

DER AUTOR



Christoph Walther, Rolle(n), Gleiten, Fahren aus Leidenschaft seit 1987. Ski Instruktor, Ski-Inline-Cup 2003, Einradfahrer, Fahrradpendler



REDAKTION UND BERATUNG



Janes Veit hat seinen Skischein und fährt E-Roller wie ein Blitz. Denise Werner hat die Apps jedes E-Scooter-Anbieters immer parat - kann Gruppenfahrten.

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>Warum Rollern im Sportunterricht?</b>	<b>3</b>
<b>Methodik-Tipp: Rolle(r)n, Gleiten und Fahren</b>	<b>4</b>
<b>Sicherheit!</b>	<b>5</b>
Sicherheitsregeln beim Rollern	5
Was ist mit Helm?	5
Tipps und Leitfragen zum Einsatz von Rollern und deren Sicherheit	6
<b>Tipps zum Rollerausflug</b>	<b>7</b>
Regeln für die Fahrt	7
Packliste für die Lehrkraft	7
<b>Das Material erklärt</b>	<b>8</b>
Arbeitskarten und Trickkarten	8
Ideen zur Hallenorganisation	8
Rollerführerschein	8
Aufwärmspiele und Parcoursvorschläge	8
Eternbriefvorlage	8
<b>Über WIMASU</b>	<b>9</b>
<b>Material</b>	<b>10</b>

## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2023  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/roller-im-sportunterricht-unterrichtsmaterial>  
1. Version

Autor: Christoph Walther  
Illustrationen: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
Satz / Layout: Nao Matsuyama, Julia Schäfer  
Lektorat: Simon Drosten  
Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Walther, Ch. (2023). Roller im Sportunterricht. Kurven, Bremsen, Tricks, Spiele, Parcours und Prüfung für Profis. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/roller-im-sportunterricht-unterrichtsmaterial>

## EINLEITUNG

Mit diesem Material erhältst du Bausteine zur Gestaltung deines Sportunterrichts mit dem Roller / Scooter. Du findest neben diesem Begleittext folgende Materialien:

- Trickkarten zum Rollerfahren bearbeitbar als pptx-Datei
- Arbeits- bzw. Tippkarten zum Bremsen, Kurvenfahren und zum Überwinden von Hindernissen mit dem Roller
- ein paar Ideen für die Hallenorganisationen fürs freie Fahren
- eine Elternbriefvorlage für das Vorhaben eines Rollerausflugs „Die 5b Roller Tour“ sowie ein paar Tipps und Tricks dafür
- Rollerführerschein
- 5 Aufwärmspiele
- 2 Parcours-Vorschläge

Für noch mehr Tipps, Tricks, Stundenabläufe usw. verweisen wir auf die Materialien der Landesunfallkassen

und Projektinitiativen, die es im Internet zum Rollerfahren wirklich umfangreich gibt. Leider sind diese meistens nicht besonders einsatzfreundlich oder druckfreundlich und da kommen wir mit diesem Material ins Spiel. Wir versuchen die Vermittlungslücke zu schließen.

Dieses Material ist im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens „Roller-Tour“ entstanden. Das Ziel war es, eine Roller-Ausfahrt mit der ganzen Klasse zu machen. Die Bedingungen dafür waren nicht optimal, da unsere Schule keine Roller besitzt. Innerhalb von 14 Tagen haben die Kinder allerdings aus dem privaten Fundus, von Nachbarn und Freunden 28 Roller inkl. Helme zusammengetragen. Zwei Dinge möchte ich daraus ableiten:

- Schuleigene Roller sind keine Voraussetzung für das Vorhaben
- Roller sind in der Alltagswelt unserer Kinder vorhanden oder leicht verfügbar und damit ein super Zugang zum Bewegungsfeld Rollen und Gleiten – Let's scoot!

## WARUM ROLLERN IM SPORTUNTERRICHT?

### Gutes Feeling und macht Spaß!

- Ich bin der Meinung: ohne dieses schwerelose, reibungslose, mühelose Bewegungsgefühl würde sich niemand dem Risiko eines Sturzes durch ein verlorenes Gleichgewicht hingeben.

### Erschließung von neuen Bewegungsräumen

- Die Rollereinheit kann auf den Schulhof, das Schulgelände und ggf. im Rahmen eines Ausfluges dazu dienen, neue Bewegungsräume zu erschließen.
- Weitere relevante Räume wären Pumptracks, Parks bzw. Skateparks in der Umgebung

### Lehrplanrelevanz

Das Thema Rollen und Gleiten lässt sich in fast allen Lehrplänen wiederfinden z. B. im Bildungsplan Baden-Württemberg (3.1.8.1 Fahren-Rollen-Gleiten)

### Verkehrserziehung

- Viele Kinder kommen mit dem Roller und dem Rad zur Schule. Das ist mit Blick auf den morgendlichen Auto-Stau vor vielen Grundschulen überaus sinnvoll. Die Rollereinheit bewegt ggf. einige Schüler:innen selbstständiger zur Schule zu kommen.
- Verkehrssituationen werden im sicheren Umfeld des Sportunterrichts geschaffen und impliziert geübt. Es besteht die Hoffnung, dass das rücksichtsvolle Fahren in der Sporthalle zumindest ansatzweise in den Straßenverkehr übertragen werden kann.
- Dazu gehört ebenfalls der Umgang mit Gerät und Schutzausrüstung.

# METHODIK-TIPP: ROLLE(R)N, GLEITEN UND FAHREN

Allgemein baut sich die Erfahrung mit einem Roll- und Gleitgerät wie folgt auf:

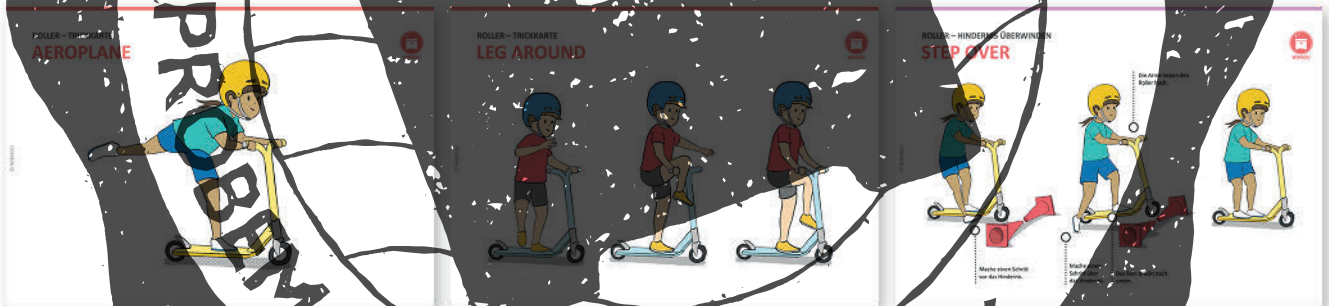
## 1. Basics erlernen

- a. Fahren und Bremsen: Widerstand gegen den Untergrund aufbauen, um ins Bewegen zu kommen bzw. wieder zu bremsen.
- b. Kurven: Richtungsänderungen ausführen



## 2. Basics vielfältig trainieren

(Hindernisse, variables Bremsen und Kurvenfahren, Druckbedingungen schaffen). Hier kommt die Trickkartei ins Spiel.



## 3. Spielen, Gestalten, Wettkämpfen auf dem Roll und Gleitgerät

- a. Kleine und große Sportspiele auf dem Gerät ausprobieren und weiterentwickeln, z.B. Hockey, Fußball, Basketball, Fangen, Bewegungsspiele
- b. Formationsfahren, z.B. Schlangen, Kreise, Achter
- c. Wettkämpfe wie Staffeln oder Rennen



Im Material finden sich verschiedene Techniken zum Bremsen und Kurven fahren.

# SICHERHEIT!



## SICHERHEITSREGELN BEIM ROLLERN

- Vor dem Fahren Rollercheck mit Partner:in:
  - Lenker auf Bauchnabelhöhe?
  - Alle Schnellspanner und Schrauben da und fest?
- Nur mit Schuhen fahren! Es gibt leider keine Ausnahmen wie „in Socken“ oder „barfuß“.
- Roller werden nur in der Park-Zone abgelegt und getauscht.
- Haltet Abstand: Je schneller, desto mehr Abstand.
- Rücksichtsvolles Fahren heißt: Kein Drängeln, kein absichtliches Zusammenstoßen, am Rand anhalten
- Die Fahrwege werden eingehalten. Es ist nicht erlaubt, kreuz und quer in der Halle herumzufahren.
- Das Bremsen mit dem Fuß oder durch Abspringen schont den Hallenboden, daher verzichten wir auf die Hinterradbremse.
- Achtung bei engen Kurven! Ist der Lenker überdreht, stürzt du schnell!
- Behandle fremde Roller besser als deinen Eigenen!

## WAS IST MIT HELM?

Am besten ist, wenn du dich immer zum Zeitpunkt deiner Reihenplanung aktuell auf den Seiten deines Kultusministeriums bzw. deiner zugehörigen Landesunfallkasse über die aktuellen Empfehlungen und Regelungen informierst. Hier ist unsere Meinung dazu:

- Fahren wir draußen im Straßenverkehr auf Pflaster oder Asphalt gibt es keine Diskussion ▷ **HELM-PFLICHT!**
- In der Halle gibt es zur Helmpflicht für und wider...

Für Schutzausrüstung gilt ebenfalls, dass man mit einer Empfehlung keinen Fehler macht. Im Park- und in der Halfpipe ist Schutzausrüstung Pflicht. In der Halle eher nicht.

### PRO

Ja, Helm auch in der Sporthalle

Mit Helm sind die Kinder auf der sicheren Seite und gewöhnen sich daran, im Verkehr Helm zu tragen.

Bei Staffeln, Wettrennen oder Spielen z.B. Rollerfußball nehmen die Kinder häufig den Kopf herunter. Der Wettkampf gerät in den Vordergrund, die Verkehrssituationen werden wilder. Im Hinblick auf eine Vorbereitung auf das Radfahren und auf andere Formen des Rollen und Gleitens ist das Tragen eines Helms nicht verkehrt.

Zum Stand 2023 ist bspw. das Tragen eines Helmes sowohl in der Sporthalle als auch auf dem Schulgelände nicht gesetzlich geregelt, aber wird dringend empfohlen (UKH, 2023, 23).

### KONTRA

Nicht unbedingt, wer möchte darf auch mal ohne Helm fahren

2015 veröffentlicht die Unfallkasse Baden-Württemberg Bausteine für die Grundschrift darüber „Sicheres und geschicktes Rollern und Fahren“. Darin folgende Empfehlung (S. 99):

„Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung wird das Verletzungsrisiko beim Rollerfahren in der Sporthalle bewertet. Aufgrund der Rahmenbedingungen in der Sporthalle (Schutzfunktion des Sportbodens, Prallschutz an Hallenstirnwänden, Möglichkeit zur Sicherung durch Matten etc.) kann auf eine Schutzausrüstung verzichtet werden. Beim Rollerfahren im Freien mit Schulkassen wird das Tragen eines Schutzhelms (z.B. Fahrradhelm) dringend empfohlen.“ Dem lässt sich anschließen, wenn in der Halle ohne Wettkampfcharakter das Fahren auf dem Roller im Vordergrund steht. In allen Großstädten cruisen E-Scooter-Fahrende ohne Helm. Das Risiko scheint überschaubar.

# DAS MATERIAL ERKLÄRT

## Arbeits- bzw. Tippkarten zum Bremsen, Kurvenfahren und zum Überwinden von Hindernissen mit dem Roller

Das sind die Basics. Aus Erfahrung haben alle Kinder bereits eine Strategie, um diese Basics auszuführen. Es empfiehlt sich im Sinne einer Horizonterweiterung aber, den Kindern andere Möglichkeiten zu zeigen und ausprobieren zu lassen. Viele Kinder fangen dann an, situationsabhängig anders und häufig angepasster zu agieren.

## Trickkarten zum Rollerfahren bearbeitbar als pptx

Die Kinder beherrschen die Basics? Lass sie an Stationen oder als Freiarbeit Tricks lernen. Viele Tricks müssen nur einmal gesehen werden und schon klappt es.

Allgemeine Tipps helfen häufig schon:

- Ruhig erstmal mit Festhalten und im Stand.
- Lass den Trick mal zeigen. Wenn es jemand anderes kann, ist es meistens leichter.
- Erst mit wenig Bewegung, dann mehr Bewegung (Amplitude).
- Erst langsam, dann schneller.

Zur Sicherheit aber immer eine Rollorganisation vorgeben (Gassen, Runde, etc.).

## Ein paar Ideen für Hallenorganisationen fürs freie Fahren

Vermeide mit Verkehrsregeln Zusammenstöße. Hier ein paar Ideen in Absprache aus Neumann, Genkinger, Pfister (2015, S.7).

### Rollerführerschein

Willst du die Basics prüfen, empfehlen wir dir: Bremsen, Fahren, Kurven, Hindernisse überfahren und zwei Tricks, organisiert in einem Übungs- und einem Prüfungsparcours.

### Aufwärmspiele / Rollerspiele

Als Ideen für die ersten Minuten in der Halle (Folie 63) Willst du größere Spiele spielen schlagen wir dir folgenden Ideen vor:

**Rollerbiathlon:** Eine Aufbauidee findet sich im Material.

**Rollerbrennball:** Die Läufer:innen außen sind auf Rollern. Hält man am Mal nicht an und der Ball ist beim „Brenner“, so scheidet man aus. Rollt man über die Ziellinie erhält man einen Punkt. Eine Proberunde sorgt für Entspannung.

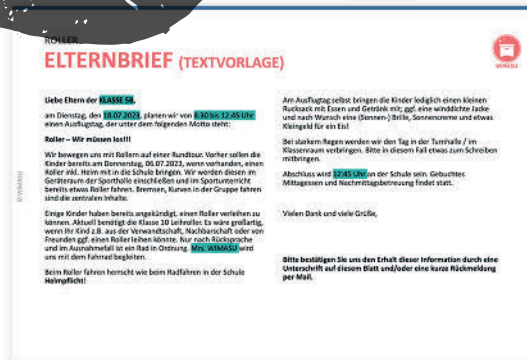
**Rollerfußball:** Alle Kinder sind auf Rollern. Achtung: Besser mit Helm spielen oder mit wenigen Kindern in einer großen Halle. Es ist Pflicht, dass ein Fuß immer auf dem Deck steht.

## 2 Parcours-Vorschläge

Vielleicht ein Rennen oder zum variablen Üben.

## Eine Elternbriefvorlage für das Vorhaben eines Roller- ausflugs „Die 5b Roller Tour“

Kannst du gerne umformulieren.



# ÜBER WIMASU



Ideen, Materialien und Aussagen von WIMASU basieren auf gut recherchierten Informationen. Wir stützen uns, wenn immer möglich auf Literatur UND eigene Erfahrung. Das sichern wir durch Quellenangaben, sowie Ausprobieren und Peer-Review in einem Redaktionsteam.

Bei der Beschreibung und Darstellung achten wir auf Vielfalt, insb. eine geschlechtergerechte Sprache, UND das grafische Auge isst humorvoll mit.

## LITERATURVERZEICHNIS

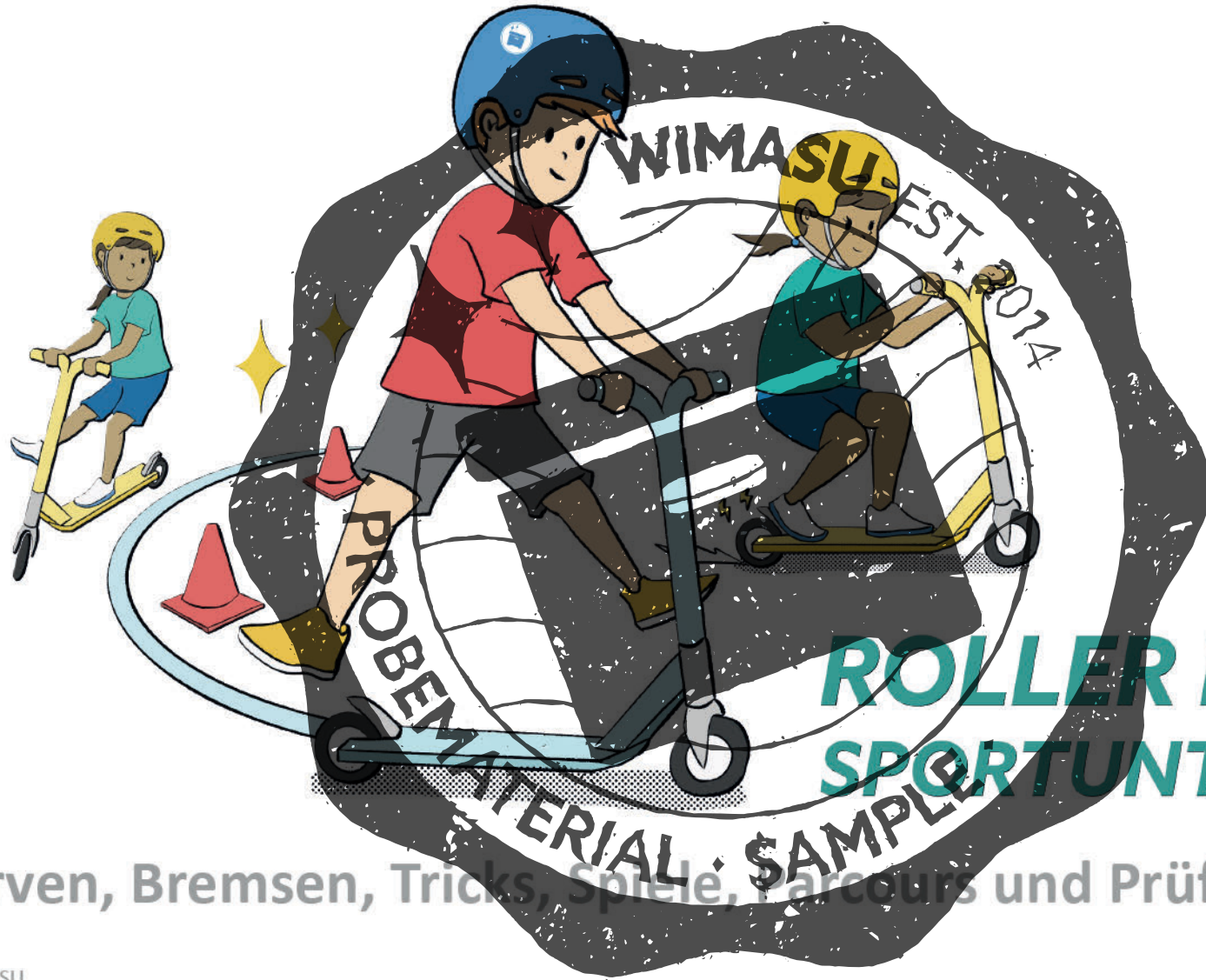
- Unfallkasse Nord & Kiehl Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“ (Hrsg.).** (n. d.). Sicher rollern - besser radeln! Bewegungsförderung und Prävention von Kinderunfällen in Kindertageseinrichtungen. Norddruck. Zugriff am 30.8.2023. Verfügbar unter: [https://www.uk-nord.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/publikationen/broschue\\_sicher\\_rollern\\_2017\\_d.pdf](https://www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/broschue_sicher_rollern_2017_d.pdf)
- Mai, Oliver. (2020).** RollerFit - Kids mit Drive. Lehrerbildungen für Grundschulen. (ADAC Stiftung, Hrsg.). Zugriff am 24.9.2023. Verfügbar unter: [https://verkehrshelden.com/fileadmin/user\\_upload/Roller\\_Fit\\_Broschue\\_2020.pdf](https://verkehrshelden.com/fileadmin/user_upload/Roller_Fit_Broschue_2020.pdf)
- Neumann, Peter. (2017).** Rollerfahren im Sportunterricht. Mehrperspektivisch angelegte Bausteine (Sportpädagogik), (3+4), 2-16.
- Neumann, P., Genkinger, D., & Pfeifer, V. (2015).** Unterrichtsbausteine zur Förderung von Bewegungskompetenzen an Grundschulen. (Unfallkasse Baden-Württemberg, Hrsg.). Jedermann Verlag. Zugriff am 18.11.23. Verfügbar unter: [https://www.ukbw.de/fileadmin/user\\_upload/Mediathek/Publikationen/UKBW\\_Schulbroschue.pdf](https://www.ukbw.de/fileadmin/user_upload/Mediathek/Publikationen/UKBW_Schulbroschue.pdf)
- Unfallkasse Hessen (Hrsg.). (2023).** UKH RollerKIDS. Rollerfahren - aber sicher! Koordinations- und Sicherheitstraining mit Rollern (Vor- und Grundschule bis Klasse 4). Zugriff am 29.8.2023. Verfügbar unter: [https://www.ukh.de/fileadmin/Medien/Medien/Kita\\_Schule/3-048\\_Lehrermappe\\_RollerKids\\_2023.pdf](https://www.ukh.de/fileadmin/Medien/Medien/Kita_Schule/3-048_Lehrermappe_RollerKids_2023.pdf)
- Walther, Christoph & Krick, Florian. (2012).** Rollen, Gleiten, Fahren - Rollsport und Wintersport. In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), Sportdidaktik: Grundlagen - Vermittlungsformen - Bewegungsfelder (1. Auflage., S. 254-273). Wiebelsheim: Limpert Verlag.

## Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Walther, Ch. (2023). Roller im Sportunterricht. Kurven, Bremsen, Tricks, Spiele, Parcours und Prüfung für Profis. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/roller-im-sportunterricht-unterrichtsmaterial>



Kurven, Bremsen, Tricks, Spiele, Parcours und Prüfung für Profis



ROLLER

# IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2023

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/roller-im-sportunterricht-unterrichtsmaterial>

1. Version

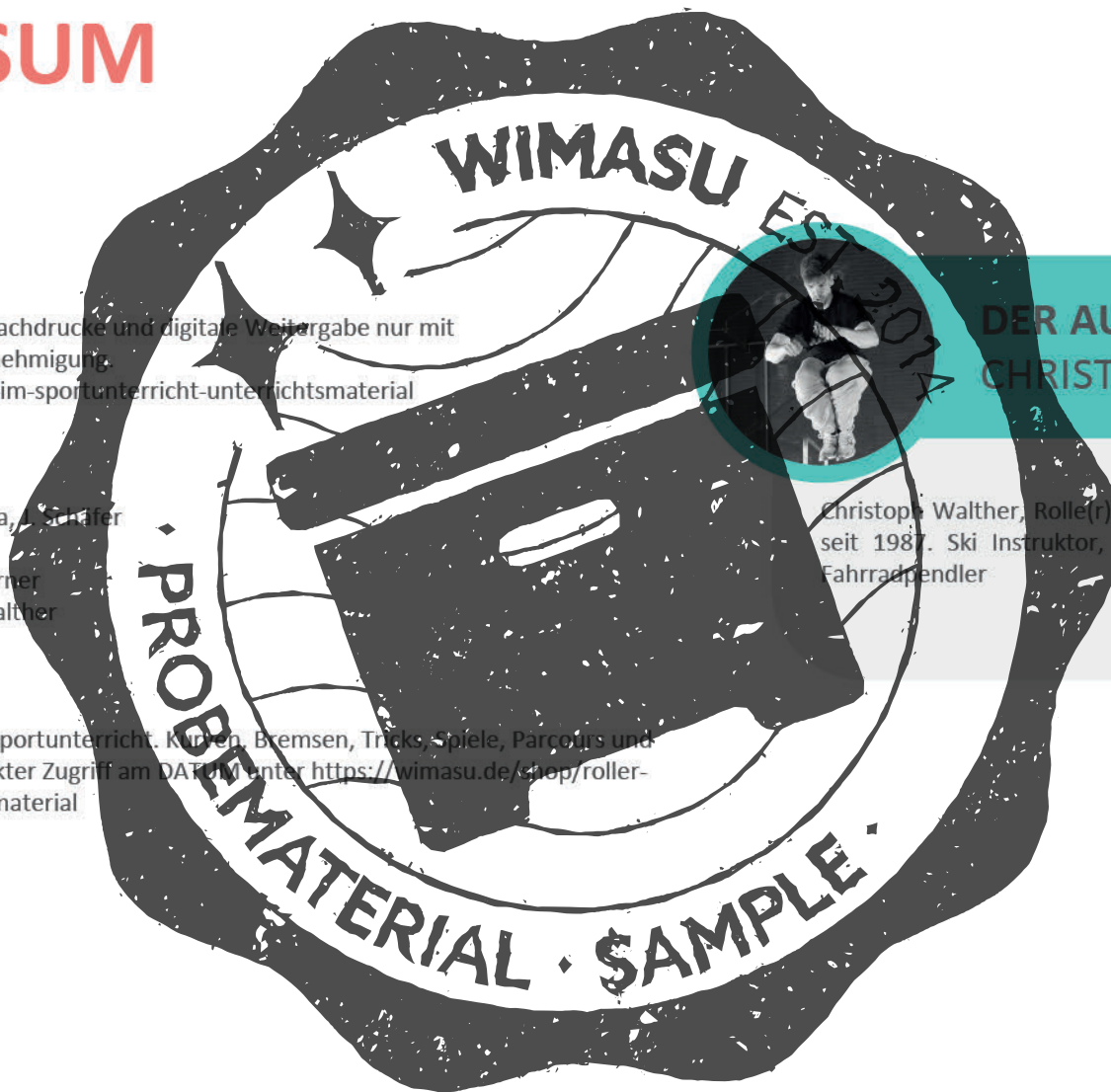
**Autor:** Ch. Walther  
**Illustrationen:** N. Matsuyama, J. Schäfer  
**Satz und Layout:** J. Schäfer  
**Redaktion:** J. Veit, D. Werner  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

## Dieses Dokument zitieren:

Walther, Ch. (2023). Roller im Sportunterricht. Kurven, Bremsen, Tricks, Spiele, Parcours und Prüfung für Profis. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/roller-im-sportunterricht-unterrichtsmaterial>

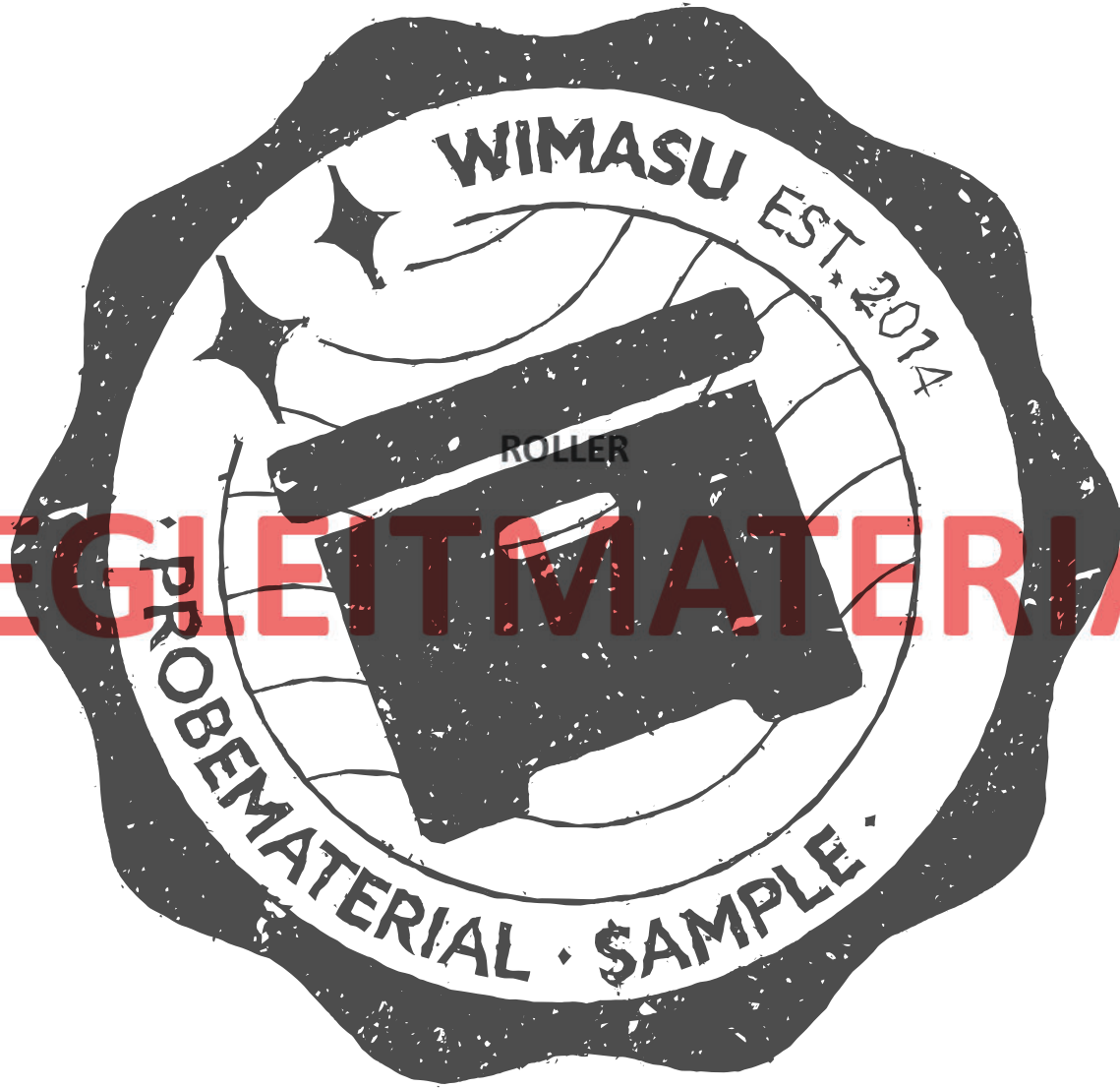
## Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jede:r Nutzer:in muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.



## DER AUTOR CHRISTOPH WALTHER

Christoph Walther, Rolle(r)n, Gleiten, Fahren aus Leidenschaft seit 1987. Ski Instruktor, Ski-Inline-Cup 2003, Einradfahrer, Fahrradpendler



BEGLIT MATERIAL

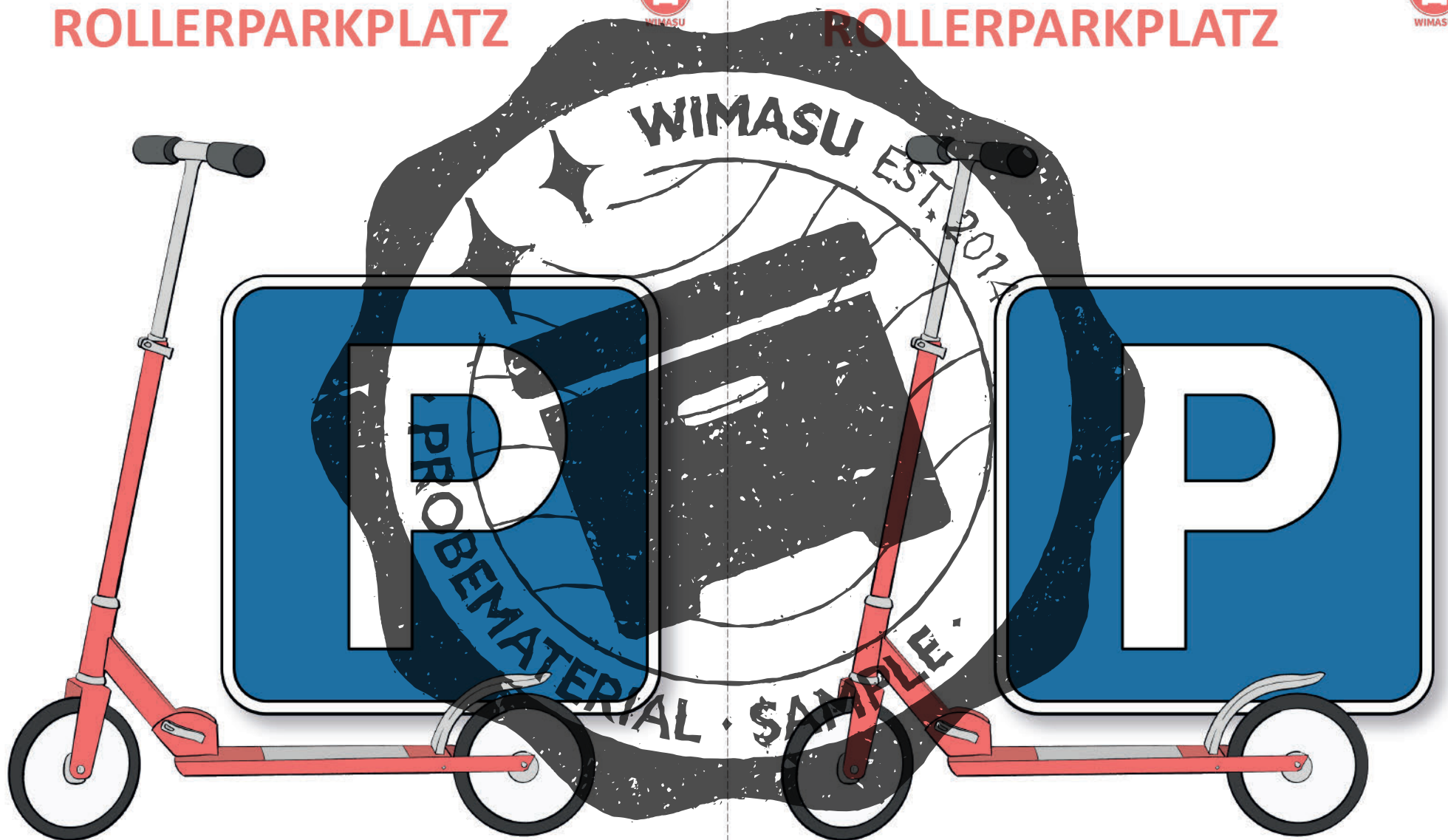
ROLLER

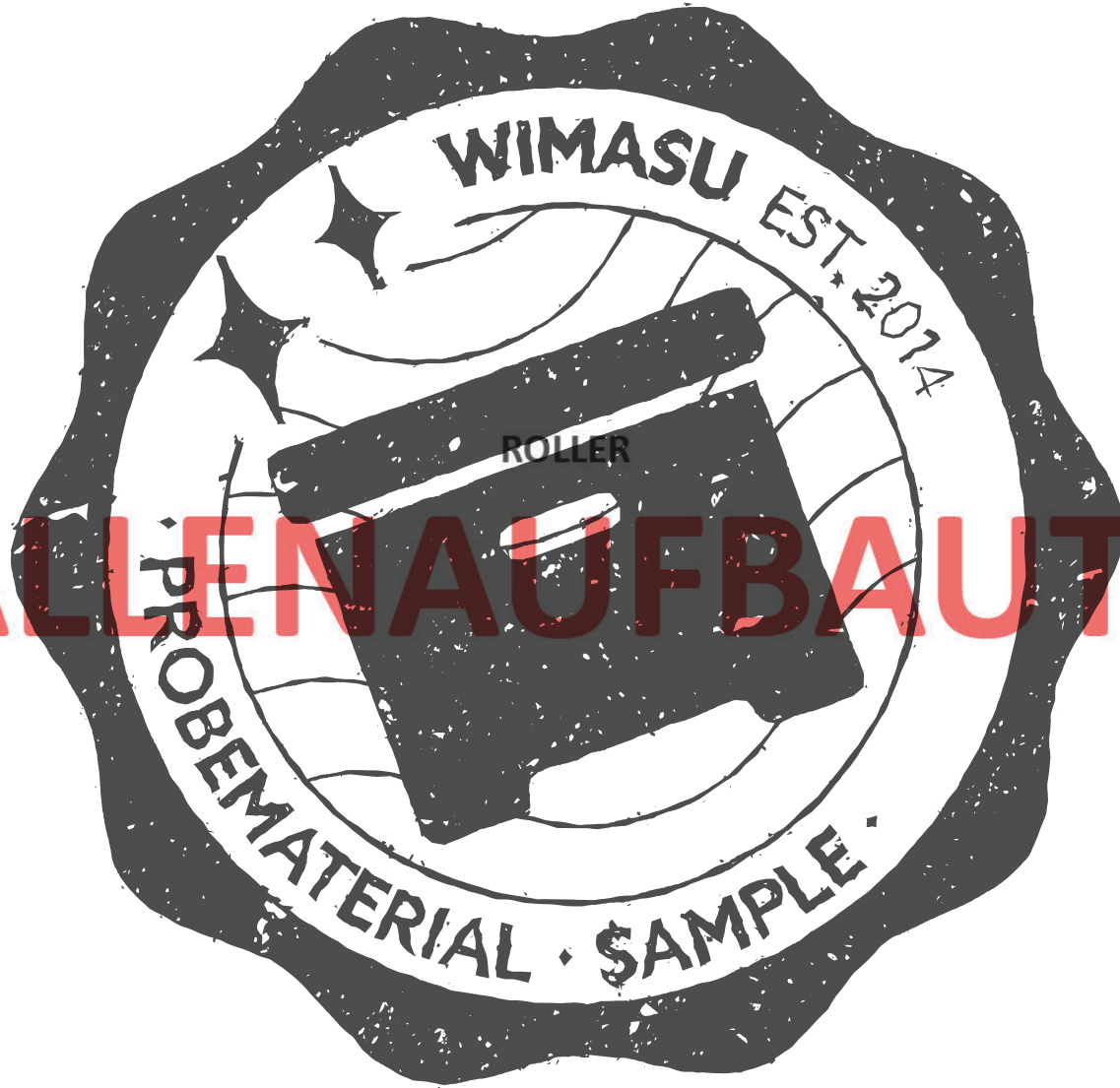
ROLLERPARKPLATZ



ROLLER

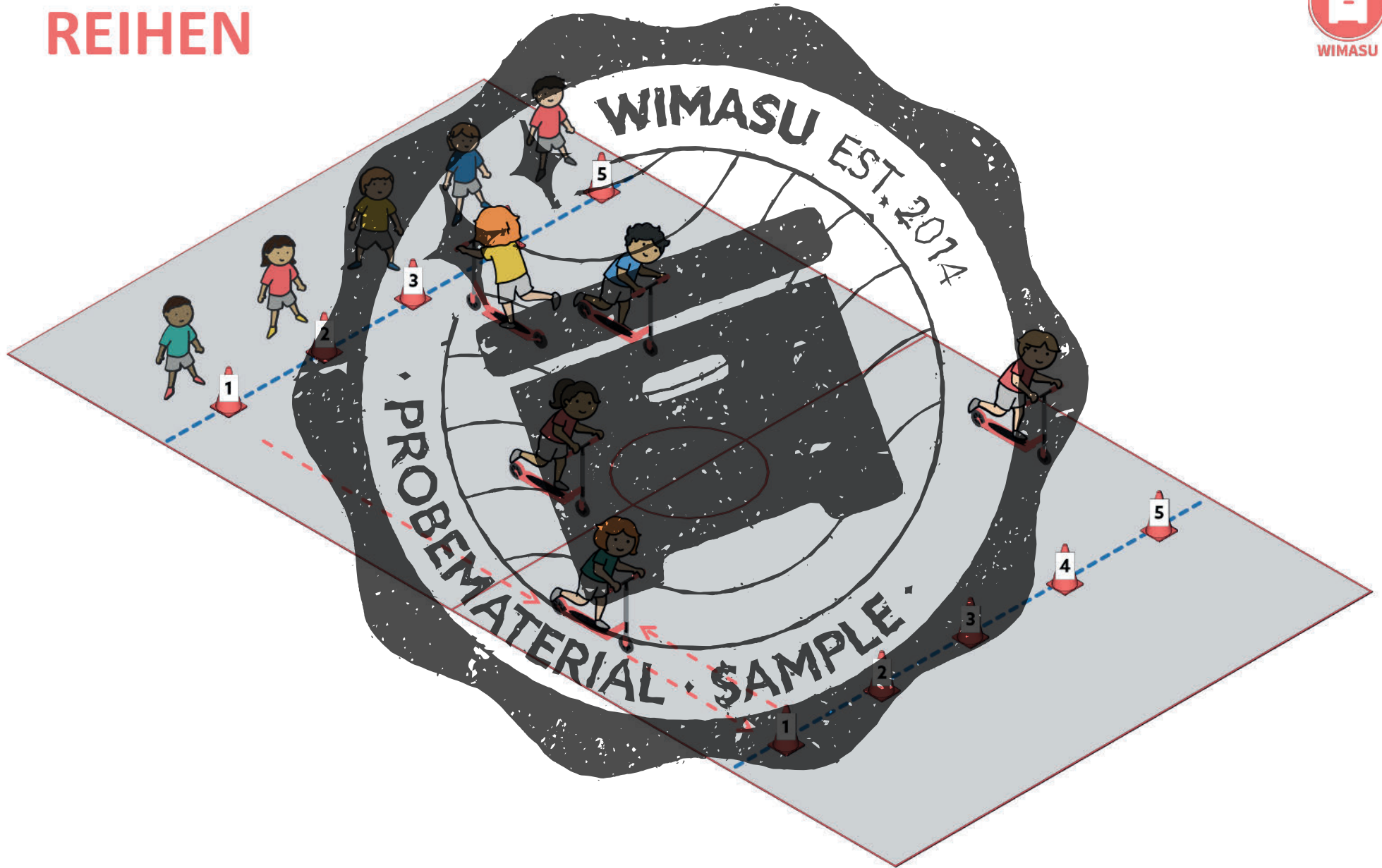
ROLLERPARKPLATZ





# HALLENAUFBAUTEN

ROLLER – AUFBAU  
REIHEN



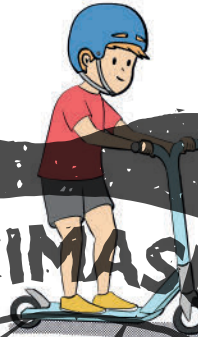
1



MIT RECHTS

Drücke dich mit dem rechten Bein vom Boden ab.

2



MIT LINKS

Pushe mit dem linken Bein

3



SLOMO

Fahre richtig langsam.

4



FLOOR IS LAVA

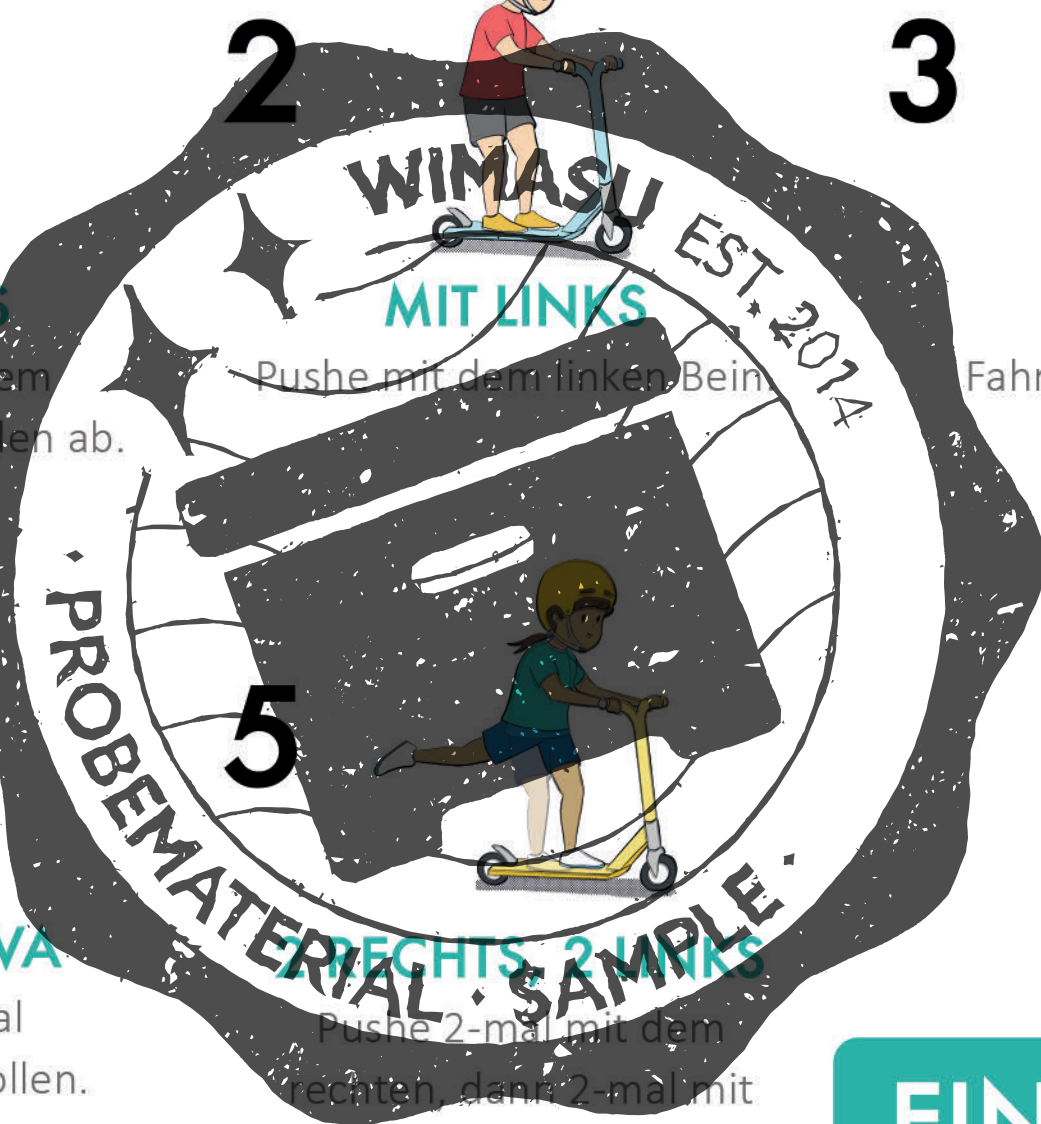
Maximal 2-3-mal abdrücken, dann rollen.

5



2 RECHTS, 2 LINKS

Pushe 2-mal mit dem rechten, dann 2-mal mit dem linken Bein.

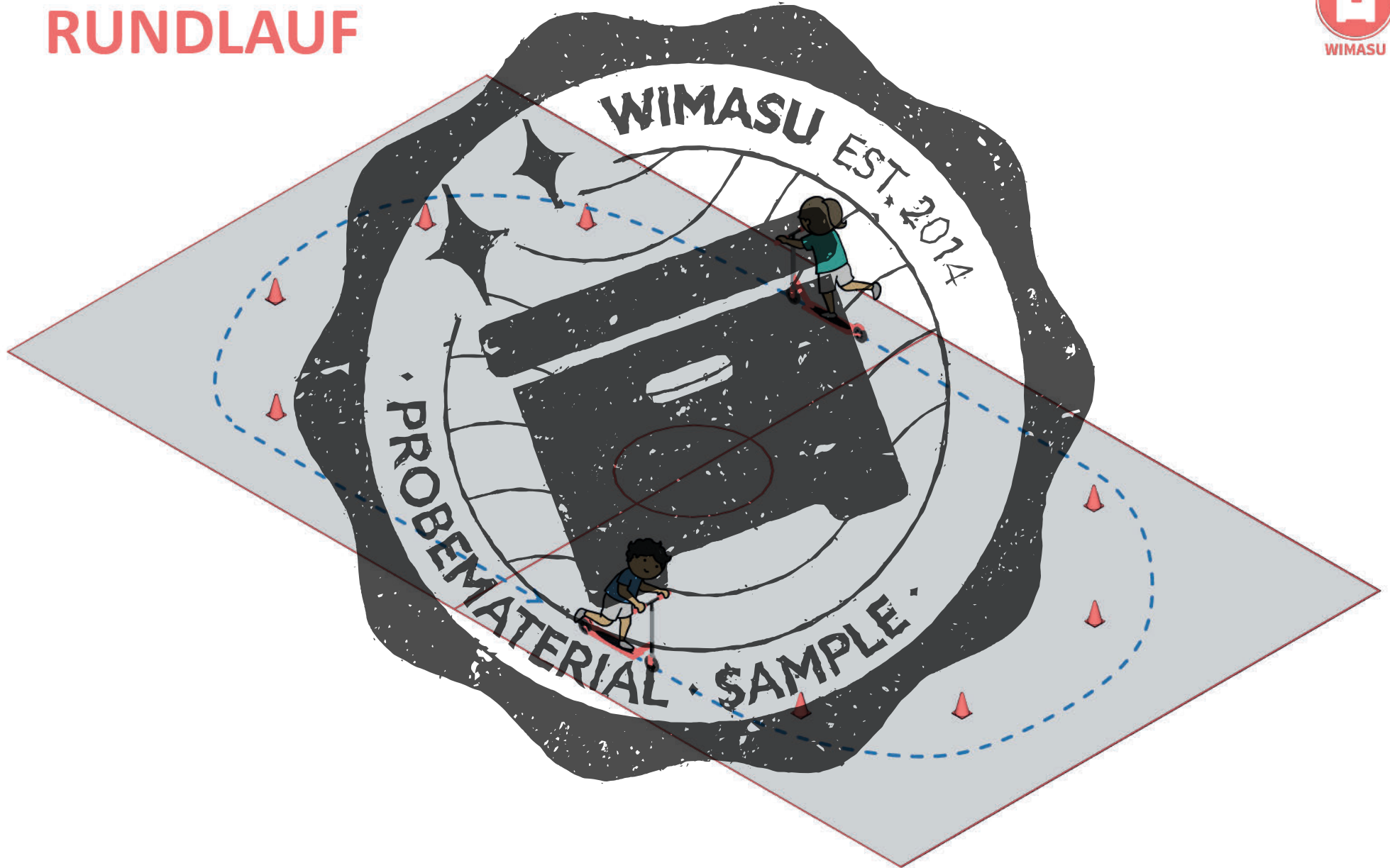


ROLLER

# EINFAHREN

ROLLER – AUFBAU

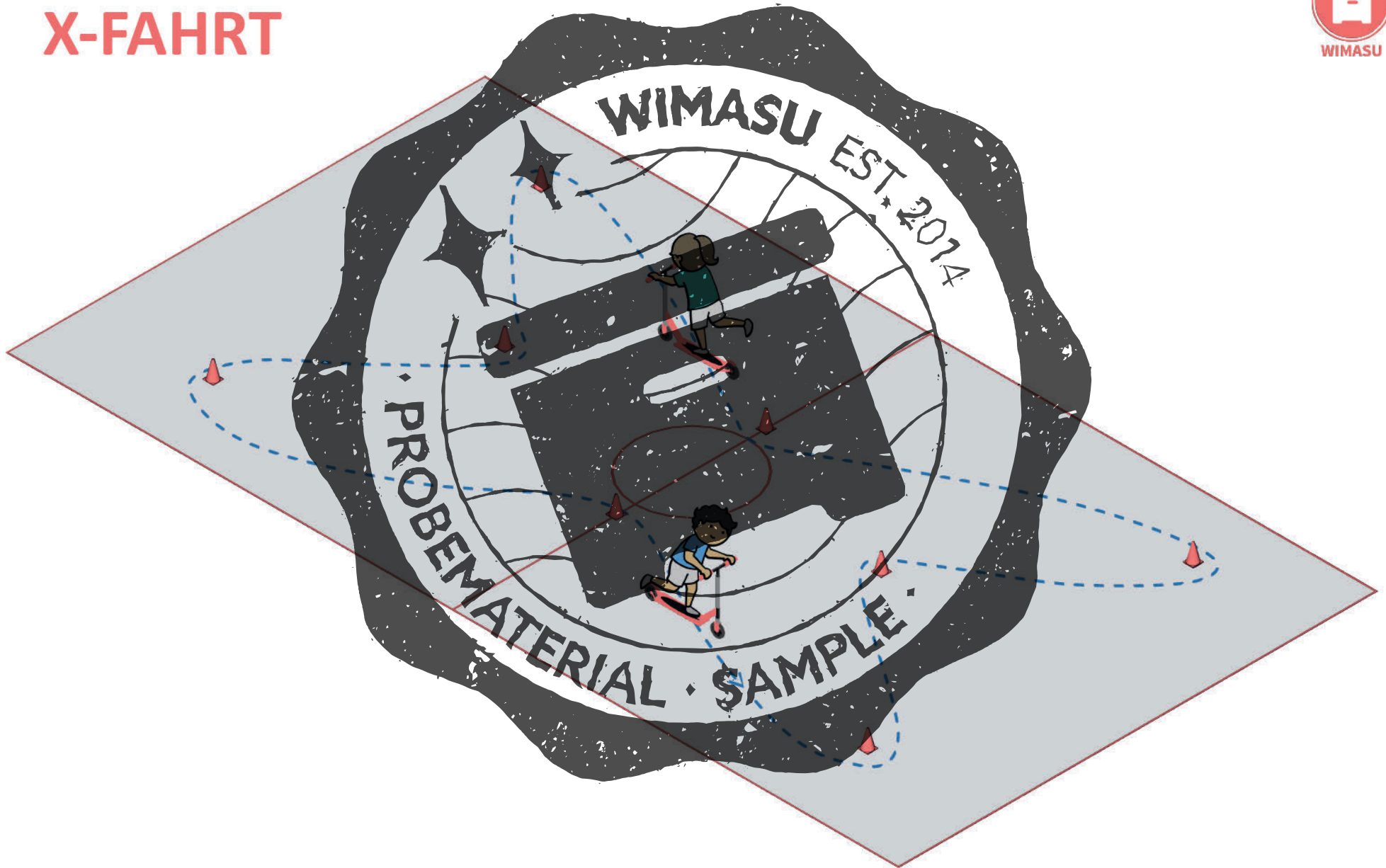
# RUNDLAUF



© WIMASU

ROLLER – AUFBAU

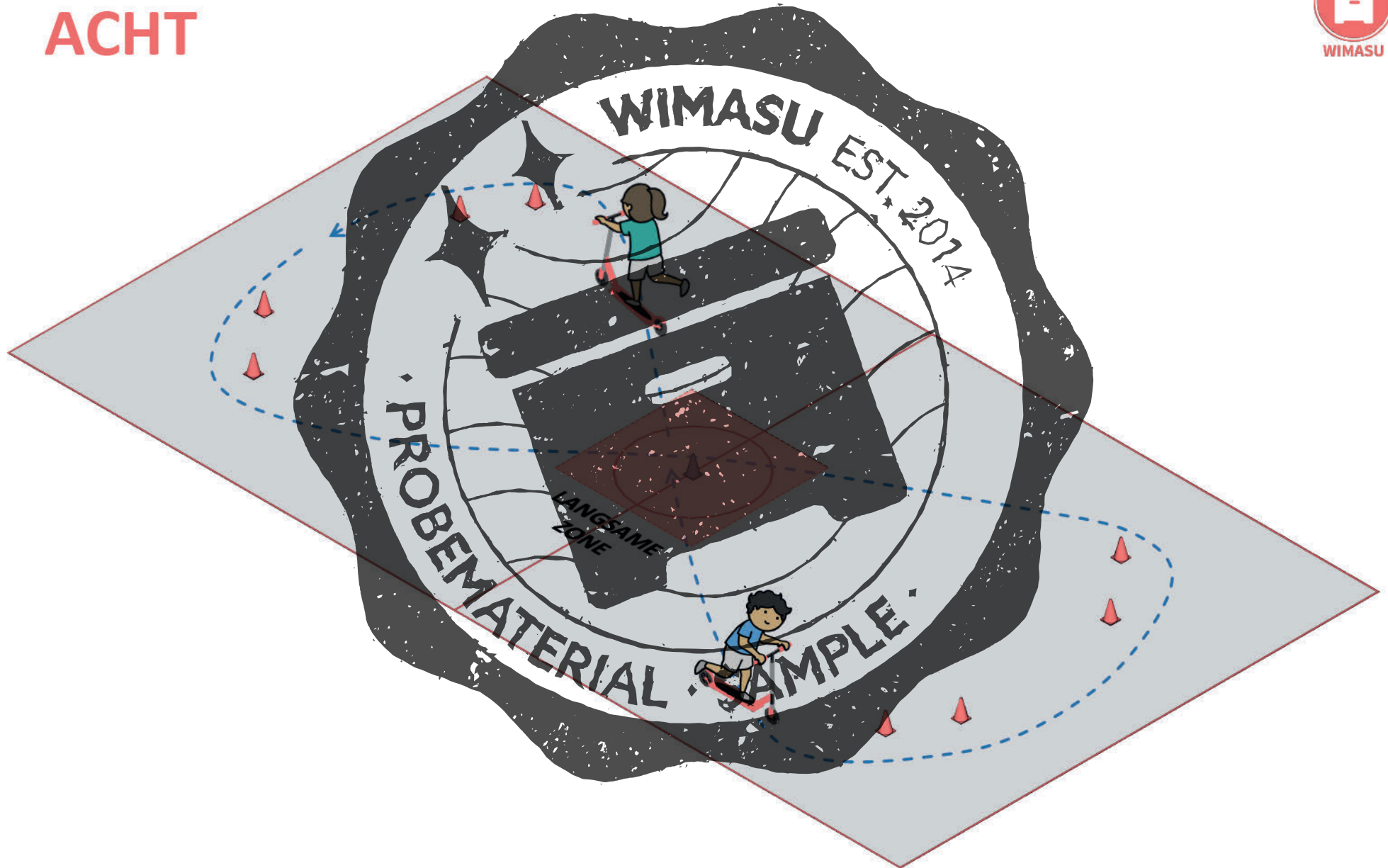
# X-FAHRT





ROLLER – AUFBAU

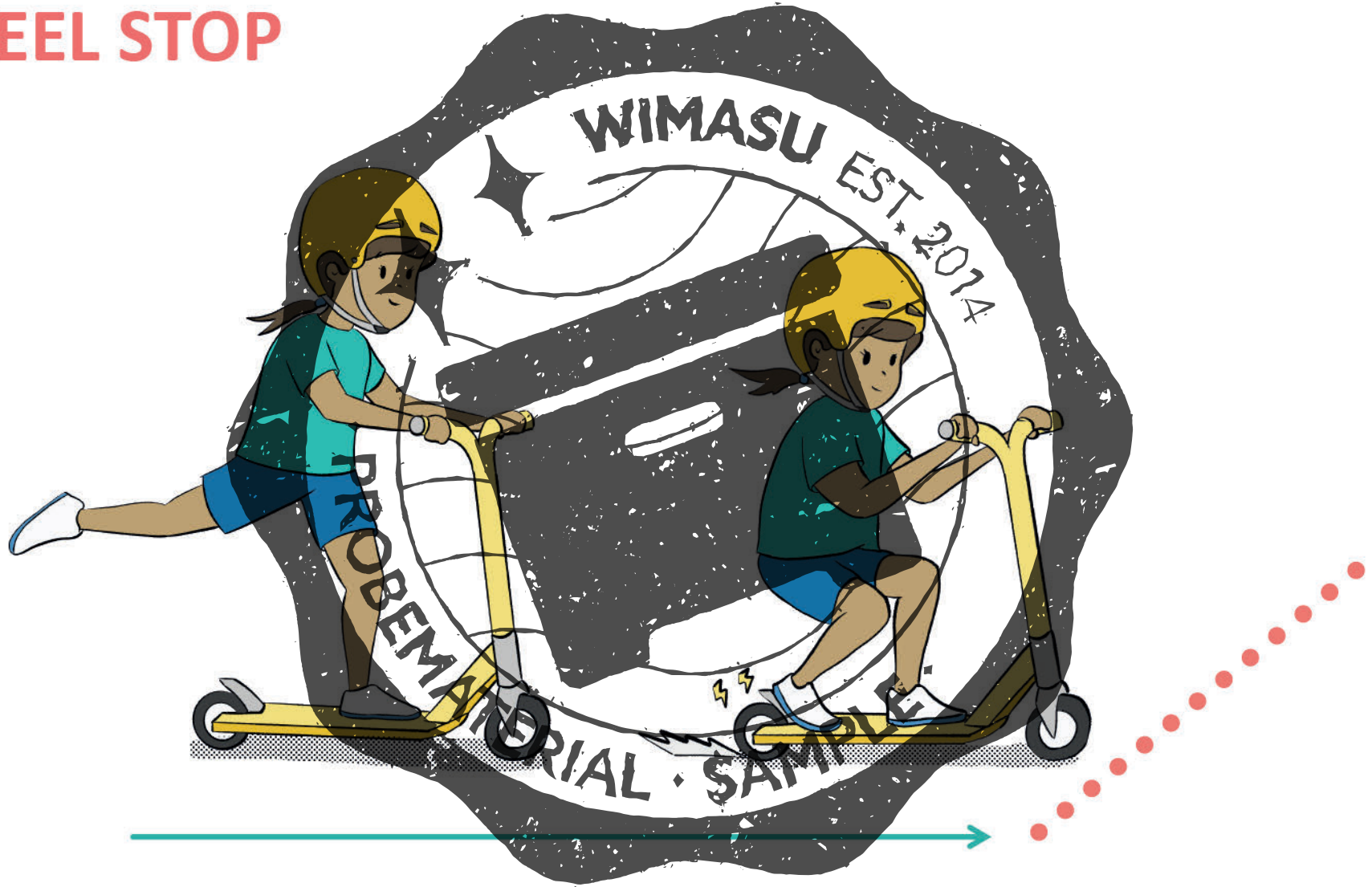
# ACHT





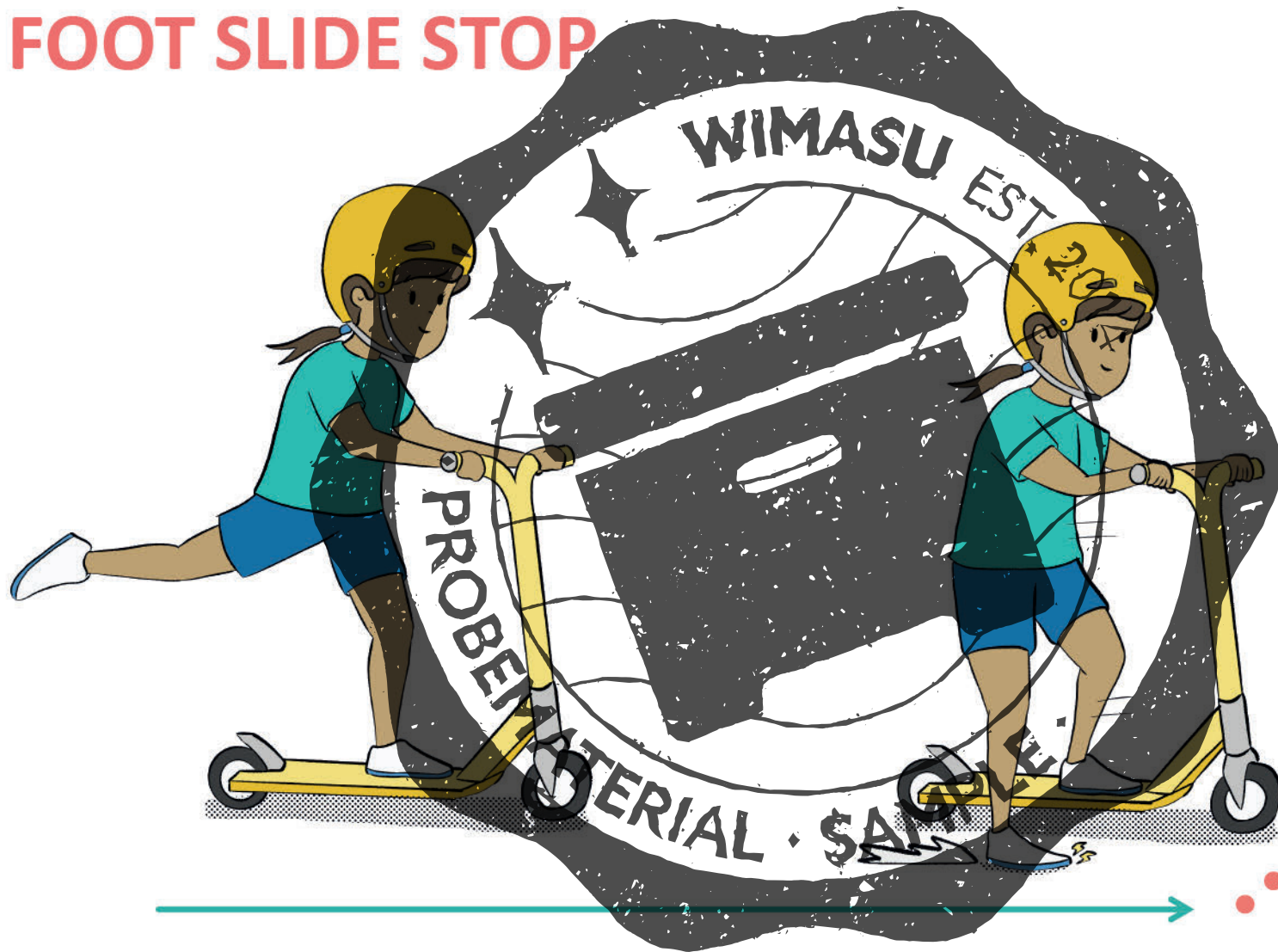
ROLLER – BREMSEN

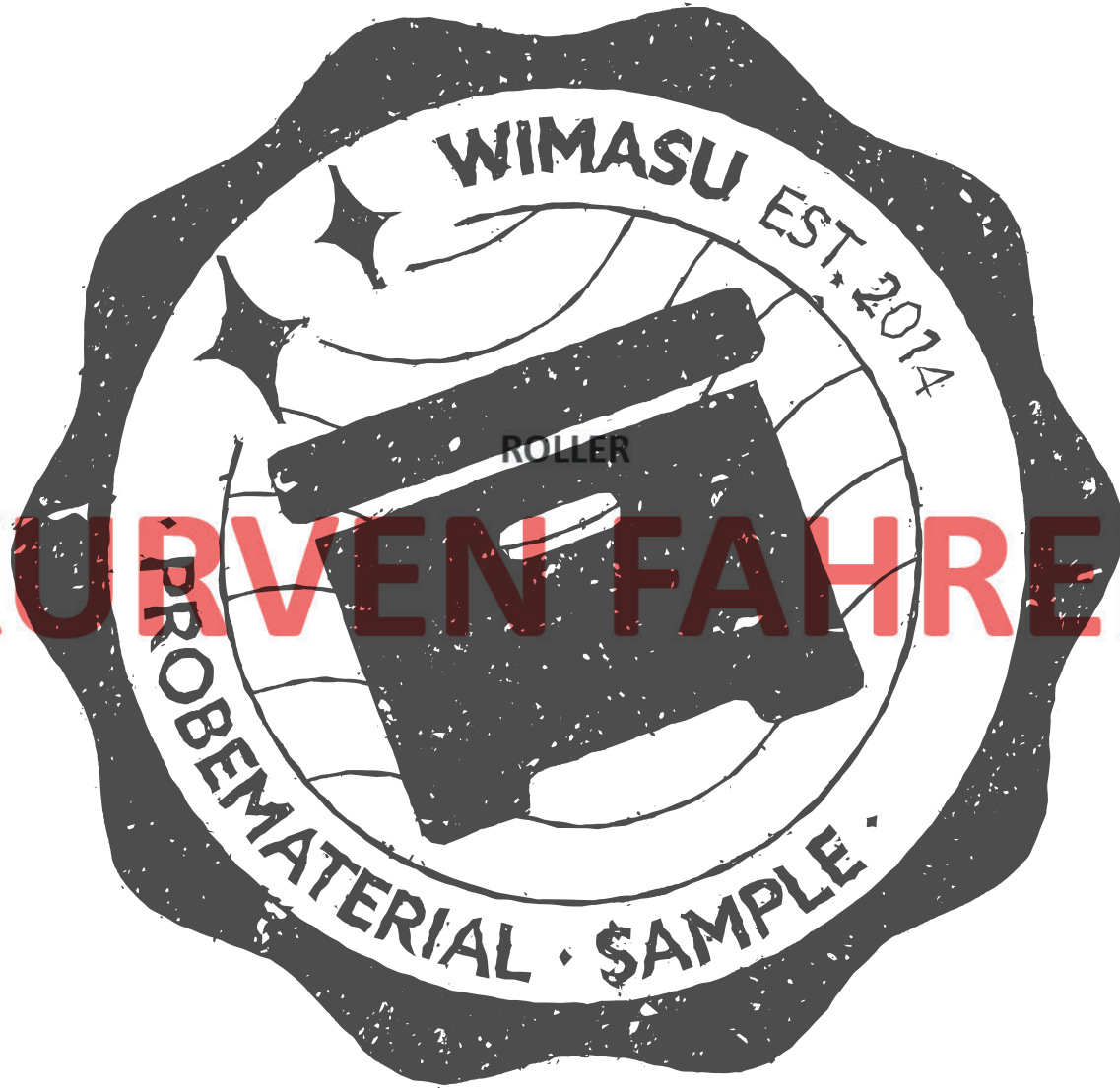
# HEEL STOP



ROLLER – BREMSEN

# FOOT SLIDE STOP

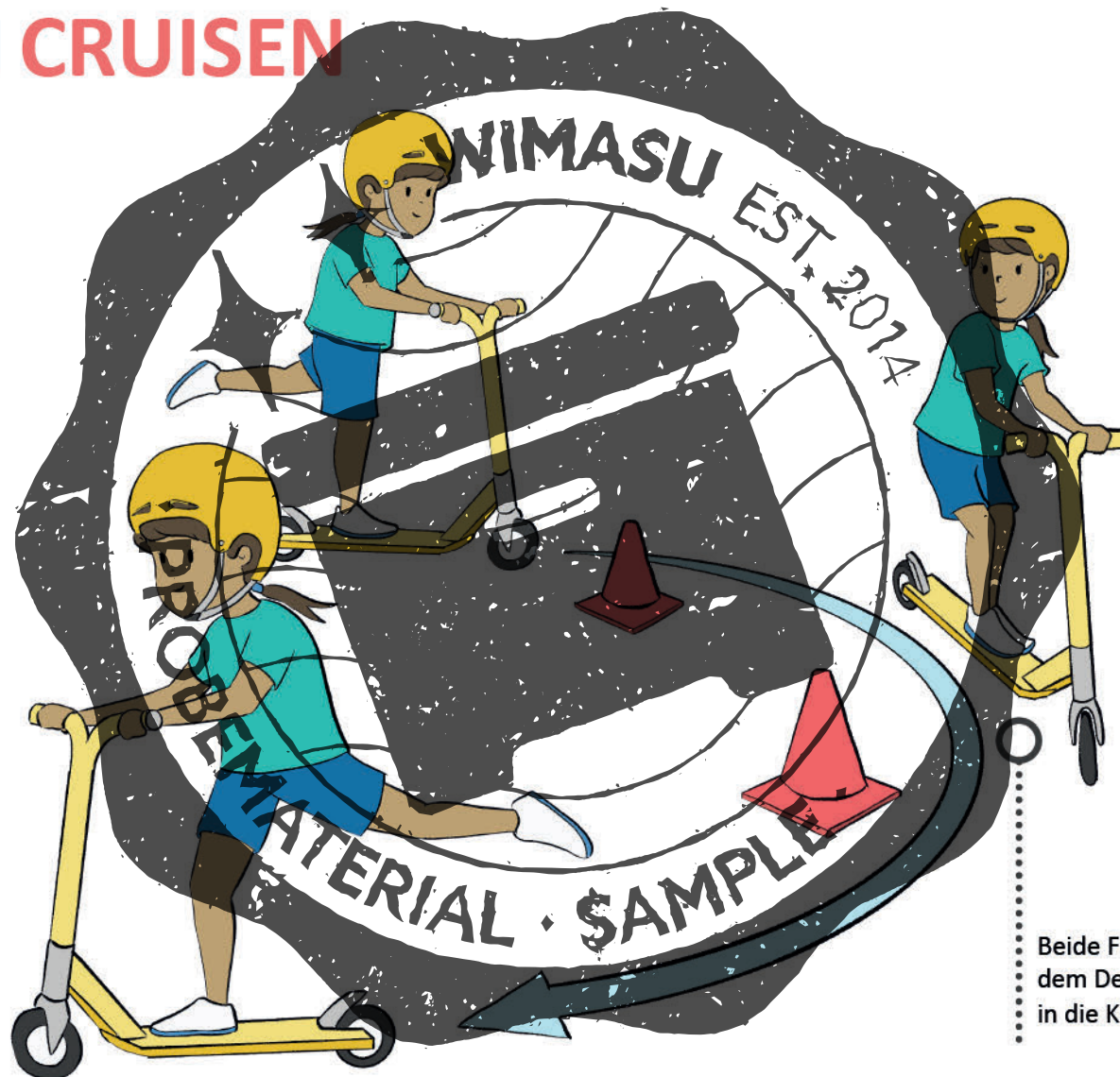




# KURVENFAHREN

ROLLER – KURVEN

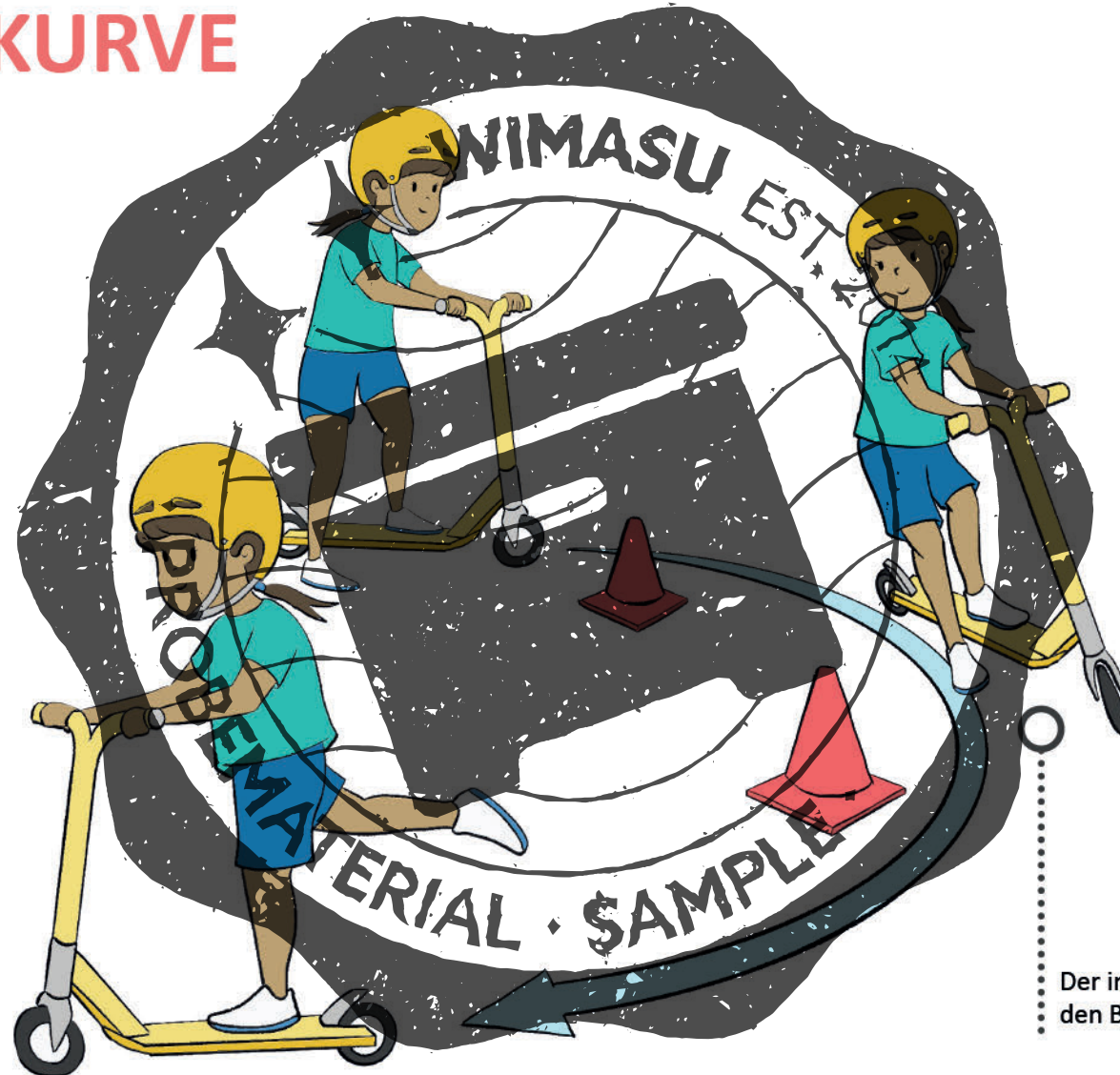
# KURVEN CRUISEN



Beide Füße stehen auf dem Deck. Gehe leicht in die Knie!

ROLLER – KURVEN

# SAFETY-KURVE



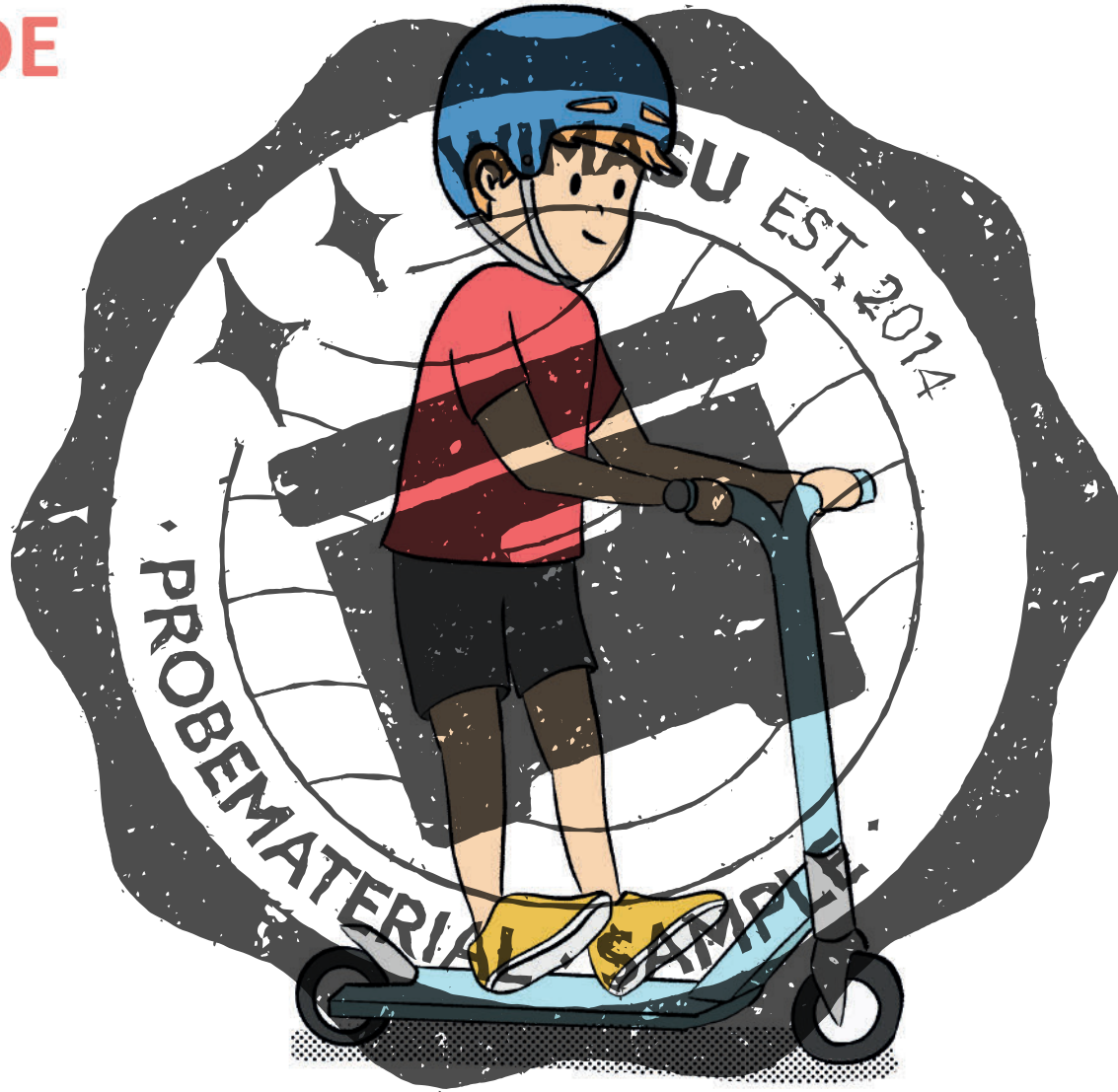
Der innere Fuß berührt  
den Boden.





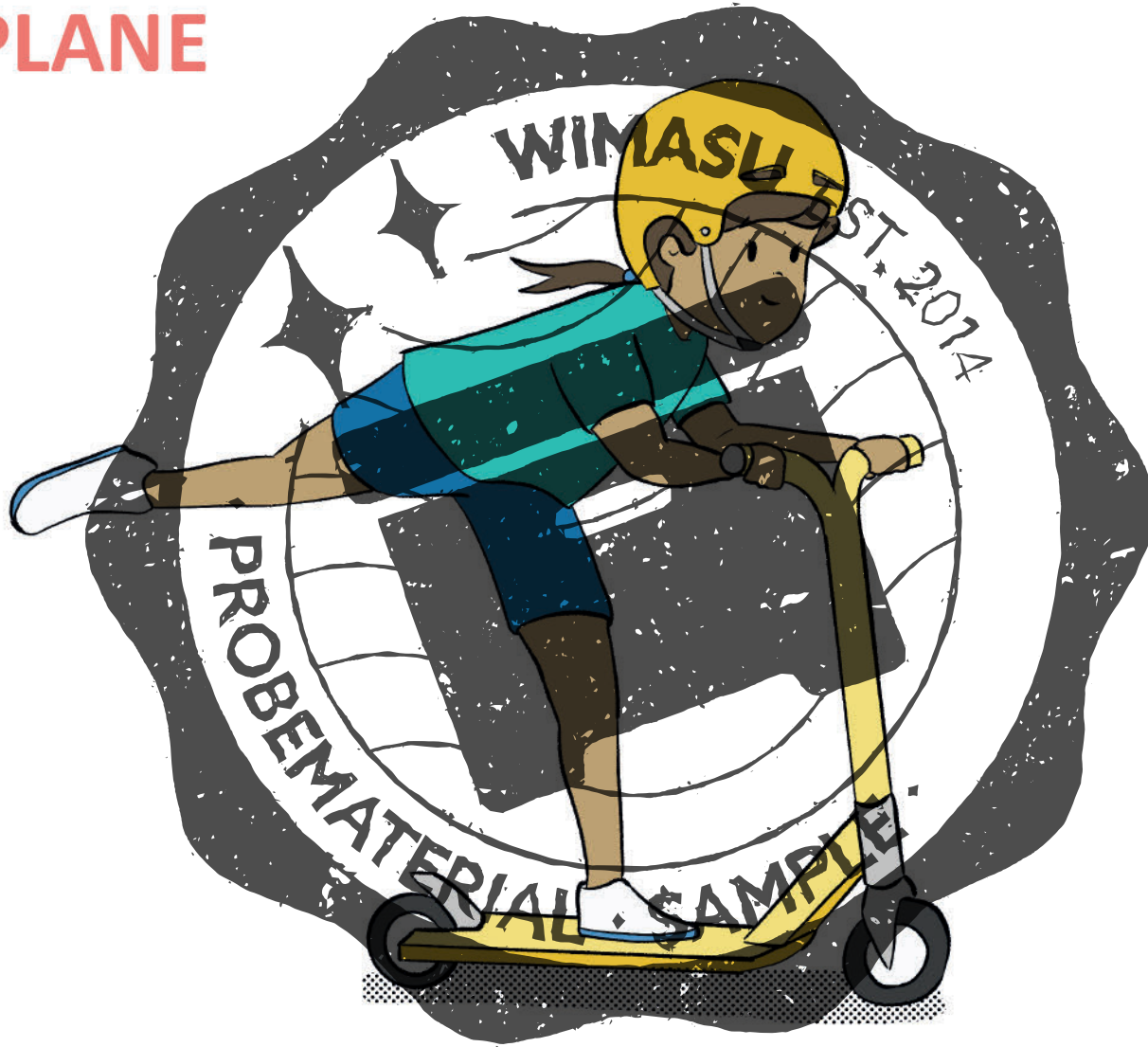
ROLLER – TRICKKARTE

# HEEL RIDE



ROLLER – TRICKKARTE

# AEROPLANE



ROLLER – TRICKKARTE

# SIT DOWN

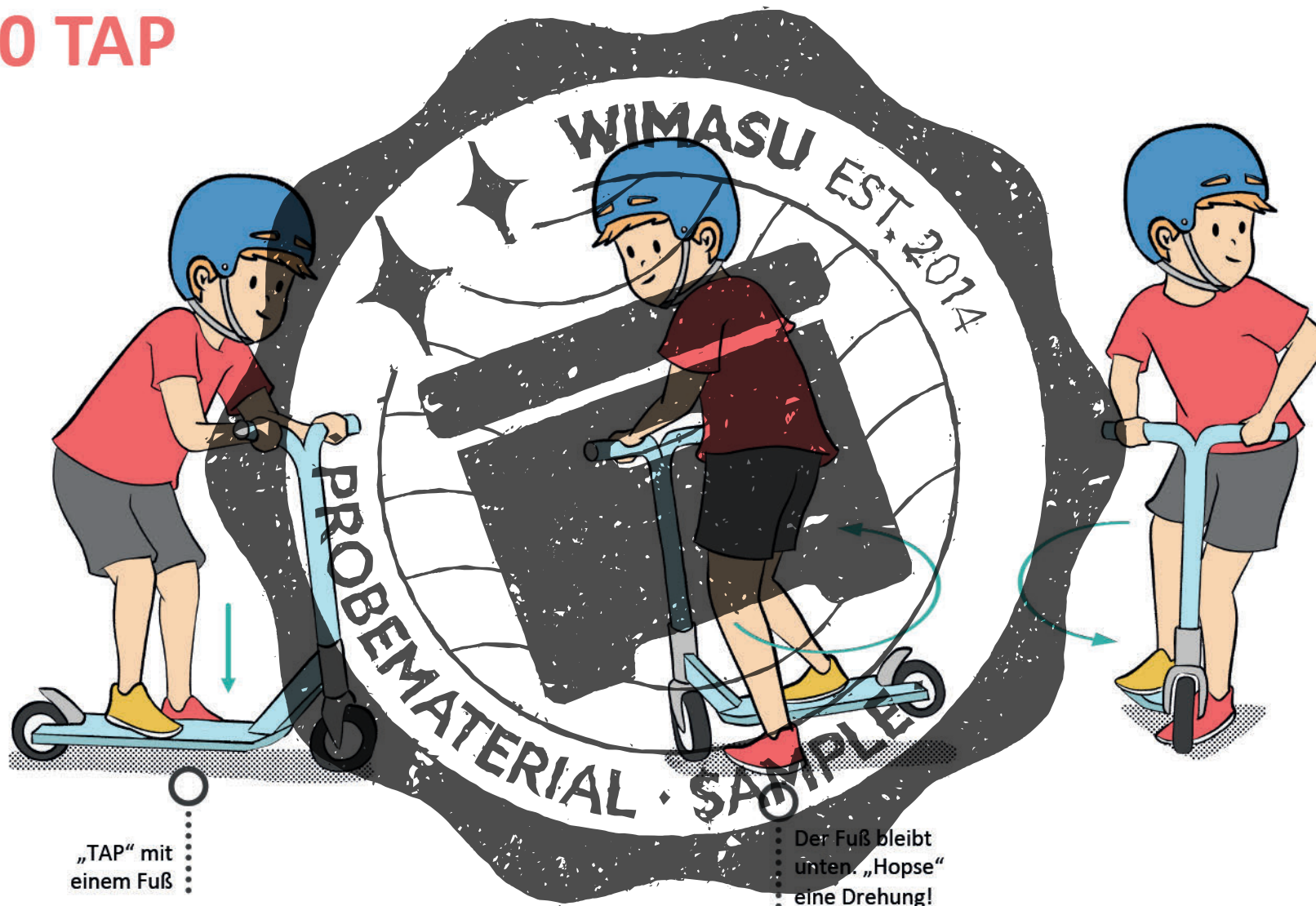


ROLLER – TRICKKARTE

# X-RIDE

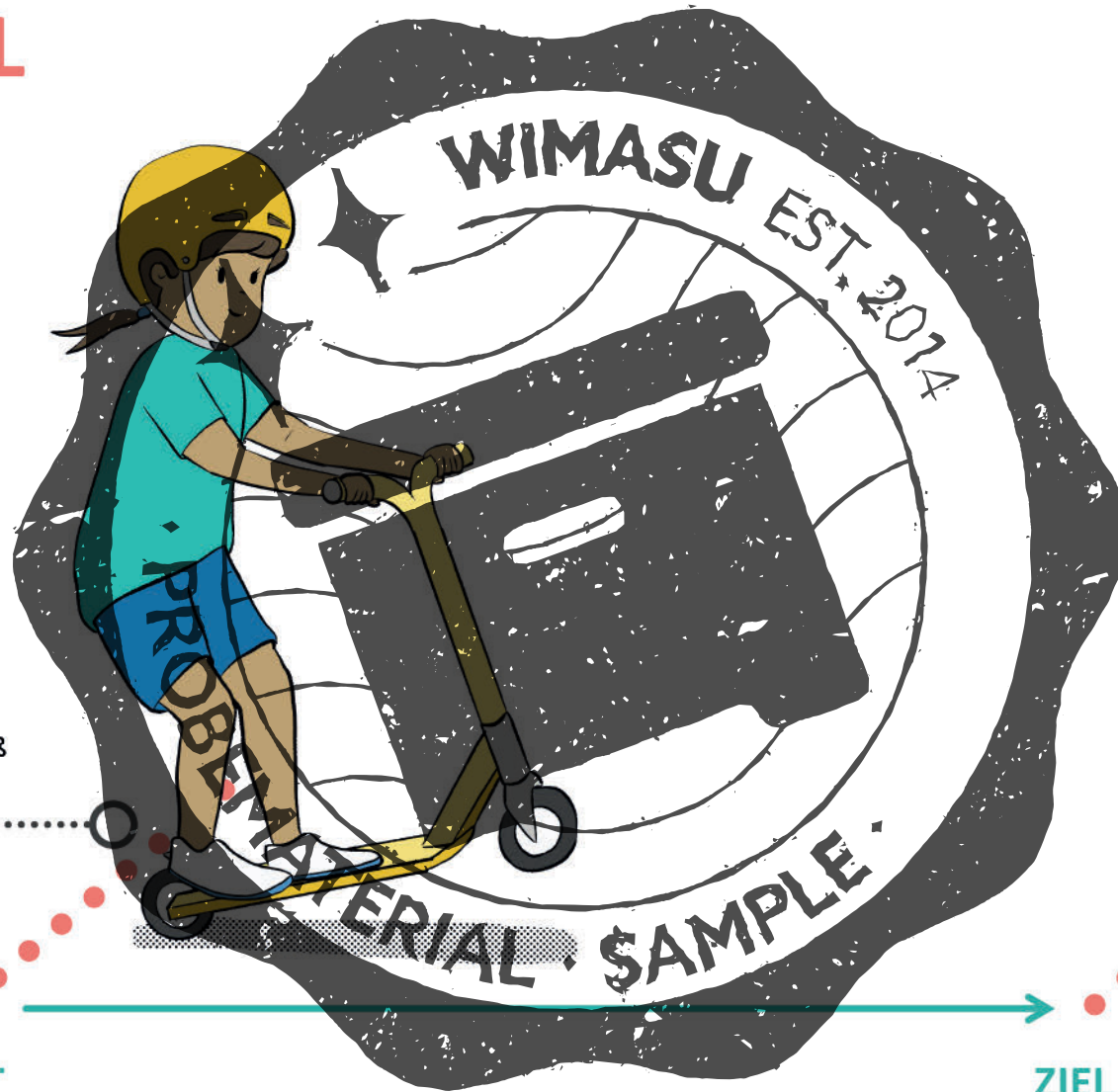


# 360 TAP





# ROLLER – TRICKKARTE MANUAL



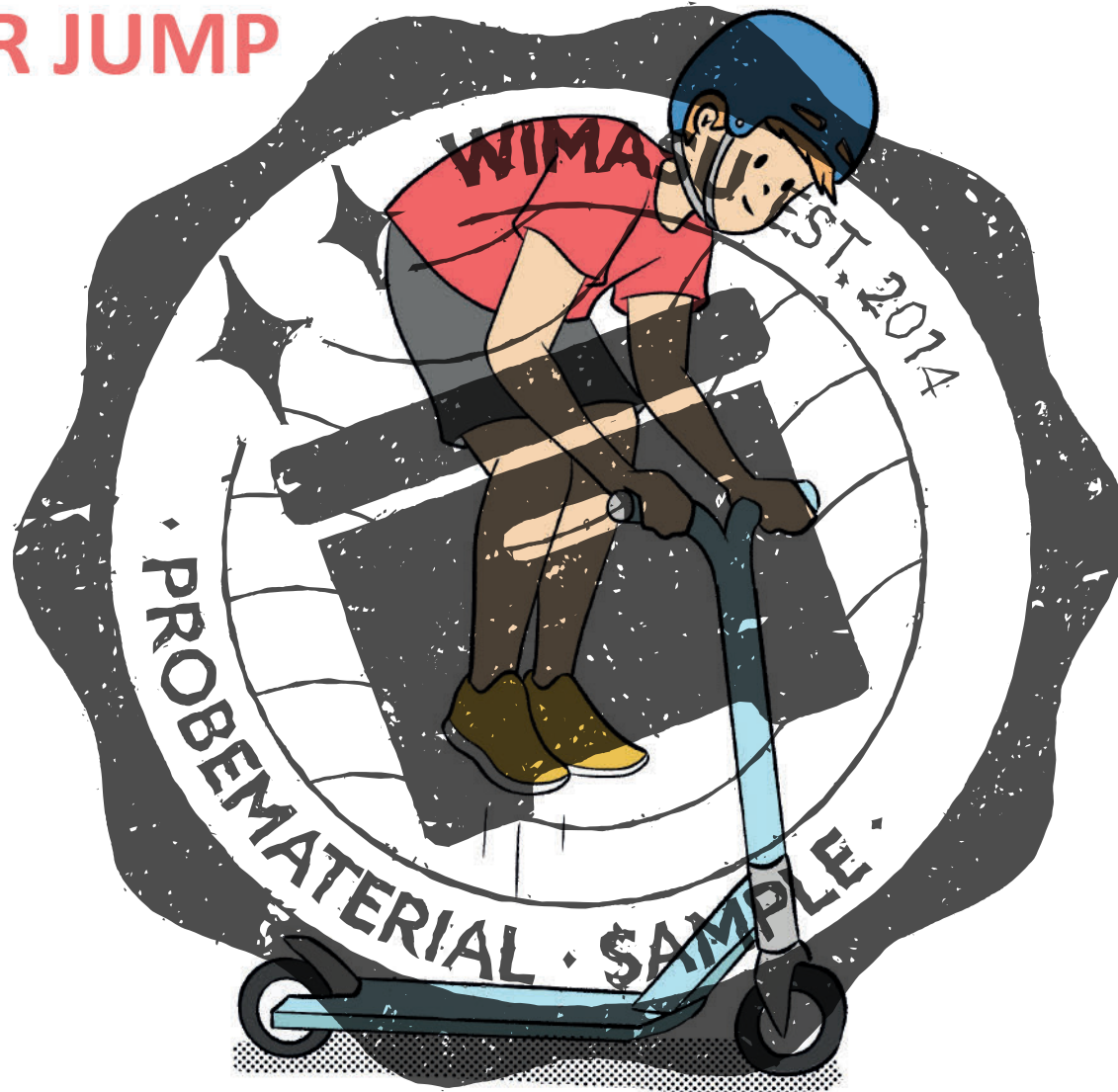
Du kontrollierst den  
Roller mit dem Hinterfuß  
auf der Bremse.

START

ZIEL

ROLLER – TRICKKARTE

# SCOOTER JUMP

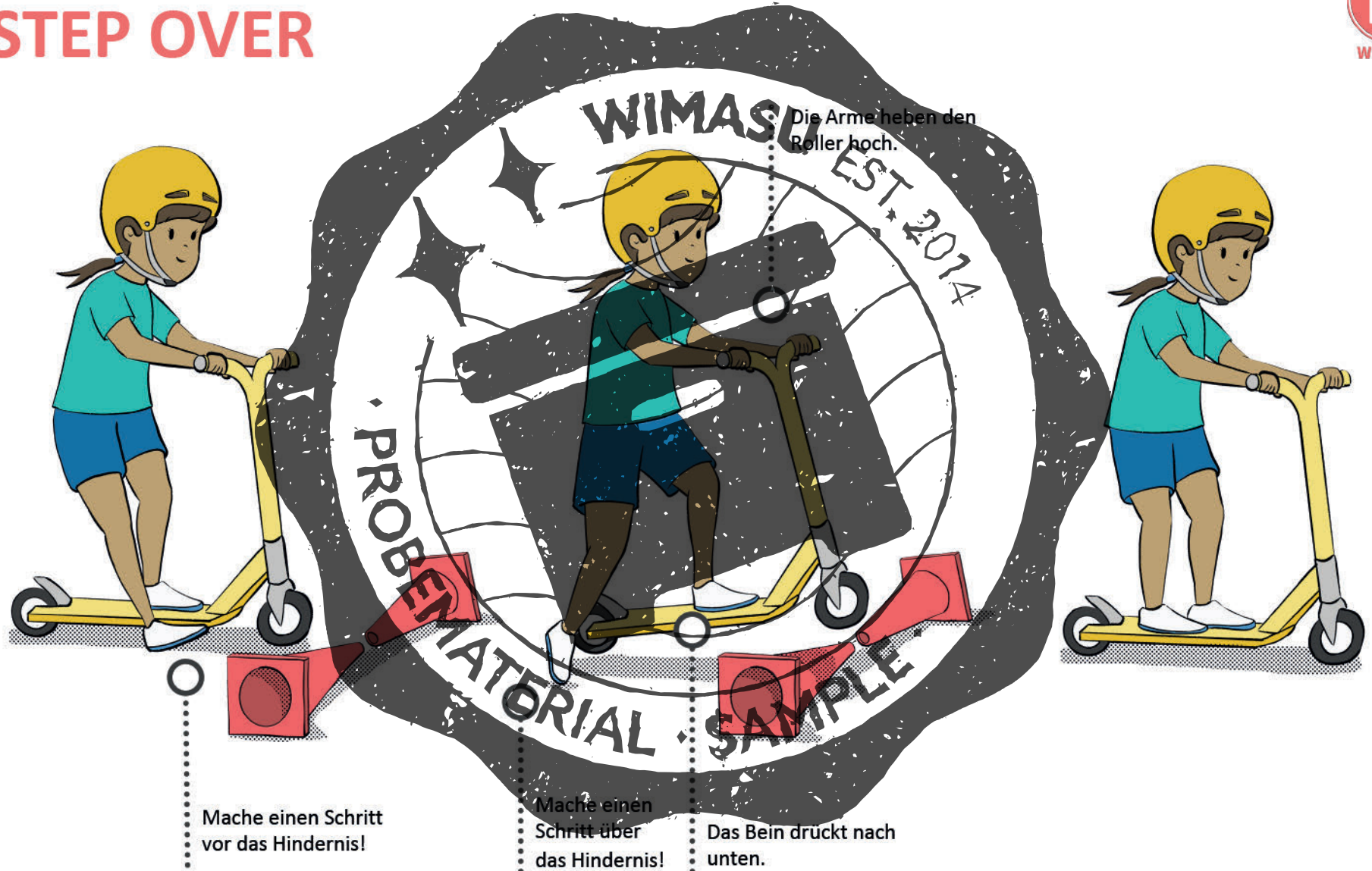


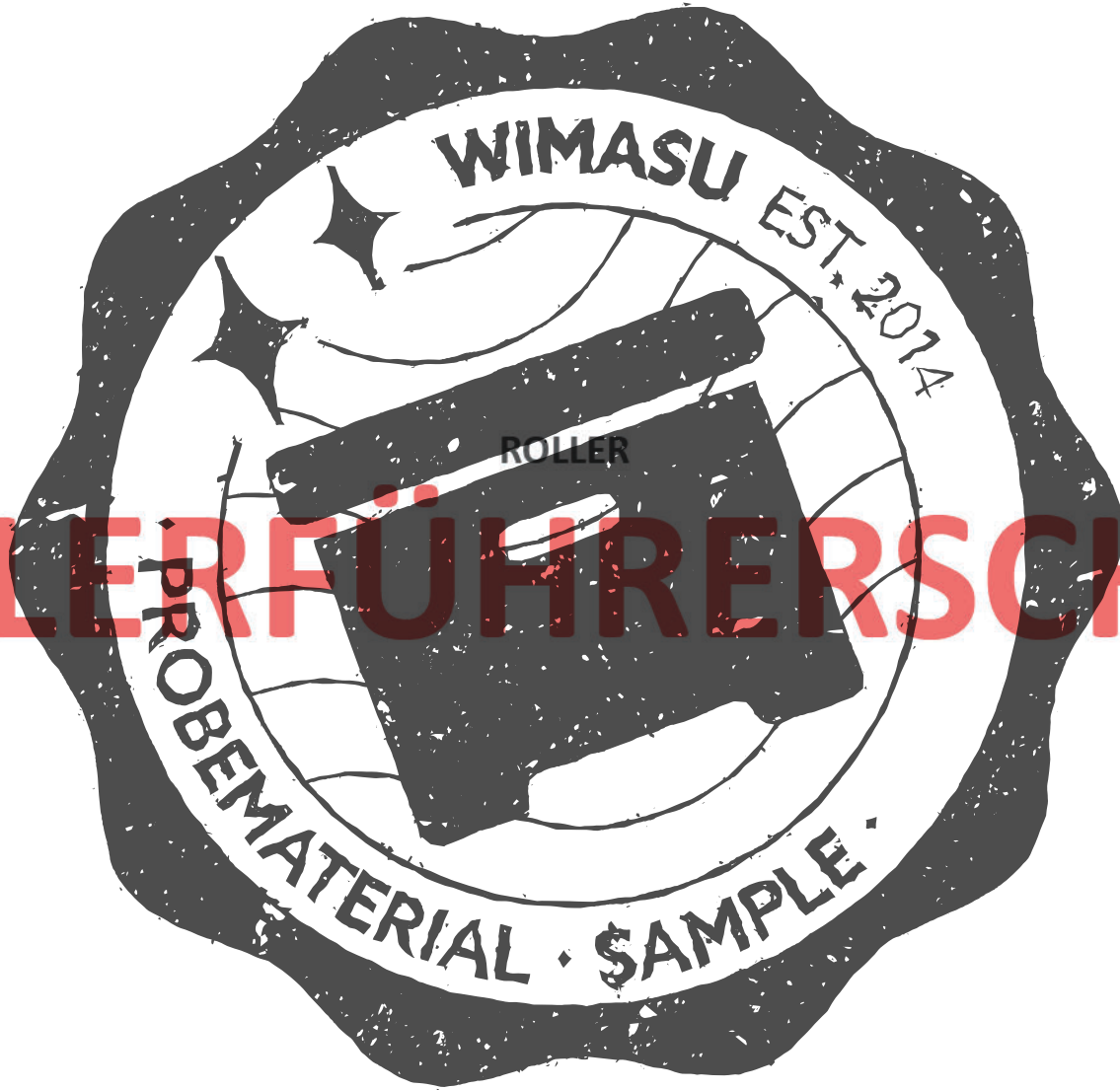




# ROLLER – HINDERNIS ÜBERWINDEN

## STEP OVER

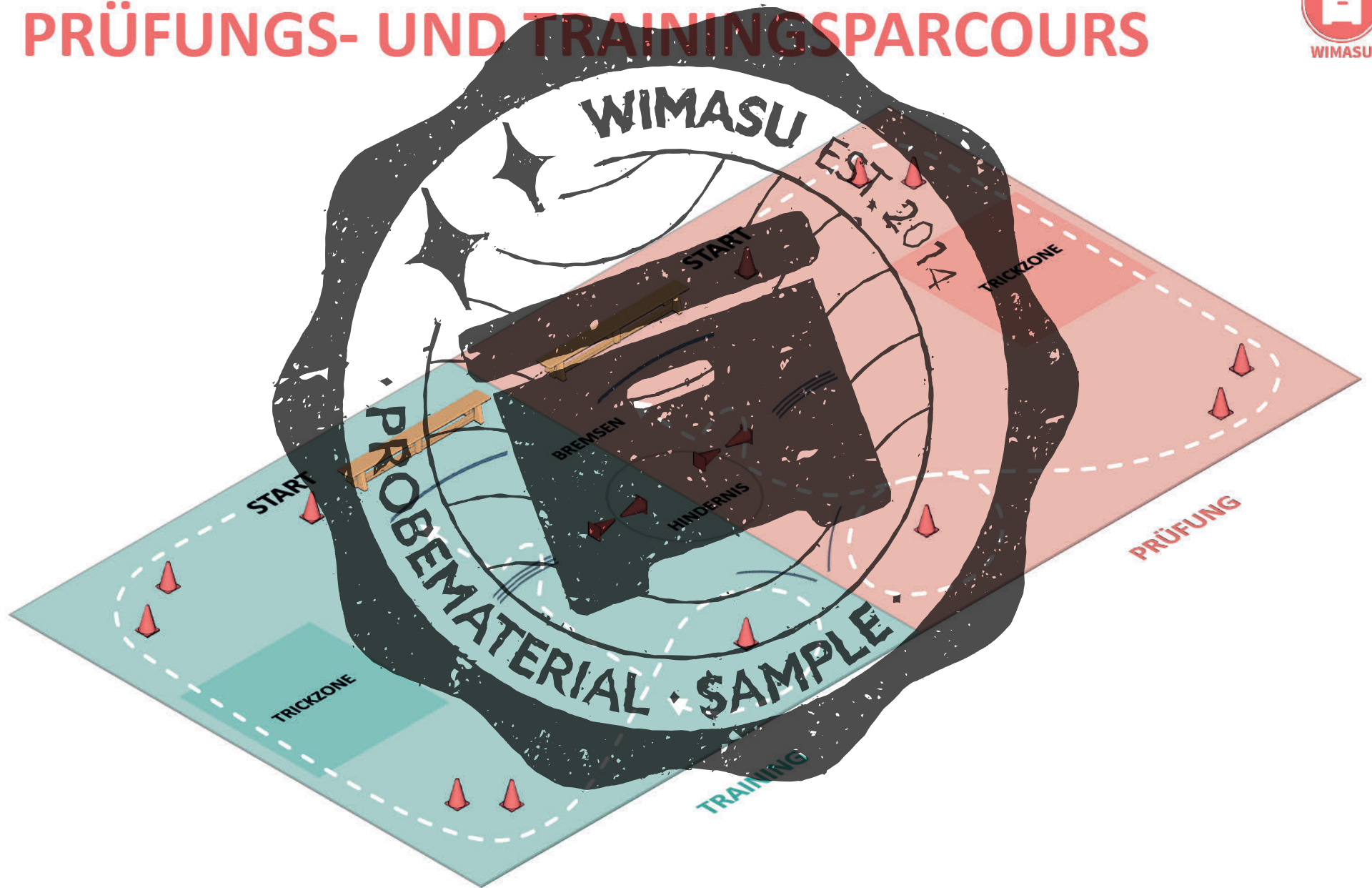




# ROLLERFÜHRERSCHEIN

ROLLER – FÜHRERSCHEIN

# PRÜFUNGS- UND TRAININGSPARCOURS

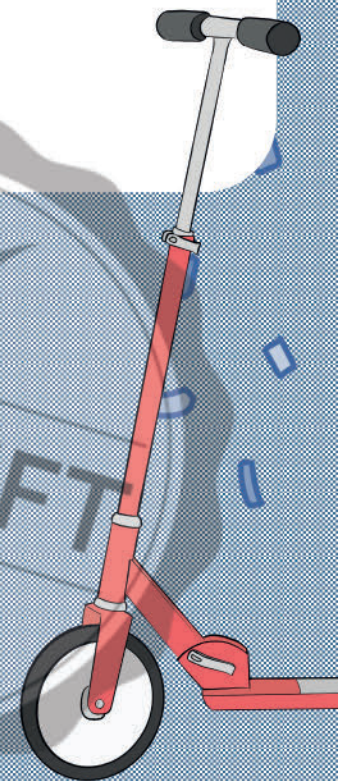


# DU BEHERRSCHST HIERMIT:

- ✓ Parcoursfahren
- ✓ Kurvenfahren
- ✓ Bremsen
- ✓ 2 Tricks
- ✓ Hindernisüberfahren

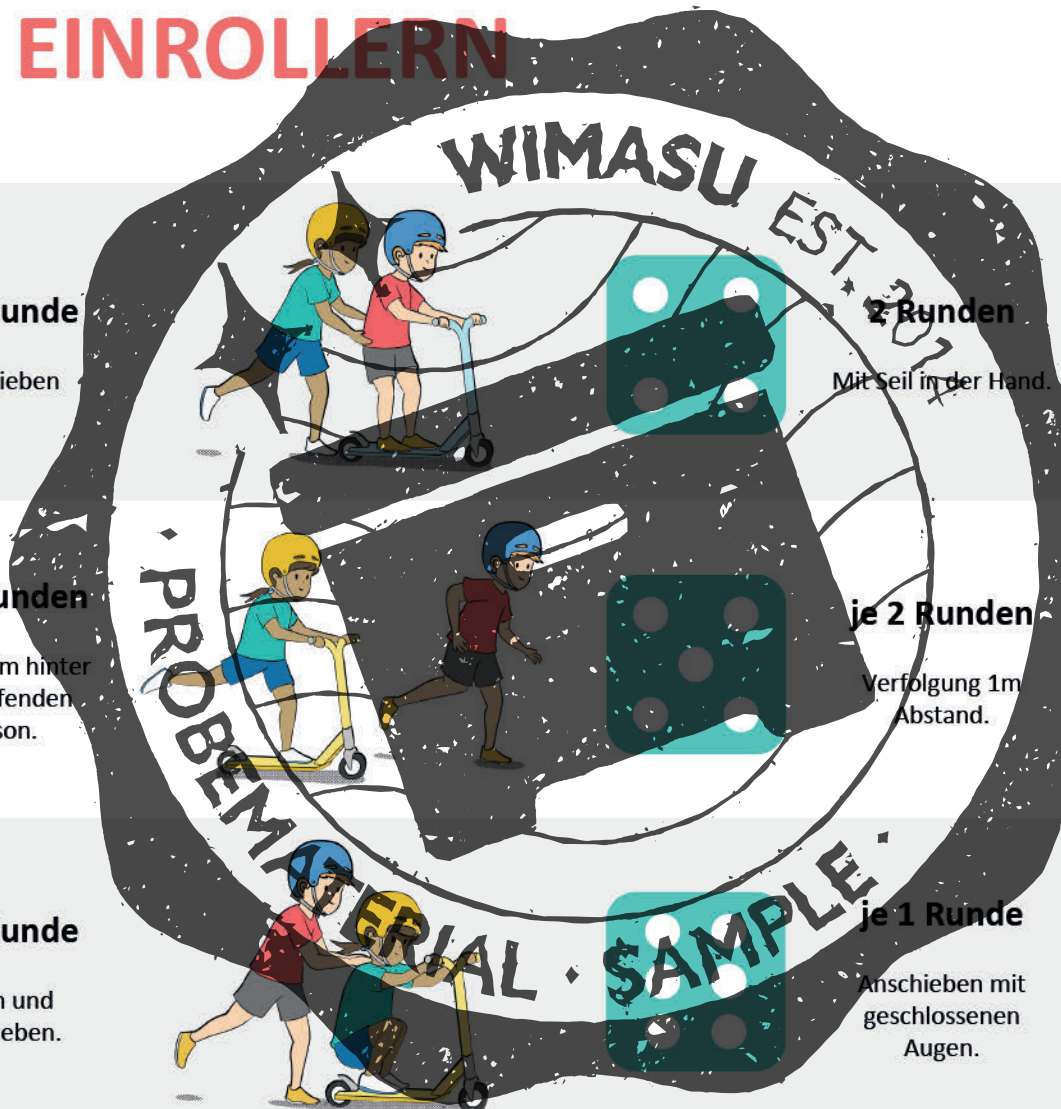


UNTERSCHRIFT PRÜFER:IN





# WÜRFEL EINROLLERN



**je 1 Runde**

Anschieben



**je 2 Runden**

Mit Seil in der Hand.



**je 2 Runden**

Fahren 1m hinter der laufenden Person.



**je 2 Runden**

Verfolgung 1m Abstand.



**je 1 Runde**

Sitzen und anschieben.



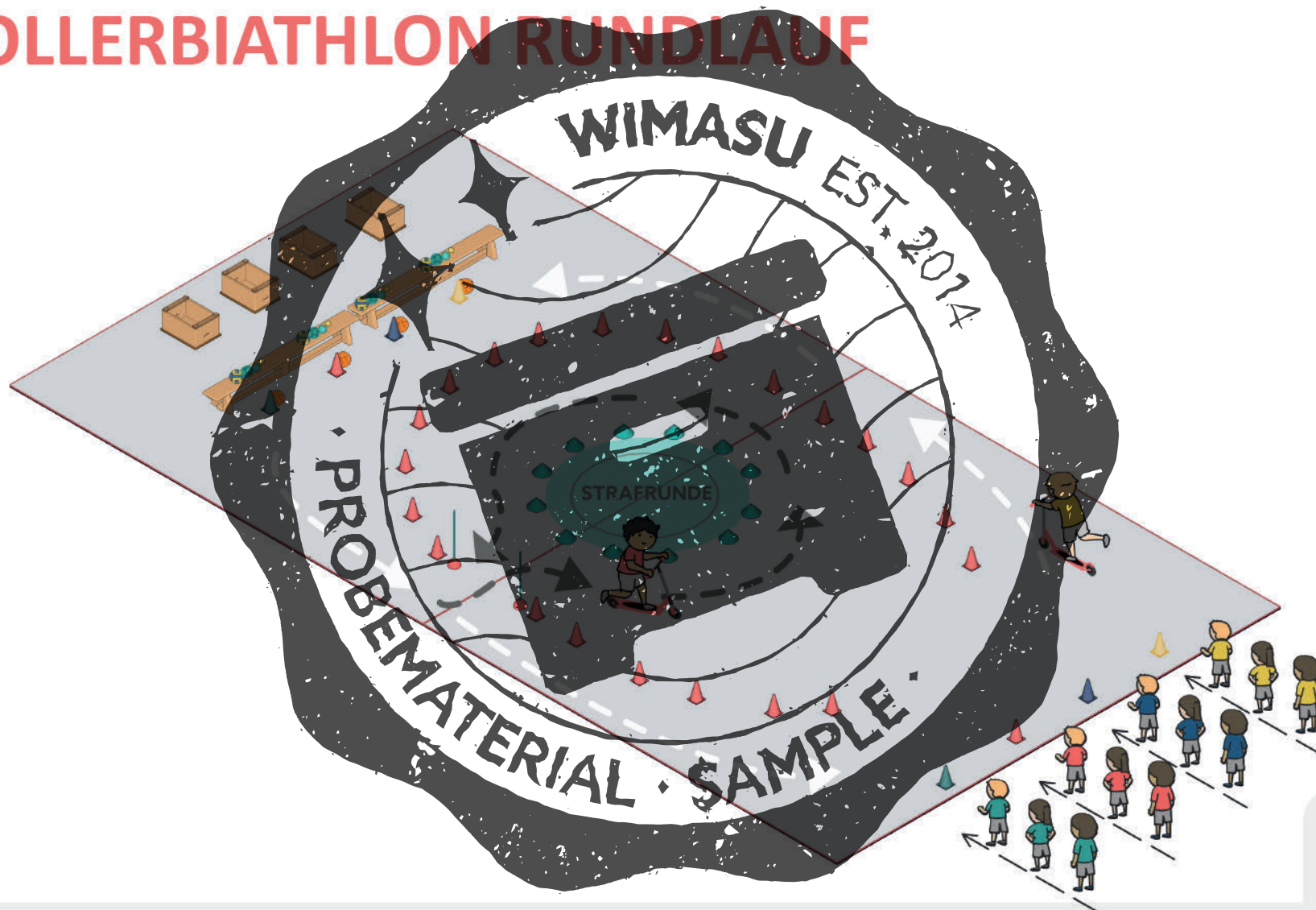
**je 1 Runde**

Anschieben mit geschlossenen Augen.



ROLLER – SPIELE

# ROLLERBIATHLON RUNDLAUF



© WIMASU

## Material:

Roller, Hütchen, 2 Langbänke, Schwämme/Bierdeckel, Bananenkisten/kleine umgedrehte Turnkästen

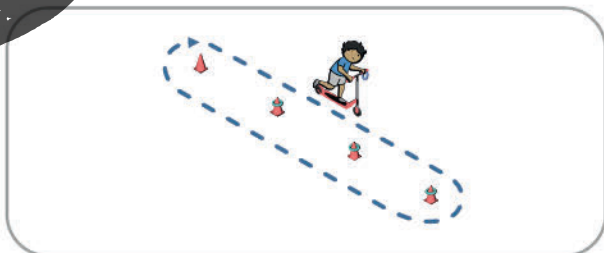
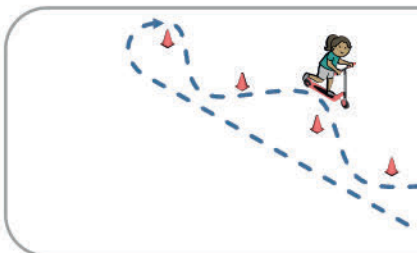
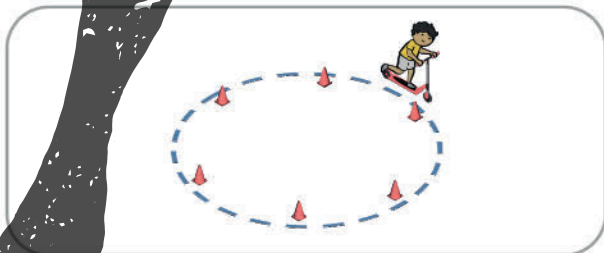
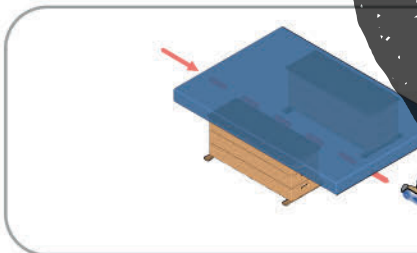
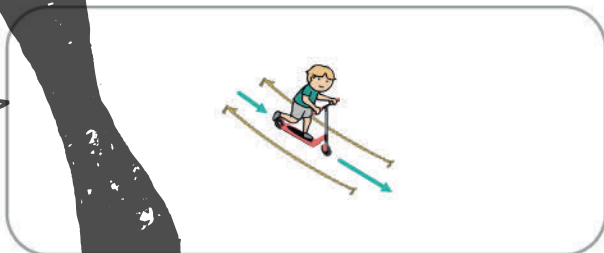
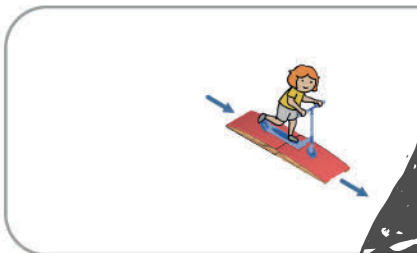
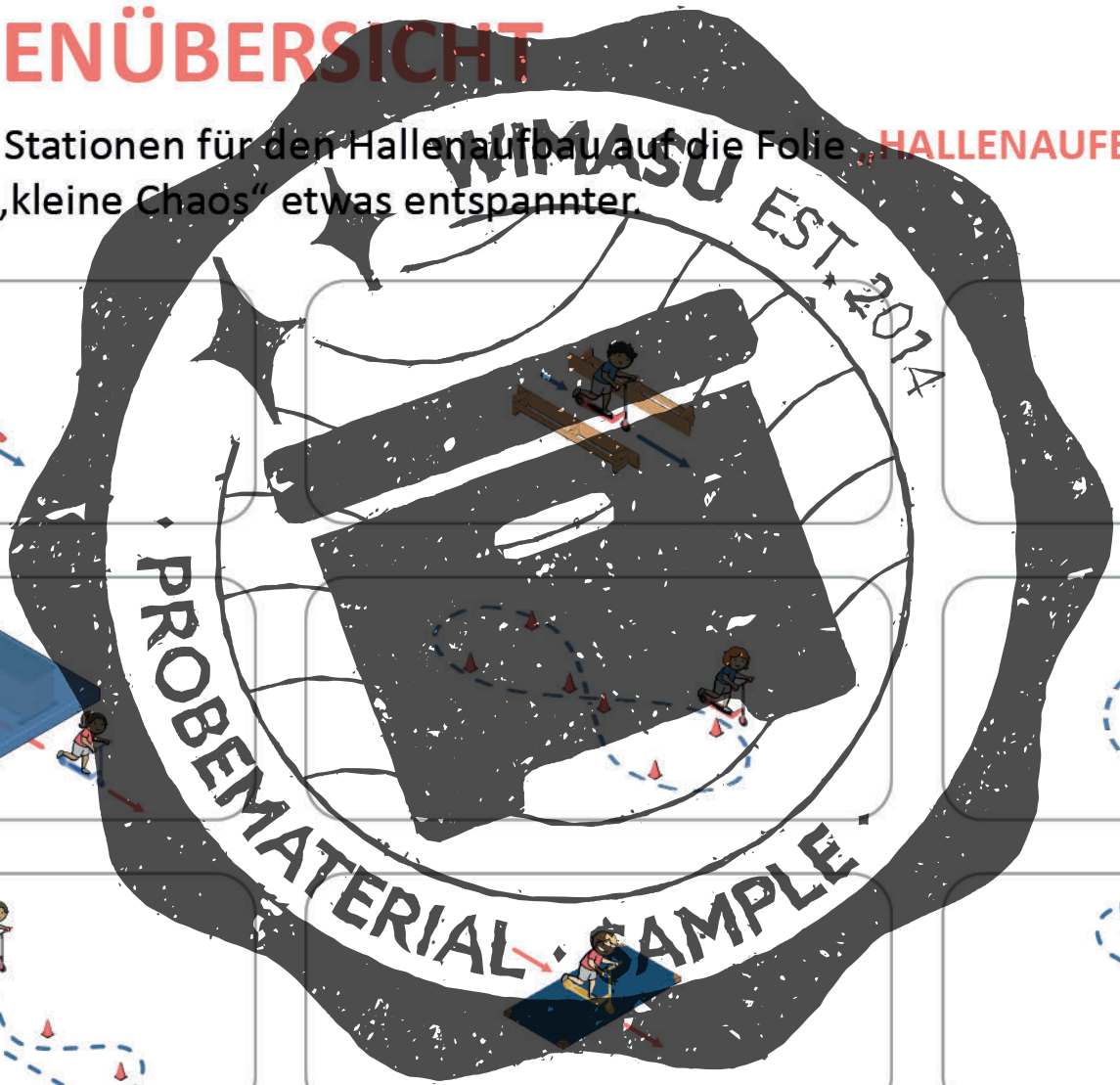
Hier geht's zur  
ausführlichen  
Spielbeschreibung





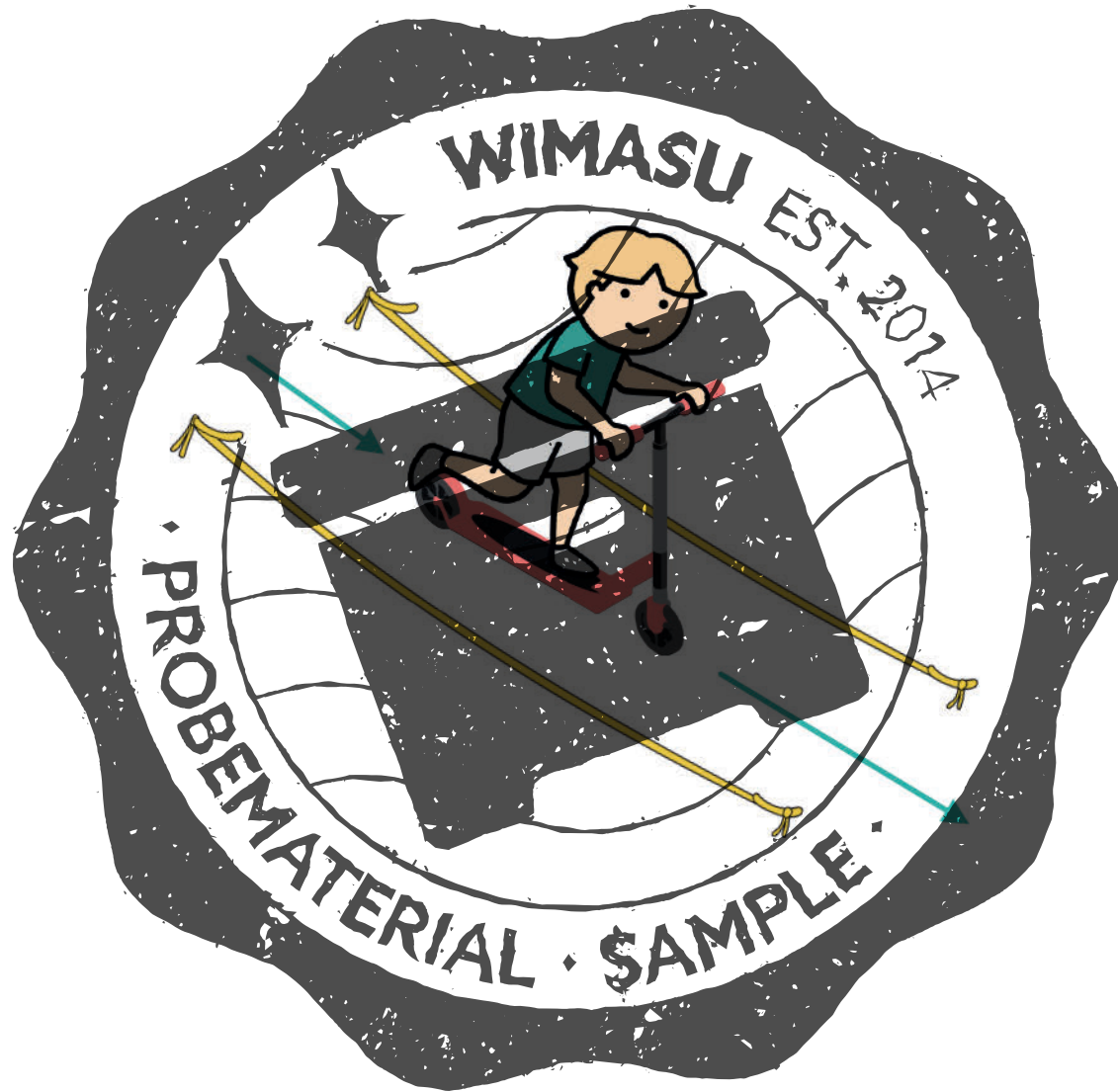
# STATIONENÜBERSICHT

Kopiere dir deine Stationen für den Hallenaufbau auf die Folie „HALLENAUFBAU“ und genieße das „kleine Chaos“ etwas entspannter.



ROLLERPARCOURS

# SEILE

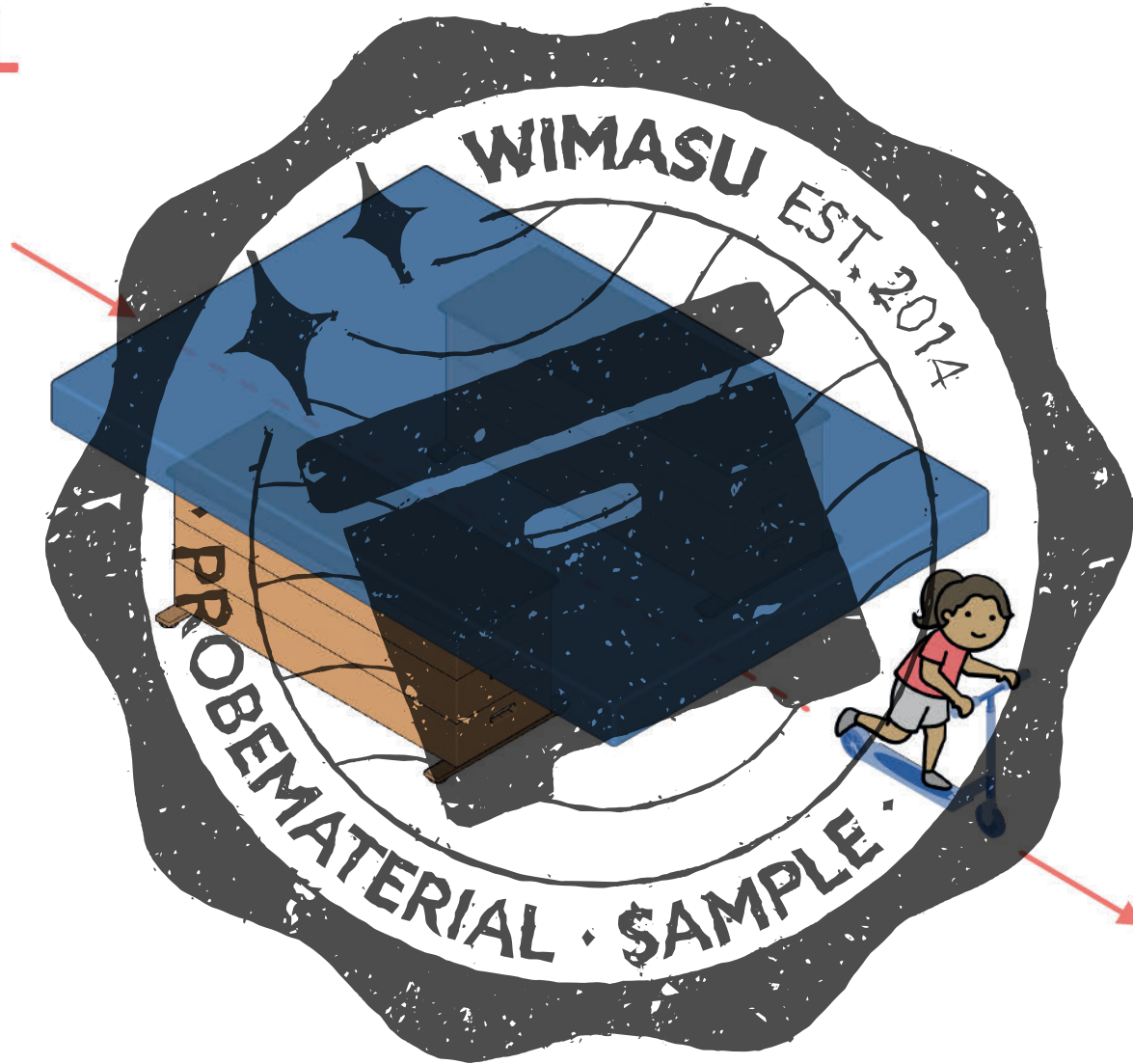


© WIMASU

**Material:**

2 Tæue oder mehrere Springseile

ROLLERPARCOURS  
**TUNNEL**

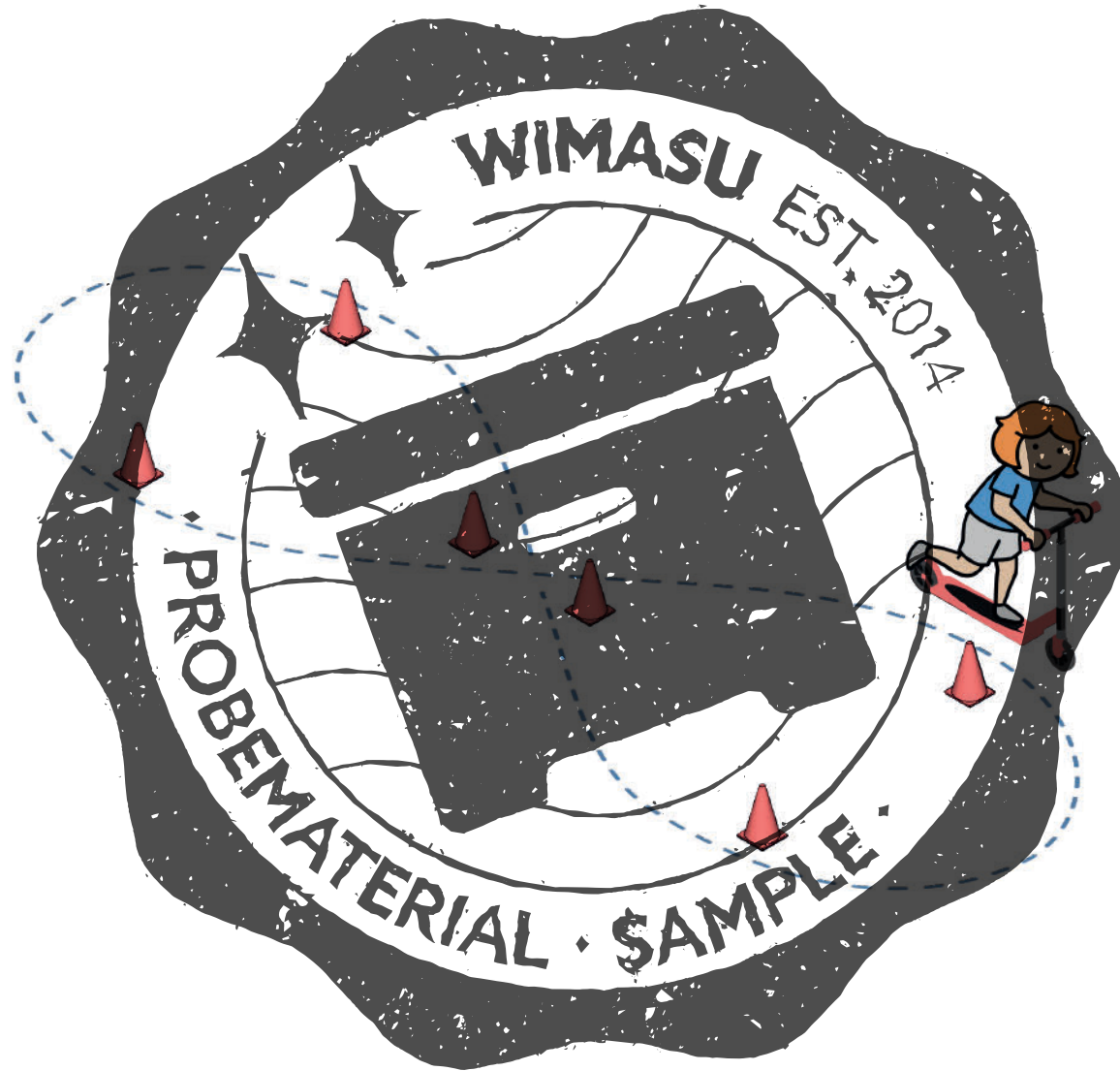


© WIMASU

**Material:**  
2-4 Kästen; 1 Weichboden oder 2 Turnmatten

ROLLERPARCOURS

8TER

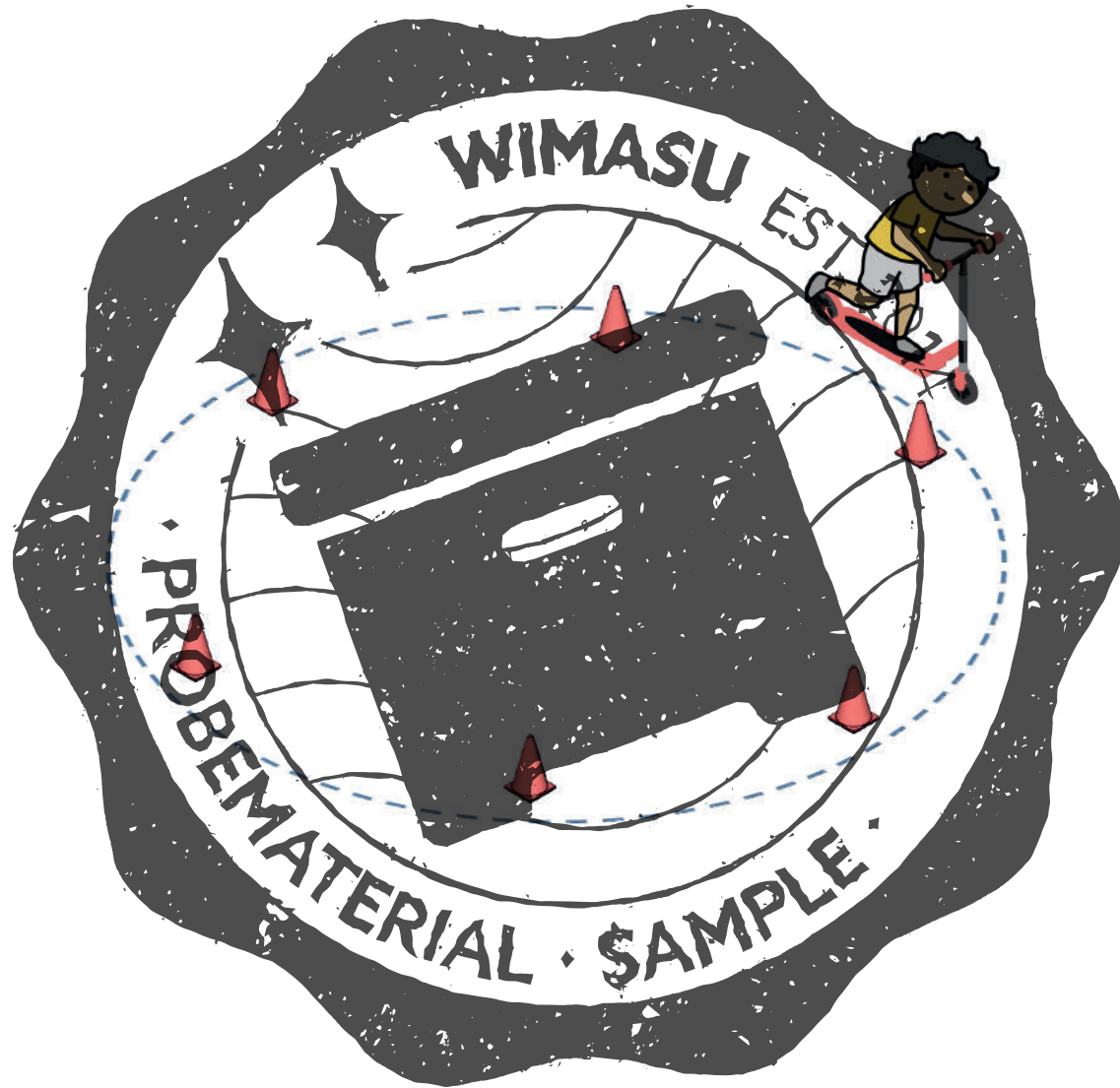


© WIMASU

**Material:**  
6 Hütchen

ROLLERPARCOURS

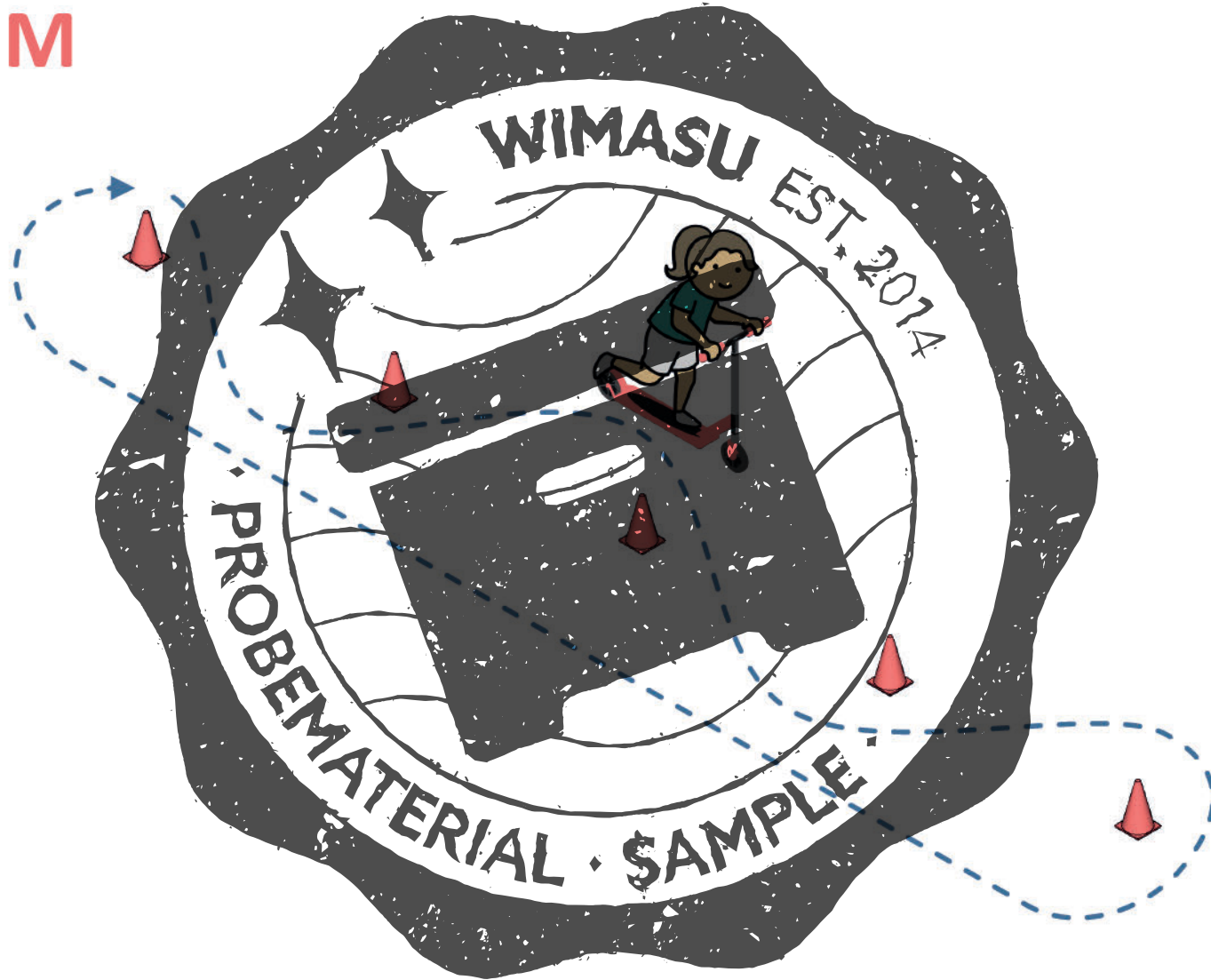
# KREIS



© WIMASU

**Material:**  
6 Hütchen

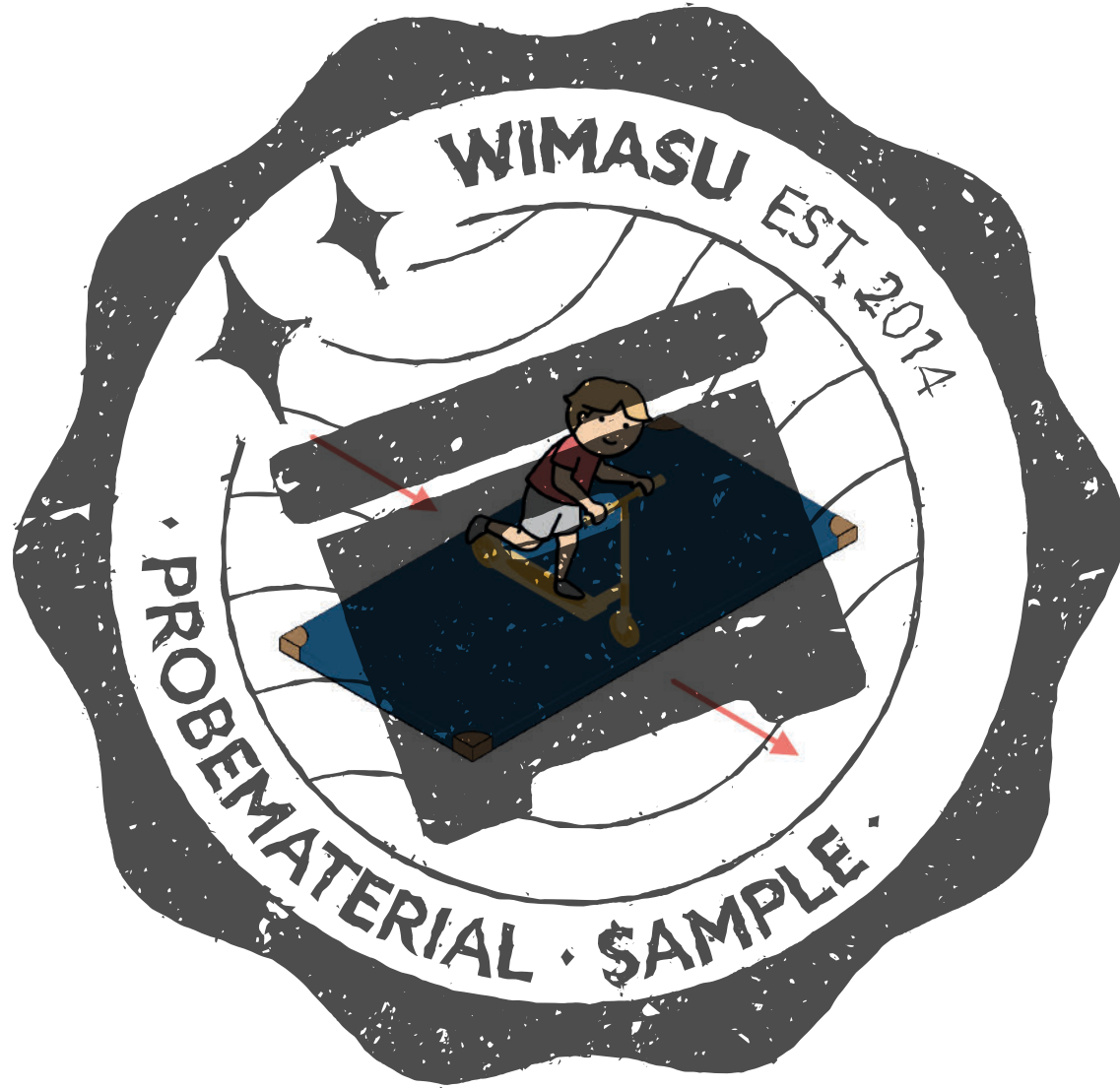
ROLLERPARCOURS  
**SLALOM**



© WIMASU

**Material:**  
5-8 Hütchen

ROLLERPARCOURS  
**MATTE**



© WIMASU

**Material:**  
1 Turnmatte