**Rollertraining in der 1. Klasse**

**Video** KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png[](http://moodle-files.alp.dillingen.de/LFO_BS/vse/Schonraum_Roller.mp4)

Du sollst bereits in der 1. Klasse mit dem Roller üben.

Das kannst du auch zusammen mit deinen Eltern!

Was musst du beachten?

* Dein Roller muss verkehrstüchtig sein!
* Du musst immer einen Helm tragen!
* Dein Übungsplatz muss abgesperrt sein!

Welches Material brauchst du?

* Hütchen und Seile. Aber wenn du keine Hütchen und Seile hast, kannst du auch Kreide, Pappschachteln, Flatterbänder, … verwenden. Du musst nur darauf achten, dass du keine Materialien benutzt, mit denen du dich verletzen könntest.

Wie sollst du die Übungen durchführen?

* Du kannst zuerst die Hütchen mit großem Abstand auseinanderstellen.
* Wenn du sicher durch die Übung fahren kannst, kannst du die Abstände der Hütchen verkleinern.

**Welche Übungen kannst du machen?**

**Achtung Hindernis!**

Du hebst deinen Roller über das Hindernis. Dabei achtest du darauf, dass du ihn fest mit beiden Händen hältst.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Der Slalom**

Fahre mit Schwung in den Slalom. Versuche durchzufahren ohne mit den Füßen Schwung zu holen.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Vorsicht Kurve!**

Fahre mit Schwung in die Kurve. Versuche durchzufahren ohne mit den Füßen Schwung zu holen.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Die Gasse wird enger!**

Fahre mit Schwung in die Gasse. Versuche durchzufahren ohne mit den Füßen Schwung zu holen.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Der schmale Weg**

Fahre mit Schwung in den schmalen Weg. Versuche durchzufahren ohne mit den Füßen Schwung zu holen.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Die schwere 8**

Das ist die schwierigste Übung. Fahre mit Schwung in die „8“. In der Mitte darfst du mit den Füßen kurz Schwung holen.

 KommaDatei:CC-BY-SA-Andere Wikis.png

**Weitere Übungen:**

* Kombiniere jetzt einige Übungen zu einem Parcours.
* Vielleicht fallen dir selbst weitere Übungen ein.

**Viel Spaß beim Üben!**