast darf nicht hinaus fallen.
- **Station „Gleichgewicht“**
Über Bänke und schiefe Ebenen wird mit Tüchern in der Hand, Bohnensäckchen auf dem Kopf und Frisbeescheiben als Hut balanciert. Anschließend wird mit dem Roller die schiefe Ebene befahren.
- **Station „Ei im Helm“**
Den Kindern werden hier anschaulich die Vorteile des Helmtragens vorgeführt. Das Ei wird einmal mit und einmal ohne Eierhelm¹² fallengelassen. Die Kinder dürfen selbst die Sicherheit des Eierhelms ausprobieren und helmgeschützte rohe Eier auf die Erde werfen.
- **Station „Erfrischung“**
Hier gibt es zwischendurch Getränke für alle müden und durstigen Rollerfahrerinnen.

Parcours nach Könnerngruppen

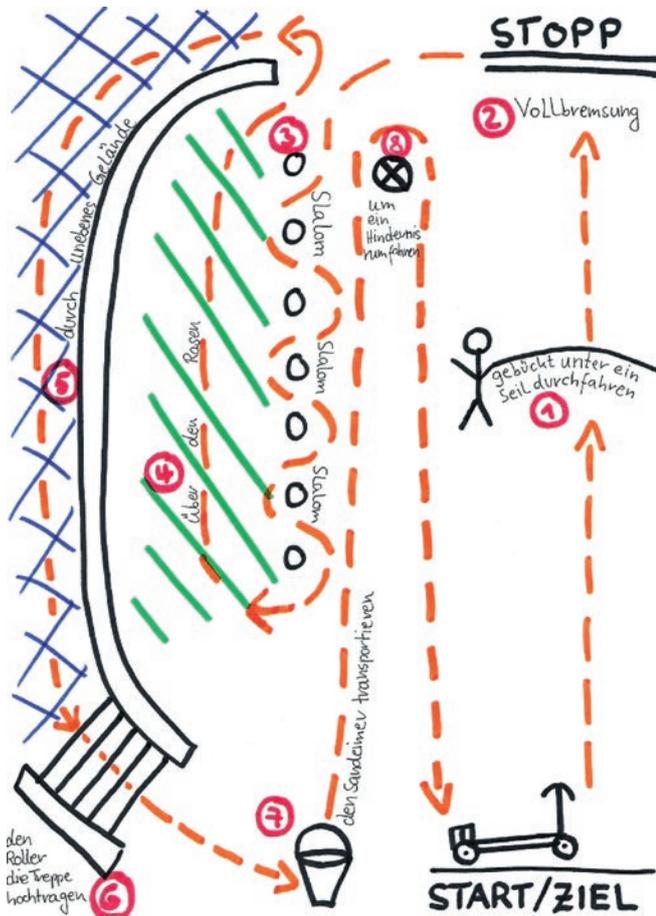
Es werden 3 verschiedene Parcours mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad entsprechend dem Können der Kinder aufgebaut.

Folgende Könnerngruppen gibt es:

- die „Schieber“, die den einfachsten Parcours entlang nur die Roller schieben
- die „Anfänger“, die den einfachsten Parcours mit dem Roller abfahren
- die „Fortgeschrittenen“, deren Parcours einen höheren Schwierigkeitsgrad hat
- die „Profis“ auf dem Roller

Jeder Parcours erhält eine eigene farbliche Markierung mit Girlanden und die Kinder bekommen die ihrer Gruppe entsprechenden farbigen Tücher zur besseren Orientierung. Jeder Parcours hat einen eigenen Versorgungsstand mit Getränken und Erste Hilfe. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kita werden bei der Durchführung von Eltern unterstützt.

¹² Eierhelme gibt es im Fachhandel für Verkehrserziehung oder www.styropor-verpackungen.de/infomaterial_4502.html (Bestellmöglichkeit für den „Eierhelm“ – zumeist kostenlos)



Plan des Rollerparcours

Rückmeldungen zum Rolleraktionstag

- Alle Kinder nehmen mit Begeisterung und Ehrgeiz am Rolleraktionstag teil, und da sich die Motorik der Kinder sichtbar verbessert, wiederholen viele Kitas das Projekt jährlich.
- Das Überreichen der Urkunden durch die Präventionsbeamtin oder -beamten der Polizei ist eine ganz besondere Attraktion. Diese Aktion trägt viel dazu bei, Berührungsängste zum Polizisten in Uniform abzubauen und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.
- Einige 3-Jährige, die noch nie Roller gefahren sind, werden durch die Aktion motiviert und üben auch nach dem Rollertag fleißig weiter.
- Die Hortkinder begeistern sich fürs Rollerfahren, insbesondere der City-Roller liegt voll im Trend.
- Viele Kinder wünschen sich nach dem Projekt einen Roller. Seitens der Eltern werden die hohen Anschaffungskosten bemängelt. Eine Alternative zum Kauf wäre ein Rollerverleih. Denkbar wäre auch eine Rollerbörse, auf der gebrauchte Roller und andere Fahrzeuge angeboten und verkauft werden.
- Alle Kinder fahren gerne mit Helm. Es muss darauf geachtet werden, dass die Kinder die Helme wieder abnehmen, bevor sie andere Spielgeräte nutzen.
- Positiv ist auch die Resonanz in der Presse und im Stadtteil. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der eingeladenen Presse verhalten sich kindgerecht und stören den Ablauf des Rollertages nicht. Einige Einrichtungen werden durch die Presse motiviert, ebenfalls einen Rollertag durchzuführen.



4.5 Rollerworkshop: Anschaffung – Pflege – Wartung

Rund um das Rollerprojekt ist es sinnvoll, einige Überlegungen zur Anschaffung, Pflege und Wartung der Roller anzustellen. Je nach Größe der Kindertageseinrichtung und der evtl. bereits vorhandenen Roller wurden im Rahmen der Rollerprojekte und unter Berücksichtigung der vorhandenen finanziellen Mittel (eigener Etat, Spendenmittel) 5 bis 10 Roller angeschafft.

Neben Rollern unterschiedlicher Größe für die Kinder ist es auch sinnvoll, einen Erwachsenenroller zu kaufen, das erleichtert kleine Rollerausflüge im Rahmen des Projektes.

Roller sind durch die Beanspruchung in der Kindertageseinrichtung ganz anderen Strapazen ausgesetzt als ein Roller, der in der Familie von 1 bis 2 Kindern genutzt wird. Mit einem wesentlich höheren Verschleiß ist zu rechnen. Deshalb sollte vor der Anschaffung mehrerer Roller als erstes überlegt werden, wo in der Kindertageseinrichtung Platz ist, die Roller ordnungsgemäß abzustellen. Gibt es in der Einrichtung eine Abstellkammer, Platz unter einer Treppe oder einen Geräteschuppen auf dem Außengelände? Eventuell müssen diese vorhandenen Ecken dafür entrümpelt und frei geräumt werden. In vielen Einrichtungen, in denen das Rollerprojekt durchgeführt wurde, war der Container auf dem Außengelände eine Folgeanschaffung – denn eine gute Abstellmöglichkeit ist die erste Vorsorgemaßnahme gegen zu schnellen Verschleiß.

Ist diese Frage geklärt und sind die Roller da, ist es sinnvoll, im Rahmen des Projektes sowohl auf Seiten der Erwachsenen als auch auf Seiten der Kinder, Rollerverantwortliche zu benennen und alle Kinder auf den sachgemäßen Umgang mit den Rollern vorzubereiten.

Da die Anschaffung von 5 bis 10 Rollern für den örtlichen Fachhandel ein gutes Geschäft war, gelang es z. B. in Kiel, einen Mitarbeiter des örtlichen Fachhandels für einen kostenlosen Rollerworkshop in der Kindertageseinrichtung zu gewinnen. An dem Workshop mit der Dauer von maximal einer Stunde nahmen die Rollerverantwortlichen und je nach Kapazität Kleingruppen von Kindern teil.

Inhalte des Rollerworkshops können z. B. sein:

- Rollerteile: Wo ist die Bremse? Wie funktioniert sie? Wozu brauche ich die Klingel?
- Rollerpflege: Worauf ist beim Abstellen zu achten? Wie putze ich den Roller? Was brauche ich dafür?
- Rollerwartung: Aufpumpen, Reifendruck prüfen, Teile wieder festschrauben, kleinere Reparaturen.

Die guten Kontakte, die dadurch zum örtlichen Fachhandel entstehen, sollten auch weiterhin genutzt werden, um die Roller mindestens einmal im Jahr professionell warten zu lassen, um eine lange Lebensdauer zu gewährleisten.



Sicherheitshinweise und Tipps zum Helm- und Rollerkauf

Der Helm¹³

Die Erfahrungen der Rollerprojekte zeigen, dass es am sinnvollsten ist, wenn jedes Kind seinen eigenen Helm mitbringt – dies erspart das häufige Anpassen. Die Alternative dazu wäre, dass die Kindertageseinrichtung die benötigte Menge an Helmen selbst anschafft. Eine frühe Gewöhnung der Kinder an das Helmtragen führt zu mehr Sicherheit beim Rollerfahren und vor allem später mit dem Fahrrad im Straßenverkehr. Durch die Anschaffung eines eigenen Helms wird dieser Sicherheitsgedanke auch gleich ins Elternhaus transportiert und der Helm kann auch außerhalb der Kindertageseinrichtung genutzt werden.

Gute Fahrradhelme kann man schon für unter 10 Euro im Handel bekommen. Qualitätshelme sind am GS-Zeichen (steht für „Geprüfte Sicherheit“) und an der europäischen Prüfnorm 1078 und Produktionsdatum (steht im Innenteil des Helms) zu erkennen.

Das Kind sollte den Helm im Geschäft anprobieren, damit man sicher ist, dass er gut passt. Das ist dann der Fall, wenn der Helm bei lose eingestelltem Riemen auch dann auf dem Kopf bleibt, wenn das Kind sich nach vorne beugt. Zeigen Sie dem Kind (ab ca. drei Jahren) mit Geduld, wie es den Helm allein aufsetzen und den Gurt schließen kann. Bei jüngeren Kindern müssen Sie darauf achten, dass alles richtig sitzt. Der Helm sollte Stirn, Schläfen sowie den Hinterkopf bedecken und nicht auf den Ohren aufsitzen.

- Nach einem Crash ist ein neuer Helm fällig, auch wenn der alte noch intakt aussieht.
- Länger als 6 bis 8 Jahre sollte kein Helm getragen werden. Der Grund: Die im Helm enthaltenen Weichmacher entweichen durch die Sonneneinstrahlung und machen ihn brüchig.
- Beim Spielen, Klettern und Toben müssen die Kinder den Fahrradhelm abnehmen, denn der festgeschnallte Kinnriemen kann schnell zu einer tödlichen Falle werden!



Der Roller¹⁴

Zur motorischen Förderung von Kindergartenkindern und Grundschulern eignet sich hervorragend der Ballonroller, der gleichzeitig ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Er hat eine sehr gute Qualität und ist den täglichen Anforderungen in der Kindertageseinrichtung gewachsen.

Kinder lernen auf dem Roller, die Balance zu halten, durch Gewichtsverlagerung zu lenken, Geschwindigkeit zu regulieren und – in Grenzen – auf andere Teilnehmer im Straßenverkehr zu reagieren.

- Ideal ist ein Roller mit Klingel und einer zuverlässig greifenden Hinterradbremse (Fußbremse) mit großem Pedal. Das Kind muss die Bremse problemlos erreichen und ohne großen Kraftaufwand betätigen können.
- Je größer der Durchmesser der Reifen ist, desto sicherer sind Kinder mit dem Roller auch auf unbefestigten Wegen unterwegs.
- Die Trittpläche muss eine rutschhemmende Oberfläche haben.
- Der ganze Kinderfuß (besser beide Füße) müssen auf der Trittpläche Platz finden.
- Die Enden des Lenkers sollten gut gepolstert sein. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf den Lenker.
- Das Kind sollte eine Probefahrt machen.

Im Rahmen des Rollerprojektes werden die Roller überwiegend auf dem Gelände der Kindertageseinrichtung und evtl. angrenzendem Schulhof genutzt. Ein besonderes Highlight ist es, wenn Erzieherinnen und Erzieher, ausgestattet mit einem Erwachsenenroller und Helm, mit einer kleinen rollerfahrenden Kindergruppe Ausflüge machen.

Roller und Kinderfahrräder sind keine Fahrzeuge im Sinne der STVO. Sie dürfen dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden. Deshalb gehören Roller auf den Bürgersteig. Straßen und Radwege sind für das Rollerfahren tabu.

¹³ Vgl. Aktion das sichere Haus: Mobile Kinder, Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard (o. J.)

¹⁴ Vgl. Deutsche Verkehrswacht (Hrsg.): Velofit, Grundlagen für die Radfahrausbildung, Klasse 1–3 (2011)

Das Rollerprojekt - eine Erfolgsgeschichte

Von 2000 bis 2013 führten nach Recherchen der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. 66 Kitas in Schleswig-Holstein das Rollerprojekt durch. Mit einer Rücklaufquote von über 25 % sind die Ergebnisse der Befragung als repräsentativ anzusehen.

- Insgesamt haben **2800 Kinder** im Alter von 1 bis 10 Jahren, der Schwerpunkt lag eindeutig in der Altersgruppe der 3- bis 6-Jährigen, von dem Projekt profitiert.
- Ein Viertel der beteiligten Erzieherinnen und Erzieher haben an den **Rollerfortbildungen** der Unfallkasse Nord zur Vorbereitung des Projektes in ihrer Kita teilgenommen.
- An den **Elternabenden** informierten sich über 1000 Eltern über die Themen Bewegungsförderung und Verkehrssicherheit ihrer Kinder.
- Die **Rollerübungen** in der Kita, der Schwerpunkt des Projektes, waren gut für den Kita-Alltag geeignet und werden auch nach Projektende weitergeführt. Viele Kitas wiederholen das Projekt regelmäßig.
- Rollerfahren ist bei Mädchen und Jungen gleichermaßen beliebt.
- Der **Rollertag**, Höhepunkt und krönender Abschluss des Projektes, wurde von den meisten Kitas im Rahmen eines Sommerfestes mit Beteiligung der Eltern durchgeführt. Dazu wurde auf dem Außengelände ein Rollerparcours aufgebaut, den die Kinder durchfahren mussten, um dann durch eine Präventionsbeamtin oder -beamten der Polizei den Rollerführerschein überreicht zu bekommen.
- Im Rahmen des Projektes konnten die meisten Kitas ihren Rollerbestand aufstocken, durchschnittlich standen den Kitas 6 Roller zur Verfügung. Nur wenige hatten auch einen Erwachsenenroller.
- Alle Kitas konnten die **Unterbringung** (Schuppen, Garage, Keller) und **Wartung** (Hausmeister, pädagogisches Personal, Eltern oder Fahrradhändler) ihrer Roller lösen.



Beobachtungen und Rückmeldungen zu dem Projekt:

„Die Kinder haben sich zu Anfang überschätzt, sie dachten: ‚Rollerfahren ist ja nicht schwer‘. Bei den Übungen stellte sich heraus, dass es nicht so einfach ist, und sie übten dann sehr aufmerksam.“

„Sie sind geschickter und umsichtiger mit dem Roller unterwegs.“

„Es ist ein tolles Projekt. Für die Eltern und Kinder ist der Elternabend sehr hilfreich.“

„Auf jeden Fall sollten die Verkehrslehrer involviert bleiben – wir haben beste Erfahrung damit gemacht, auch auf Elternseite.“

Resümee:

Die Rückmeldungen der Kitas bestätigen die positiven Eindrücke und die Begeisterung, die bereits bei allen Beteiligten an dem Projekt über die Jahre entstanden sind. Das Rollerprojekt bietet eine Vielzahl von Entwicklungs- und Lernanreizen für Kinder, ermöglicht Eltern eine bessere Einschätzung der Verkehrssicherheit ihrer Kinder und gibt dem pädagogischen Personal viele Anregungen zur Bewegungsförderung der Kinder. Die Beteiligung von Präventionsbeamtinnen und -beamten, den Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten sowie der Unfallkasse untermauert den fachlichen Hintergrund dieses Projektes. Das Rollerprojekt lässt sich ideal in den Alltag der Kindertageseinrichtung integrieren und umsetzen. Es hat einen hohen Spaßfaktor.



Literatur

- **Aktion das sichere Haus:** Mobile Kinder, Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard, Hamburg o. J.
 - **Bundesanstalt für Straßenwesen (Hrsg.), Funk, Walter u. a.:** Verkehrserziehung in Kindergärten und Grundschulen, Bergisch Gladbach 2013
 - **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.), Könemann, Werner:** Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren, Berlin 2006
 - **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.), Bockhorst, Rüdiger und Masuhr, Andreas:** Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen, Berlin 2004
 - **Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (Hrsg.), Heß, Michael u. a.:** Projekthandbuch Kind und Verkehr, Bonn 2009
 - **Deutsche Verkehrswacht (Hrsg.):** Das „Move it“-Buch. Spiele und Übungen zur Förderung der Bewegungssicherheit für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter, Meckenheim 1999
 - **Deutsche Verkehrswacht (Hrsg.):** Velofit, Grundlagen für die Radfahrausbildung, Klasse 1–3, Bonn 2011
 - **Deutsche Verkehrswacht und Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (Hrsg.): Zimmer, Renate:** Beiträge zur Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung zur frühkindlichen Bildung, Bonn, Berlin 2009
 - **Deutsche Verkehrswacht und Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (Hrsg.): Zimmer, Renate:** Dokumentation Mobilitätsbildung und Verkehrserziehung in den Bildungsplänen für den Elementarbereich, Bonn, Berlin 2009
 - **Fornof, Manuela:** Verkehrserziehung in der Kita, Wiesbaden 2010
 - **Fuchs, Günter und Frömel, Peter:** Richtig Rollern, Spielfahrzeuge in der Kindertageseinrichtung, München 2010
 - **Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (Hrsg.): Günther, Rudolf und Degener, Sabine:** Psychomotorische Defizite von Kindern im Grundschulalter und ihre Auswirkungen auf die Radfahr-Ausbildung, Berlin 2009
 - **Hebenstreit, Benedikt von:** Verkehrserziehung in der Kita, München 2013
 - **Jackel, Birgit:** Psychomotorische Handlungskompetenz beim Radfahren, Schorndorf 1997.
 - **Jackel, Birgit:** Rollern auf zwei Rädern, Braunschweig 1998.
 - **Jonath, Ulrich (Hrsg.):** Lexikon der Trainingslehre, Reinbek 1988
 - **Keller, Stanislaus:** Körpererziehung im Kindergarten, Berlin 1989
 - **Landeshauptstadt Kiel (Hrsg.):** Rahmenkonzeption für Kindertageseinrichtungen, Kiel 2006
 - **Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein (Hrsg.):** Weil Kinder keine Bremse haben, Kiel 2004
 - **Lensing-Conrady, R. / Neumann-Opitz, N.:** Vom Roller zum Fahrrad (Verkehrswachtforum, 6), Meckenheim 1998
 - **Ministerium f. Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung d. Landes S.-H. (Hrsg.):** Erfolgreich starten, Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen, 2012
 - **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Limbourg, Maria:** Kinder unterwegs im Straßenverkehr, Düsseldorf 2010
 - **Unfallkasse Nord (Hrsg.), Ahnfeld, Ursel:** ABC des Frühradfahrens, 2. Auflage, Kiel 2009
 - **Unfallkasse Hessen:** UKH RollerKIDS, Rollerfahren – aber sicher, Frankfurt o. J.
 - **Verkehrswacht München (Hrsg.), Hebenstreit, Benedikt von:** Verkehrserziehung in der Kita, München 2013
 - **Weineck, Jürgen:** Sportbiologie, 10. überarbeitete Auflage 2010, Spitterverlag Balingen
 - **Zimmer, Renate:** Beiträge zur Verkehrserziehung und Mobilitätsbildung zur frühkindlichen Bildung, Bewegung, Sport und Spiel mit Kindern, Aachen 1990
 - **Zimmer, Renate:** Handbuch der Psychomotorik, Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung, Freiburg 2012
- Internetadressen:**
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (Bewegungsförderung im Kindergarten, kommentierte Medienübersicht): www.bzga.de
 - **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung:** www.dguv.de
 - **Forum Kindersicherheit** (Mehr Sicherheit für Kinder): www.kindersicherheit.de
 - **Kinderkulturstiftung BW:** [www.kinderturnstiftung-bw.de/sites/default/files/Bewegungsfoerderung im Kindergarten – kommentierte Medienuebersicht.pdf](http://www.kinderturnstiftung-bw.de/sites/default/files/Bewegungsfoerderung%20im%20Kindergarten%20-%20kommentierte%20Medienuebersicht.pdf)
 - **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung:** www.lvgfsh.de
 - **Radschlag:** www.radschlag-info.de
 - **Unfallkasse Nord:** www.uk-nord.de
 - **Unfallstatistik:** www.destatit.de/DE/Publikationen/Thematisch/TransportVerkehr/Verkehrsunfaelle/Unfaelle-Kinder
 - **Verkehrswacht Medienservice:** www.verkehrswacht-medien-service.de
 - **Eierhelm Bestellmöglichkeit:** www.styropor-verpackungen.de/infomaterial_4502.html



Anhang

Mit dieser Projektbeschreibung möchten wir Ihnen viele Anregungen geben und Sie in die Lage versetzen, ein Rollerprojekt eigenständig erfolgreich durchzuführen.

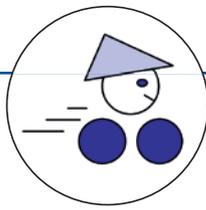
Neben den Erläuterungen im ersten Teil dieser Publikation gibt es daher im Anhang ein Beispiel für eine Urkunde, die Sie gerne kopieren können, einen bewusst einfach gehaltenen Elternbrief, der ggf. anstelle des Flyer ausgegeben werden kann.

Zum vorgeschlagenen Rollerprojekt gehört auch ein Elternabend möglichst unter Beteiligung der Polizei und eines Kinder- und Jugendmediziners. Um die Aussagen der Fachleute anschaulich zu unterstützen, haben wir für Sie eine Präsentation im PDF-Format vorbereitet.

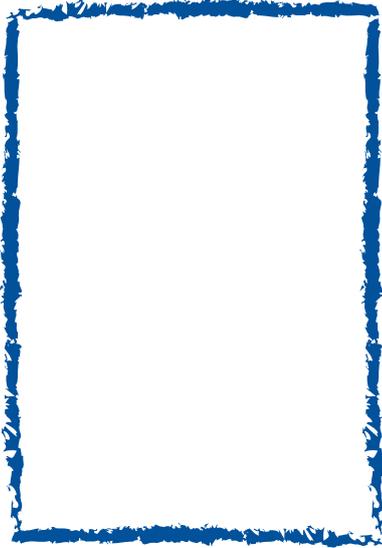
Diese finden Sie online unter
www.uk-nord.de → Prävention und Arbeitsschutz →
Informationen & Medien → Medienshop → Stichwort „Roller“

Auf Nachfrage per E-Mail stellen wir Ihnen die Präsentation auch gern als Folien für die Arbeit mit dem Overhead-Projektor zur Verfügung: seminare.kiel@uk-nord.de (Unfallkasse Nord, Prävention, Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, Tel. 0431 6407-0)

Mit Rat und Tat steht Ihnen außerdem die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung zur Verfügung.
(Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein, Flämische Str. 6 – 10, 24103 Kiel, Tel. 0431 94294)



Urkunde



.....
Name

.....
Alter

..... hat alle Übungsteile fehlerfrei durchrollert.

Damit ist sie/er



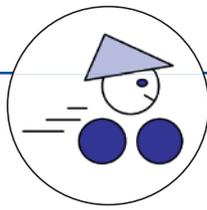
Rollerprofi



.....
(Prüferin/Prüfer)

Kreuze an:

- Der Rollerprofi hat einen Helm
- Der Rollerprofi wünscht sich einen Helm



Info für Eltern

Liebe Eltern,

unsere Kita will das Rollerfahren lernen.

Deswegen machen wir in den nächsten Wochen ein Roller-Projekt.

Dabei lernen die Kinder den sicheren Umgang mit dem Roller und haben dabei viel Spaß.

Auch Eltern können mitmachen, zum Beispiel beim Elternabend mit einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin und der Polizei und am Roller-Tag.

Das Rollerfahren hat viele Vorteile:

- Kinder lernen richtig zu bremsen.
- Kinder lernen ihr Gleichgewicht besser zu halten.
Das ist wichtig für ihre motorische Entwicklung.
Das heißt sie bewegen sich sicherer und verletzen sich seltener.
- Es gibt weniger Unfälle beim Rollerfahren als beim Radfahren:
 - Weil die Kinder leichter absteigen können.
 - Weil die Geschwindigkeit geringer ist.
- Wenn das Kind gut Roller fährt, dann hat es weniger Unfälle.
- Gutes Rollerfahren hilft, sicher mit dem Rad zu fahren.

Wichtig beim Rollerfahren

Kinder sollen immer einen Helm tragen.

Der Roller soll eine Handbremse und eine Fußbremse haben.



Flyer „Sicher rollern – besser radeln“

Sicherheitshinweise zum Kinderroller

- Lenker vor der Brust (nicht in Höhe der Zähne)
- hell tönende Glocke, da das Gerät fast lautlos ist und Kollisionsgefahr mit Fußgängern besteht
- kugelförmige Gummi-Lenkerenden zum Schutz beim Sturz
- geschlossene Schuhe tragen zum Schutz vor Fußverletzungen
- Schutzhelm tragen
- am Anfang keine Skate-Scooter wählen, da sie einen zu geringen Abstand zum Boden, ein schmales Standbrett, nur kleine Räder mit großem Bremsabrieb haben und schwierig zu lenken sind

Weitere Informationen zum Thema

- **Kieler Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte**
- **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.**
Sabine Hoffmann-Steuernagel
Flämische Str. 6–10
24103 Kiel
Tel.: 0431 94294
www.lvghfsh.de
- **Polizeidirektion Kiel Sachgebiet 1.4 – Prävention**
Gartenstr. 7
24103 Kiel
Tel.: 0431 160-2143
- **Unfallkasse Nord**
Sabine Büniger
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-407
www.uk-nord.de
- **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel Institut für Sportwissenschaft, Abteilung Sportmedizin**
Dr. med. Jutta Noffz
Ohlshausenstr. 74
24098 Kiel
Tel.: 0431 880-5398
www.sportwissenschaft.uni-kiel.de



Lassen Sie Ihr Kind so lange wie möglich mit dem Roller fahren. Bevor Sie ein Fahrrad für Ihr Kind anschaffen, überzeugen Sie sich unbedingt von den motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes.

Üben Sie mit Ihrem Kind auf Roller oder Fahrrad das richtige Verhalten im Verkehrsgeschehen.








UKN-Information 1005

Sicher rollern – besser radeln



Kieler Arbeitskreis
„Sicher auf zwei Rädern“

Roller, Fahrrad, Inliner – Kinder sind früh mobil

Damit der Spaß für die Kinder ungetrübt bleibt, sollten Sie einiges bedenken:

- Welches Fortbewegungsmittel ist für das Alter und die Fähigkeit Ihres Kindes empfehlenswert?
- Kann Ihr Kind auch im Straßenverkehr damit sicher umgehen?
- Benutzt Ihr Kind jeweils angemessene Schutzkleidung (Helm, Reflektoren, Schutzpolster etc.)?
- Sind Sie dabei dem Kind ein Vorbild?

Sicher rollern – besser radeln

Fast jedes Kind beginnt zu früh mit dem Rad zu fahren. Dabei sind sich die Fachleute einig: Besser ist es, wenn Kinder mit dem Rollerfahren beginnen, denn es fördert deren motorische Entwicklung und bereitet optimal auf das spätere Radfahren vor.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder in Schleswig-Holstein bundesweit am frühesten mit dem Rad fahren und gleichzeitig die höchsten Unfallzahlen mit diesem Fortbewegungsmittel haben.



Deshalb:

- Lassen Sie Ihr Kind zuerst mit dem Roller fahren.
- Lassen Sie Ihr Kind erst mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen, wenn es ausreichende Fähigkeiten mitbringt, das komplexe Verkehrsgeschehen zu überblicken. Dies ist selten vor dem zehnten Lebensjahr gegeben.

Roller fahren ...

- fördert den Gleichgewichtssinn sehr viel besser als das Radfahren mit Stützrädern. Auf ein solches „Spietrad“ sollten Sie deshalb verzichten.
- vermittelt Ihren Kindern ein besseres Gefühl für Geschwindigkeit und Entfernungen.
- ist deutlich sicherer, denn die Kinder lernen schnell und richtig zu reagieren. Der Fuß ist zum Bremsen am Boden. Im Notfall kann einfach abgesprungen werden.
- ist einfach und leicht zu erlernen, ohne Kinder zu überfordern. Sie können deshalb die volle Aufmerksamkeit auf das Verkehrsgeschehen richten.
- fördert die Koordination zwischen Armen und Beinen sowie die Rechts-Links-Orientierung.
- ist verkehrssicherer in der noch „magisch“ geprägten Vorstellungswelt der Kinder (Kinder denken sehr häufig, dass sich die übrigen Verkehrsteilnehmer nach ihren Vorstellungen verhalten). Auch deshalb fehlt es ihnen in vielen kritischen Situationen an Überblick und Umsicht. Schon ein aus einer Einfahrt plötzlich auftauchendes Auto kann eine Überforderung darstellen und zu Fehlreaktionen beim Kind führen.
- wird sicherer mit Helm.



Der Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ hat sich gegründet, um Sie bei der Beantwortung solcher Fragen zu unterstützen und um mehr Sicherheit für Ihr Kind zu erreichen.

Es sind hier engagiert: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., die Präventionsbeauftragten der Polizeidirektion Kiel, die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie die Unfallkasse Nord.

Erreicht werden sollen alle, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen, insbesondere Eltern und Großeltern, Erziehende aus den Bereichen Kindertageseinrichtung, Schule, Sozialarbeit, aber auch die Kinder selbst.

Der Flyer „Sicher rollern – besser radeln“ kann als UKN-Information 1005 unter www.ukn-nord.de bestellt werden.



PDF-Vortrag für den Elternabend

Zu finden unter:

www.uk-nord.de → Prävention und Arbeitsschutz → Informationen & Medien → Medienshop → Stichwort „Roller“



UKN-Information 5006_s

Sicher rollern - besser radeln

Kindliche Entwicklung und altersgemäße Fähigkeiten

Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ UK Nord Unfallkasse Nord Landespolizei Schleswig-Holstein MIVGFSH

Verkehrs- und Unfallentwicklung

Entwicklung des Verkehrs – Kinder im Vergleich zu Autos

1950	1975	2000	2015
			

Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ UK Nord Unfallkasse Nord Landespolizei Schleswig-Holstein MIVGFSH

Verkehrs- und Unfallentwicklung

Körpergröße eines Kindes im Vergleich zum Auto

 	 
4-jähriges Kind – durchschnittl. 1,03 m groß	6-jähriges Kind – durchschnittl. 1,16 m groß

→ Kinder **werden** schlechter gesehen als Erwachsene
→ Kinder selbst **können** den Straßenverkehr schlechter einsehen

Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ UK Nord Unfallkasse Nord Landespolizei Schleswig-Holstein MIVGFSH

Lebenswirklichkeit von Kindern und Erwachsenen

Aktuelle Situation von Kindern

- Die Diskrepanz zwischen motorisch geschickten und ungeschickten Kindern nimmt zu
- Viele Wege werden mit dem Auto absolviert
- Viele Kinder leiden unter Terminstress
- Oft herrscht Mangel an Spiel- und Tobeflächen
- Gelegenheiten zu kreativem Spiel werden seltener
- Zunehmende Verkehrsdichte belastet Kinder mit Lärm- und Wahrnehmungsstress
- Kontakt zu Medien beginnt immer früher

Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ UK Nord Unfallkasse Nord Landespolizei Schleswig-Holstein MIVGFSH



Lebenswirklichkeit von Kindern und Erwachsenen

Ursachen für Unfälle

- Straßen und Wohngebieten entsprechen nicht den kindlichen Bedürfnissen
- Autofahrer rechnen nicht mit Kindern
- Erwachsene werden ihrer Vorbildfunktion nicht gerecht
- Erwachsene sichern Kinder im Auto oder auf dem Fahrrad ungenügend
- Körperliche und geistige Fähigkeiten von Kindern werden oft überschätzt



Entwicklung der Kinder

Kinder sind neugierig

- Kinder wollen vom ersten Tag an ihre Umwelt entdecken
- Sie sind neugierig, erfinderisch und oftmals unberechenbar
- Es gilt, dem Kind eine Umgebung zu schaffen, in der es sicher heranwachsen und gefahrlos seine Erfahrungen machen kann
- Nur durch eigene Erfahrungen kann das Kind lernen, Gefahren sicher einzuschätzen
- Kinder sollen ihre Grenzen kennen lernen

Ziel ist es, die Kinder zu fördern, ohne sie zu überfordern!



Entwicklung der Kinder

Sehen und Hören

- Bis zum Alter von **ca. 7 Jahren** sieht ein Kind ein großes Auto (LKW) immer dichter als ein kleineres Auto
- Mit **ca. 9 Jahren** ist das Gesichtsfeld immer noch ca. 30% kleiner als bei Erwachsenen (sogenannter Tunnelblick)
- **3- bis 4-Jährige** können durch einfaches Hinsehen ein stehendes Fahrzeug nicht von einem fahrenden unterscheiden
- Erst mit **7-8 Jahren** können Geräusche eindeutig lokalisiert und bestimmten Gefahrenquellen zugeordnet werden
- Laute Fahrzeuge werden als schnell wahrgenommen, leise als langsam



Landespolizei Schleswig-Holstein

Entwicklung der Kinder

Reaktion und Aufmerksamkeit

- Kinder sind sehr leicht ablenkbar, sie folgen dem stärksten Reiz, nicht der Gefahr
- Ab etwa **5 Jahren** kann Aufmerksamkeit gezielt gesteuert werden
- Erst ab **ca. 14 Jahren** können sie wie Erwachsene mehrere Dinge gleichzeitig kontrollieren

Entwicklung der Kinder

Motorik und Koordination

- Entfernungen und Geschwindigkeiten können schlecht geschätzt werden
- Koordination von Armen und Beinen und Links-rechts-Koordination ist noch mangelhaft
- Der „Überblick“ fehlt auch wegen geringer Körpergröße
- Der Gleichgewichtssinn ist noch nicht ausgereift
- Umsicht in kritischen Situationen fehlt



Landespolizei Schleswig-Holstein





Entwicklung der Kinder

Egozentrisches Weltbild

- Kinder denken und handeln ich-bezogen
- Sie gehen davon aus, dass alle anderen im gleichen Moment das gleiche hören, sehen, empfinden wie sie selbst
- Erst mit etwa **7 Jahren** gleicht sich das Denken der Kinder dem der Erwachsenen an
- Ab ca. **12 Jahren** unterscheidet sich das Abstraktionsvermögen kaum noch von dem der Erwachsenen



Entwicklung der Kinder

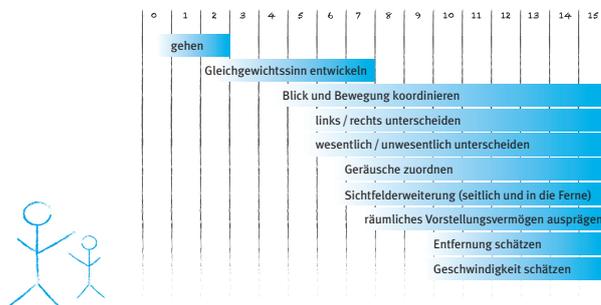
Entwicklung des Gefahrenbewusstseins

- 0-4 Jahre:** Kein Bewusstsein für Gefahren
- 5-6 Jahre:** Erkennen von akuten Gefahren
- ca. 8 Jahre:** Allmählich entsteht ein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein
- ca. 10 Jahre:** Entstehung des vorbeugenden Gefahrenbewusstseins
- ca. 14 Jahre:** Gefahrenbewusstsein wird erst jetzt (mehr oder weniger) zuverlässig umgesetzt



Entwicklung der Kinder

So entwickeln sich Kinder im Hinblick auf das Zweiradfahren



Bewegungsförderung

Bewegungsförderung im Kindesalter

- Kinder jeden Alters brauchen Bewegung
- Bewegungsübungen sollten jeweils altersgemäß sein
- Kinder mit vielfältiger Bewegungserfahrung sind gesünder
- Kinder können sich besser zurechtfinden
- Kinder lernen besser
- Kinder haben ein geringeres Verletzungsrisiko
- Kinder genießen höheres Ansehen
- Kinder haben höhere soziale Handlungsfähigkeit und ein besseres Selbstwertgefühl

Fahrrad versus Roller

Fahrrad

- Schnellere Fortbewegung
- Schnellere Verkehrsgewöhnung
- Größerer Aktionsradius
- Hohes Image des großen Kindes
- Risiken durch Geschwindigkeit
- Schwierige Bedienung
- Größere Fallhöhe
- Kein schnelles Absteigen
- Anfällige Technik
- Gefahr der motorischen Überforderung
- Hohe Unfallgefahr

Roller

- Langsame Fortbewegung
- Altersgemäße Verkehrsgewöhnung
- Geringer Aktionsradius
- Geringes Image des kleinen Kindes
- Altersgemäßes (geringeres) Risiko
- Kindgemäße Bedienung
- Geringe Fallhöhe
- Schnelles Absteigen ohne Probleme
- Einfache robuste Technik
- Förderung der motorischen Entwicklung
- Geringe Unfallgefahr





Helm

„Nie ohne Helm ...“



Quelle: www.youtube.com/watch?v=w4TgyY3fQYM



Zusammenfassung

- Kinder sind unterschiedlich entwickelt und haben individuelle Stärken und Schwächen
- Gerade im Straßenverkehr sollte kein Konkurrenzkampf der Kinder und ihrer (ehrgeizigen) Eltern entstehen
- Die kinderärztliche Empfehlung lautet: „**Erst sicher rollern, dann aufs Fahrrad!**“
- **Kinder bis zur Fahrradprüfung nicht unbeaufsichtigt mit Roller oder Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen lassen!**

Schlussbetrachtung

Fazit

Seien Sie ein Vorbild

- im Straßenverkehr
- im Bewegungsverhalten
- bei der Ernährung
- bei der Mediennutzung
- im „Alltag“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



UK Nord

Standort Kiel
Seekoppelweg 5 a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 040 27153-1239

Standort Hamburg
Spohrstraße 2
22083 Hamburg
Tel.: 040 27153-0
Fax: 040 27153-1238

E-Mail: ukn@uk-nord.de
Internet: www.uk-nord.de