

# Auf Rollen und Rädern: Training und Fun an der frischen Luft

Mit dem Frühling kehrt der Sport auf Strassen, Plätze und Waldwege zurück. Auf Inline-Skates, Mountainbike oder anderen rollenden Geräten entdecken Menschen jeder Altersstufe die Welt auf Rollen und Rädern Jahr für Jahr wieder neu. Sei es fürs Training oder einfach so zum Spass: Wer sich gut vorbereitet, wird noch mehr davon profitieren.

Unterricht und sportliches Training im Freien und dazu auf rollender Unterlage ist für viele Lehrpersonen und Leiter ungewohnt und birgt zugegebenermassen ein höheres Risiko. Deswegen auf Bewegung und Sport in freier Natur mit Schülern und Kursbesuchern zu verzichten, wäre schade.

Denn Sportunterricht und Training auf Rollen und Rädern an der frischen Luft verhilft zu positiven Erlebnissen und sorgt für Abwechslung. Um Verletzungsrisiken senken und Haftungsfragen klären zu können, gibt es für Leiterinnen und Leiter sowie Lehrpersonen Tipps zu Verhaltensregeln, die nötige Schutzausrüstung und geeignete Organisationsformen.



Die Fahrtechnik durch Übungen verbessern und dadurch Freude an der Bewegung entwickeln.

## Spielend leicht lernen

Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen, verlangt ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten. Sowohl selbstständiges Üben, wie auch Spielformen fördern das Bewegungsgefühl und die Freude an rollenden Sportgeräten.

Eine gute Fahrtechnik erhöht die Sicherheit und damit auch die Freude an der Bewegung – sei dies auf dem Mountainbike oder mit den Inline-Skates. Dazu gibt es Übungen rund ums Fahren, Bremsen, Drehen und Springen.

## Zeitlos und sicher auf Rollen...

Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt. Das Rollvermögen und das Gleichgewicht sind im Rollsport wichtig. Und: Nur wer schnell und korrekt bremsen und anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich». Besonders auch das Kurven fahren will gelernt sein. Fortgeschrittene werden mit vielfältigen Sprung- und Drehformen herausgefordert. All das lässt sich spielerisch üben.



Das Inline-Skating ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene attraktiv.

Spiele eignen sich hervorragend, um Gelerntes anzuwenden. In Kombination mit bekannten Sportarten (z.B. Inlinehockey) lässt sich die Fahrtechnik feinschleifen. Inline Skates können zudem sehr gut für Ausdauerspiele genutzt werden. Für Ungeübte gibt es fürs Inline-Skating auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) zahlreiche [Technikbeschriebe und Übungen](#).

## ...und auf Rädern

Mit «Ausdauer, Geschick und Alpenblick» lässt sich das Mountainbiken kurz umschreiben. Und die meisten begeben sich für ihre Bikeausflüge auf Feldwege, in den Wald oder in hügelige Landschaften. Doch das Üben findet am besten auf unbefahrenen Nebenstrassen oder grossen Plätzen statt.

BMX-Bikes (Bicycle Moto Cross) sind spezielle konstruierte Fahrräder und dank des tiefen Schwerpunkts lässt sich das Gleichgewicht besser kontrollieren. Viele Übungen können auch mit herkömmlichen Bikes ausprobiert werden.



Das Training in der Gruppe macht oft mehr Spass als alleine.

Die Fahrerinnen und Fahrer sollen Kurven fahren, steuern und bremsen – und dabei im Gleichgewicht bleiben.

Vielen Sportlern machen Mannschaftsspiele dabei mehr Spass als individuelles Training. Die [Übungen](#) auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) laden zum spielerischen Training ein.

## Von der Tour zum Rad-Sporttag

Die Vielfalt der fahrbaren Geräte und der Ausführungsformen (Offroad-Inline, Inlinehockey, Biketour, Rad-OL) kann auch im Rahmen eines Roll- und Rad-Sporttags in Erfahrung gebracht werden.

Ob fürs Training, zum Spiel oder zum Genuss: Ideen zu den Bewegungsarten auf Rollen und Rädern sind zur Genüge vorhanden und sie können mit etwas Kreativität jederzeit ergänzt und spielerisch weiterentwickelt werden.

[Weitere Inhalte zum Thema Auf Rollen und Rädern in dieser Übersicht.](#)

### Gemeinsam mit der Umwelt

Sportlerinnen und Sportler auf dem Bike und den Offroad-Inlines bewegen sich oft in einer rechtlichen Grauzone. Die interessanten Wege sind mit einem Fahrverbot belegt. Das Strassenverkehrsgesetz besagt: «Wege, die sich für den Verkehr mit Motorfahrzeugen oder Fahrrädern nicht eignen oder offensichtlich nicht dafür bestimmt sind, wie Fuss- und Wanderwege, dürfen mit solchen Fahrzeugen nicht befahren werden.» Die Praxis zeigt, dass heute nur noch sehr geringes Konfliktpotenzial vorhanden ist.

### Lehrerinnen und Leiter können einen Beitrag leisten, indem sie ihre Vorbildrolle wahrnehmen und ihre Sportgruppe nach den folgenden Grundsätzen führen:

1. Fahre nur auf bestehenden Wegen, um die Natur nicht zu schädigen, und respektiere lokale Wegsperrungen.
2. Sei rücksichtsvoll und gewähre Vortritt. Reduziere deine Geschwindigkeit beim Überholen und Kreuzen, halte nötigenfalls an.
3. Nimm Rücksicht auf Tiere. Siehst du ein Tier, halte an und warte, bis es sich in Sicherheit bringen konnte. Schliesse Weidezäune, nachdem du sie passiert hast.
4. Rechne mit Unvorhergesehenem. Fahre immer konzentriert und kontrolliert. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an.
5. Hinterlasse keine Spuren. Bremse möglichst nicht mit blockierten Rädern und meide Trails nach Regenfällen. Nimm deine Abfälle mit und entsorge diese umweltgerecht.
6. Fahr auf «Nummer Sicher». Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und trage zu deiner Sicherheit immer einen Helm, Handschuhe und Ellenbogen- und Knieschoner. Fahre in abgelegenen Gebieten nie alleine und nimm für unvorhergesehene Situationen Werkzeug, Notfallapotheke und ein Mobiltelefon mit.

---

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**