



Kleine Füße, große Wege

Kinder spielerisch auf den
Straßenverkehr vorbereiten





Damit Ihr Kind sicher und selbstbewusst im Straßenverkehr unterwegs ist, braucht es Vorbilder und Übung. Die meisten Kinder bewegen sich sehr gerne. Dieser natürliche Bewegungsdrang lässt sich einfach in den Alltag integrieren.

Wie das aussehen kann, zeigt Ihnen diese Broschüre mit konkreten Tipps und Ideen für Kinder ab drei Jahren.

Auf die Füße, fertig, los!

Diese Broschüre ist Teil des Projektes **Bewegt in die Zukunft**. Dieses kostenlose Angebot für Münchner KiTas wurde im Auftrag des Mobilitätsreferats der Landeshauptstadt München von Ökoprosjekt MobilSpiel e.V. entwickelt.

Toben macht schlau

Kinder lernen und erschließen sich die Welt durch Bewegung. Dadurch werden sie selbstständig und bekommen Selbstvertrauen. Bewegung – vor allem an der frischen Luft – ist sehr wichtig für Ihr Kind und kann viel Positives bewirken.

Was ist für Sie der wichtigste Grund für Bewegung?

Bewegung...

- regt die geistige Entwicklung an.
- stärkt das Selbstvertrauen.
- fördert die Selbstständigkeit.
- schafft gemeinsame Erlebnisse.
- vermittelt Erfolgserlebnisse.
- zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf.
- sorgt für gute Laune.
- macht wach und aufmerksam.
- hält fit und gesund.
- fördert Bewegungssicherheit.
- baut Stress ab.
- unterstützt das Lernen.



Immer in Bewegung (bleiben)

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den Sie leicht fördern können. Mit Materialien, wie Springseilen, Kartons, (weichen) Bällen, Matten oder Kissen, kommt ganz von selbst Bewegung ins Spiel.

- **Der Boden ist Lava:** Boden betreten ist streng verboten. Matten oder Kissen und „sichere“ Möbel sind die Inseln, die helfen, von der einen zur anderen Seite zu kommen.
- **Kreide-Parcours:** Mit Straßenkreide einen Bewegungs-Parcours malen und gehend, hüpfend oder Roller fahrend bewältigen. Ein paar Ideen für Elemente finden Sie auf dieser Doppelseite.
- **Musikpause:** Radio an und zusammen tanzen, turnen oder joggen.
- **Entdeckungstour:** Gemeinsam die Umgebung erkunden und dabei in Bewegung sein. Gewässer, Wälder und Wiesen sind perfekt dafür. Tipp: Lupe einpacken!
- **Zählspiele:** Beispielsweise die Stufen beim Treppengehen (in verschiedenen Sprachen) zählen oder Schritte bis zur nächsten Straßenlaterne abschätzen und runter zählen.

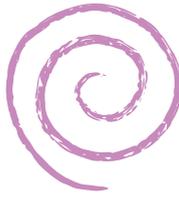
Tipp: Immer mal wieder die Richtungen links und rechts trainieren: „Hüpfte auf dem rechten / linken Bein oder gehe mit dem rechten / linken Bein los.“

Ideen für Elemente eines Bewegungsverlaufs:





Looping: Folge der Spur



Wirbel: Mache drei Drehungen

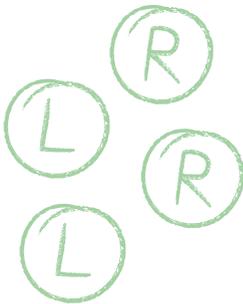
Stampfen



Hüpfen von Linie zu Linie oder über die Linie



Balancieren



Hüpfen vom linken auf das rechte Bein

Hüpfen mit Drehung in Pfeilrichtung



Rotes Licht:
Anhalten

Grünes Licht:
Los geht's



Hüpfen wie ein Frosch auf allen Vieren

Anhalten



Schritt für Schritt

Kinder bewegen sich nicht einfach nur von einem Ort zum anderen. Sie erleben und erkunden auf ihren Wegen die Umwelt und ihre Umgebung. Bewegung an der frischen Luft hält gesund, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Lern- und Leistungsfähigkeit und kann gegen schlechte Laune helfen. Manchmal haben Kinder keine Lust zu gehen und sie jammern. Mit ein paar Tricks bringen Sie Spaß in die täglichen Wege.

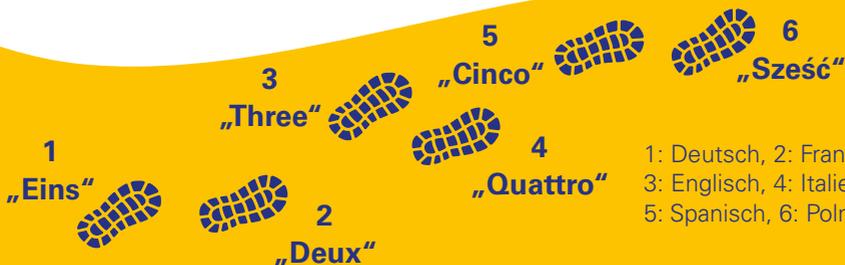
Tipps für einen spannenden Fußweg

1. Rollentausch

Das Kind bringt zur Abwechslung den Erwachsenen zum Ziel und macht diesen auf besondere (Gefahren-)Stellen aufmerksam.

2. Bewegungsaufgaben einbauen

- Bis zum nächsten Baum oder zur nächsten Bank auf einem Bein hüpfen, rückwärtsgehen, auf Zehenspitzen gehen, galoppieren oder ähnliches
- „Ich sehe was, was du nicht siehst“-Spiel
- Leise gehen, laut gehen, wie Tiere gehen
- Schritte zählen, in verschiedenen Sprachen
- (Keine) Linien von Gehwegsteinen berühren
- Gullideckel überspringen oder bewusst drauf hüpfen



1: Deutsch, 2: Französisch,
3: Englisch, 4: Italienisch,
5: Spanisch, 6: Polnisch

3. Buchstabenspaziergang

Mit dem Kind nach bekannten Buchstaben oder Zahlen auf Schildern, Schriftzügen, Werbeplakaten oder Autokennzeichen suchen (und den eigenen Namen oder lustige Wörter „schreiben“).

4. Gemeinsam gehen

Schließen Sie sich mit anderen Familien zusammen, die ähnliche Wege zurücklegen und gehen Sie gemeinsam. Das macht Spaß und fördert die Kommunikation.

Für künftige Schulkinder: Der Bus mit Füßen unterstützt Kinder und Eltern gemeinsam zu Fuß zur Schule zu gehen. So startet der Schultag mit Bewegung an der frischen Luft und die Kinder sind bereit fürs Lernen.

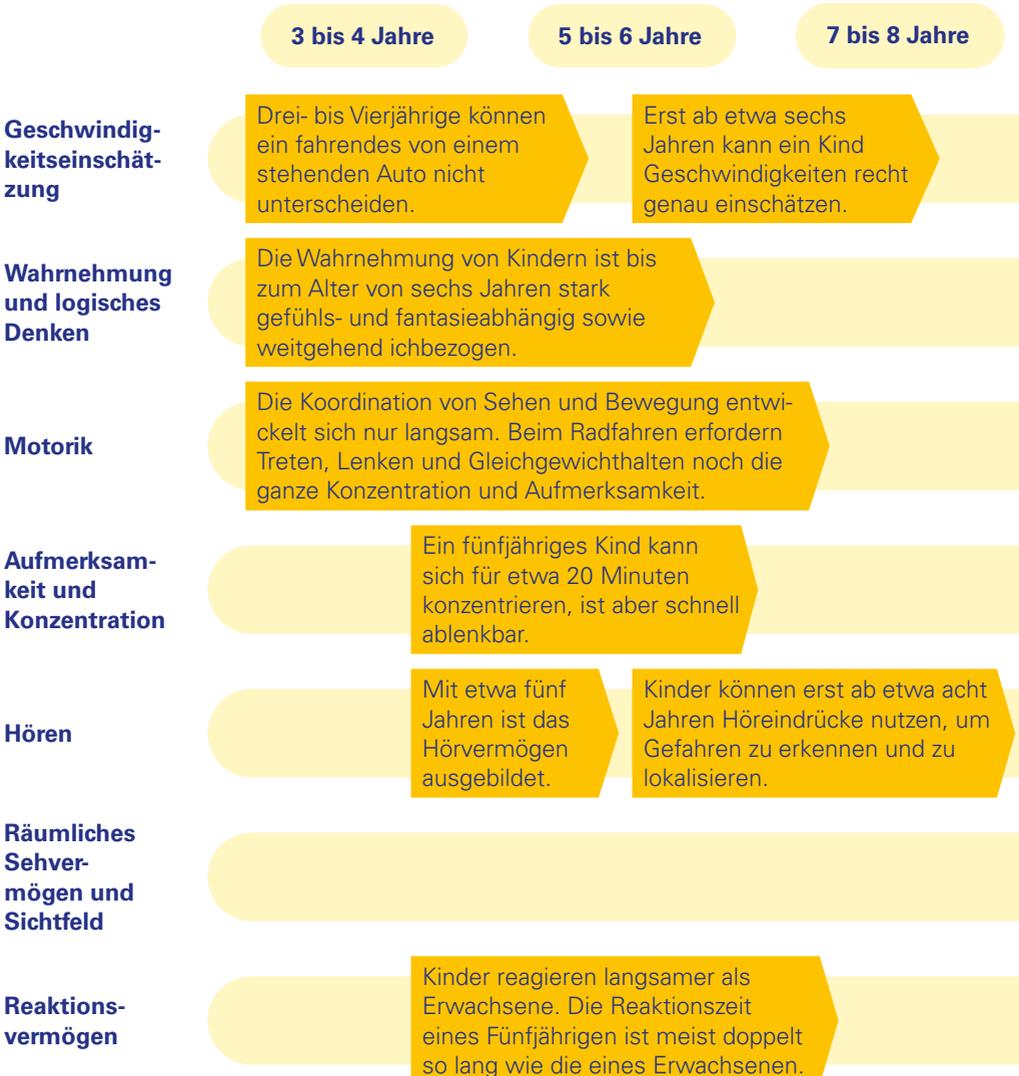
muenchenunterwegs.de/angebote/bus-mit-fuessen



Alles zu seiner Zeit

Viele Kinder lernen schon früh Rad- und Rollerfahren. Der Straßenverkehr kann sie jedoch überfordern. Erst im Grundschulalter entwickeln sie wichtige Fähigkeiten, um Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Bis dahin braucht Ihr Kind Ihre Hilfe und viele Übungsmöglichkeiten.

Verkehrsrelevante Fähigkeiten von Kindern



Wenn Sie mit dem Kind zu Fuß, mit dem Roller oder Fahrrad unterwegs sind, helfen Sie ihm, besser im Straßenverkehr zurechtzukommen. Wenn das Kind aktiv unterwegs ist, lernt es, was es kann und wo es vorsichtig sein muss. So können auch Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes besser einschätzen.

9 bis 12 Jahre

ab 15 Jahre



Mit etwa zehn Jahren kann ein Kind zirka 50 Minuten konzentriert bleiben.

Ihr Kind soll je einen Stift in die ausgestreckten Hände nehmen und direkt vor sich halten. Danach soll es langsam die Arme weit öffnen, bis es die Stifte in der Hand gerade noch sehen kann. Machen Sie die gleiche Übung und schauen Sie, wie unterschiedlich ihre Gesichtsfelder sind.

Mit etwa neun Jahren ist das räumliche Sehen ausgereift, sodass ein Kind Abstand zu Fahrzeugen abschätzen kann.

Das Gesichtsfeld – also der Bereich, den wir mit den Augen erfassen können – ist erst mit zehn bis zwölf Jahren voll entwickelt. Vorher ist es seitlich um etwa 30 Prozent eingeschränkt.

Erst im Alter von etwa fünfzehn Jahren ist die Reaktionszeit voll entwickelt.

Sicher unterwegs im Straßenverkehr

Kinder lernen durch Vorbilder, durch Beobachten und Nachahmen. Üben Sie mit Ihrem Kind, worauf man im Straßenverkehr achten soll. Praktische Tipps:

- Die Straße am besten an gesicherten Übergängen (Ampel, Zebrastreifen) überqueren.
- Vor dem Überqueren der Straße nach links, nach rechts und dann wieder nach links schauen.
- Der Fahrbahnrand bedeutet immer „Stopp“!
- Auf dem Fußweg geht das Kind am sichersten auf der "Kinderseite", also auf der dem Verkehr abgewandten Seite.
- Routinen und klare Regeln geben Orientierung und festigen das Gelernte. Das gelingt zum Beispiel durch immer gleiche Wege.

Ab wann Ihr Kind alleine unterwegs sein darf, ist Ihre Entscheidung und individuell vom Entwicklungsstand des Kindes sowie vom Verkehrsaufkommen auf dem Weg abhängig.

Hinweis für Radelnde: Kinder bis acht Jahre müssen auf dem Gehweg fahren. Bis zum zehnten Geburtstag dürfen sie auf dem Gehweg fahren, ab zehn Jahre müssen sie dann auf dem Radweg oder der Straße fahren. Eine Aufsichtsperson ab 16 Jahren darf übrigens das auf dem Gehweg radelnde Kind begleiten und auch auf dem Gehweg fahren.



Geschützt auf Tour

Mit helleren Farben oder reflektierendem Zubehör wird Ihr Kind besser gesehen. Dies ist gerade im Winter, wenn es noch dunkel ist oder bei trübem Wetter, besonders wichtig.

Ein Helm ist beim Radeln und Tretrollerfahren ein sinnvoller Begleiter. Bei einem Aufprall dämpft er Stöße und verteilt die Kräfte auf eine größere Fläche. Bei einem Sturz – auch bei Stürzen ohne Beteiligung anderer Personen – kann ein Helm Kopfverletzungen mit schwerwiegenden Folgen mindern.

So geht's: Helm richtig einstellen

Der Helm sitzt gerade auf dem Kopf. Schläfen, Stirn und Hinterkopf sind vom Helm bedeckt. Der Kopfring hält den Helm fest, ohne zu drücken.

- 1 Ein Finger sollte bei geschlossenem Riemen zwischen Kinn und Verschluss passen.
- 2 Zwei Finger sollten zwischen Nasenwurzel und Helmunterkante an der Stirn passen.
- 3 Die drei Riemen am Ohr sollten ein Dreieck ergeben.

Die meisten Grundschul Kinder tragen in Deutschland beim Radfahren einen Helm. Ältere Kinder fahren immer mehr „oben ohne“. Das liegt vor allem daran, dass viele Erwachsene keinen Helm tragen. Dabei schützt ein Helm auch die erwachsenen Köpfe.



Impressum:

Landeshauptstadt München
Mobilitätsreferat
Marienplatz 8
80331 München
E-Mail: schule.mor@muenchen.de
muenchenunterwegs.de/bildung

Projektkonzept: Ökoprojekt MobilSpiel e.V.
Grafik: BOK + Gärtner

Papier: gedruckt auf Recyclingpapier
Stand: Januar 2025



muenchenunterwegs.de

