Parcours-Aufbauanleitung

Der Praxisparcours des E-Scooter-Trainings – Station für Station, mit allen Maßen und zum Ausdrucken.

5 Stationen + Eingewöhnung	Fläche mind. 10 × 30 m	Dauer ca. 90 Min

ZWECK	Diese Anleitung führt Schritt für Schritt durch den Aufbau eines vollständigen Übungsparcours. Jede Station ist als Schema mit allen Maßen dargestellt.
HINWEIS	Die Übungsleitung fährt den Parcours vor Beginn einmal probeweise ab und korrigiert den Aufbau bei Bedarf.

Aufbauplan und Vorbereitung

Der praktische Teil findet auf einer abgesperrten Fläche statt. Auf einem Stationen-Parcours üben die Teilnehmenden nacheinander Anfahren, Spurhalten, Kurven- und Slalomfahren sowie kontrolliertes Bremsen.

Die Praxisstationen dauern zusammen etwa 30 Minuten; die Zeiten pro Station sind flexibel und richten sich nach Gruppe und Können.

Flächenbedarf & Untergrund

- **Mindestfläche:** ca. 10 × 30 m freie Fläche für den Parcours.
- **Untergrund:** eben und griffig, ohne Gefahrenstellen wie Bordsteinkanten, Schlaglöcher, Matsch oder Laub.
- **Absperrung:** mit Flatterband, damit der Parcours nicht von Dritten betreten wird.
- **Eingewöhnungszone:** zusätzlicher Platz neben dem Parcours, damit sich die Teilnehmenden vorab mit dem Fahrverhalten vertraut machen können.

Maße im Überblick

SPURBREITE	Geradeausfahrt ca. 40–50 cm
SLALOM	Pylonenabstand ca. 3–4 m (je nach Können enger oder weiter)
BREMSEN	Anfahr- und Bremsstrecke ca. 15–20 m

Material-Checkliste (Gesamtparcours)

- ■ Flatterband zur Absperrung
- ■ 5 Pylonen oder Wippstangen
- ■ Markierungspunkte / Kreide (mind. 12 Punkte für die Spur)
- ■ Seil oder Kreide für die Haltelinie
- ■ Holzleiste (ca. 3 cm) für die erweiterten Übungen
- ■ Maßband zum Ausmessen der Abstände
- ■ Ausreichend E-Scooter (8–12 Teilnehmende pro Training)
- ■ Schutzausrüstung: Helme, ggf. reflektierende Westen
- ■ Besen, um bei Bedarf verschmutzte Stellen zu säubern

Vor dem Start

Wenn der Parcours steht, vor dem ersten Durchgang noch einmal prüfen:

- Alle Stationen aufgebaut und Abstände gemessen?
- Fläche frei von Hindernissen, Untergrund trocken und griffig?
- Absperrung steht, Eingewöhnungszone ist frei?
- E-Scooter funktionsfähig, Akkus geladen, Bremsen geprüft?
- Helme und Schutzausrüstung bereitgelegt?
- Parcours einmal probeweise abgefahren und korrigiert?

Vor der 1. Fahrt

SCHUTZ	Schutzausrüstung an alle verteilen und den Helm richtig einstellen – waagerecht auf dem Kopf, Kinnriemen fest geschlossen.
FÜSSE	Auf dem E-Scooter stehen die Füße versetzt hintereinander (ein Fuß vorn, einer dahinter). Das gibt sicheren Stand und erlaubt beim Bremsen die Gewichtsverlagerung nach hinten.

Fahrzeuggewöhnung

Niveau: Einstieg

ZIEL	Mit den Fahreigenschaften des E-Scooters vertraut werden
MATERIAL	E-Scooter, Schutzausrüstung, Eingewöhnungszone

HINWEIS **Vor der 1. Fahrt:** Schutzausrüstung an alle verteilen und den Helm richtig einstellen – waagerecht auf dem Kopf, Kinnriemen fest geschlossen. Auf dem E-Scooter stehen die Füße versetzt hintereinander (ein Fuß vorn, einer dahinter): Das gibt sicheren Stand und erlaubt beim Bremsen die Gewichtsverlagerung nach hinten.

Einige Übungsrunden um den Parcours fahren: Anfahren, verschiedene Geschwindigkeiten testen, Kurven fahren, abbremsen und sicher zum Stehen kommen.

Hinweis: Beim Anfahren zunächst antreten, bis der Elektromotor einsetzt. Die Bremsen reagieren sensibel, bei falscher Dosierung droht ein Überschlag.

Worauf es ankommt: Beim Anfahren zügig genug Tempo aufnehmen, damit der E-Scooter ruhig läuft – die seitlichen Ausgleichbewegungen verschwinden mit der Geschwindigkeit. Wer unsicher steht, fixiert mit den Augen einen festen Punkt voraus; das stabilisiert spürbar. Und vor jedem Absteigen vollständig zum Stehen kommen, nicht abspringen.

Aufbau (Schema mit Maßen)

Eingewöhnung: einige Runden um den Parcours

Station 1: Spur halten

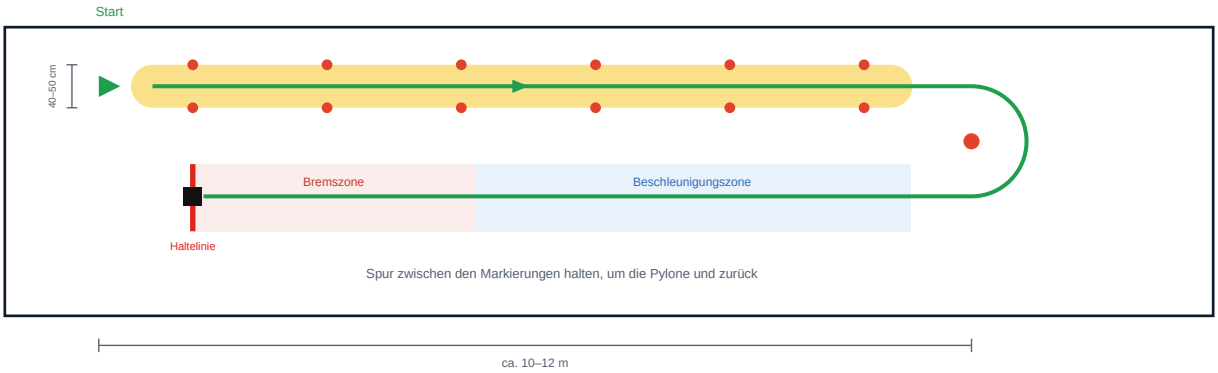
Niveau: Einstieg

ZIEL	Anfahren, Spurhalten, Kurven und Bremsen sicher beherrschen
MATERIAL	Markierungspunkte, 1 Pylone, Seil oder Kreide (Haltelinie)

Aufbau (Schema mit Maßen)

Material: 12 Markierungspunkte (zwei Reihen), 1 Pylone.

Maße: Pylonen-Abstand 40–50 cm · Gesamtbreite ca. 3 m · Gesamtlänge ca. 10–12 m.



Ablauf

Anfahren und auf gerader Strecke durch die Markierungspunkte fahren, um die Pylone herum und zurück. Auf dem Rückweg wieder beschleunigen und vor dem Start kontrolliert abbremsen. Zwischen den Markierungspunkten die Spur halten (Spurbreite ca. 40 bis 50 cm).

Worauf es ankommt: Der Blick führt – nicht das Vorderrad. Wer weit nach vorn schaut statt aufs Rad, hält die Spur deutlich ruhiger. Die Übung trainiert das Zusammenspiel aus Tempo, Balance und Konzentration, wie man es an schmalen oder schadhaften Radwegen und bei Gegenverkehr braucht. Fällt es schwer, legt man die Spur zunächst etwas breiter und sucht die passende Geschwindigkeit.

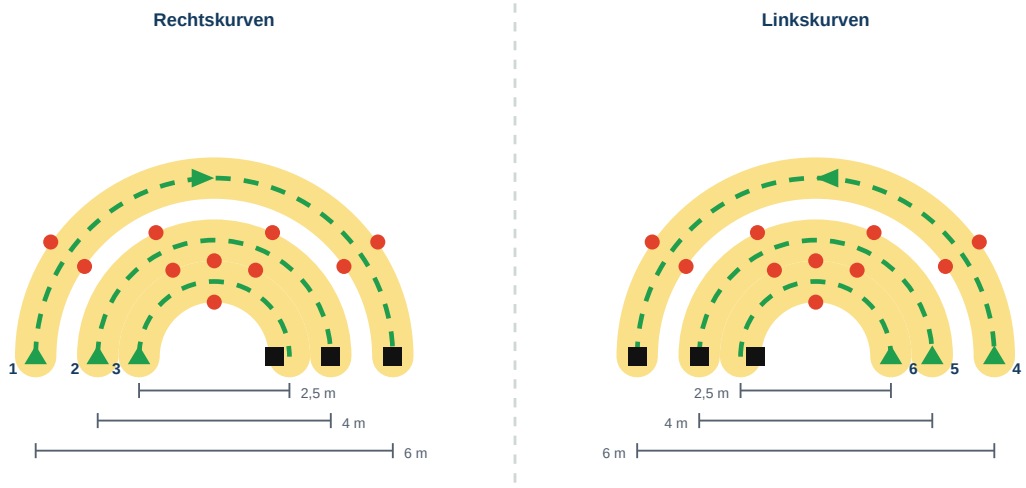
Station 2: Kurven fahren

Niveau: Einstieg

ZIEL	Kurven kontrolliert mit wenigen Lenkkorrekturen fahren
MATERIAL	Pylonen, Markierungspunkte

Aufbau (Schema mit Maßen)

Material: Pylonen (rote Punkte) als Tore beidseits der Fahrlinie; Gassenbreite ca. 40–50 cm. Durchmesser groß ca. 6 m · mittel ca. 4 m · klein ca. 2,5 m (Werte anpassbar). Erst rechts, dann links.



180°-Kurven mit abnehmendem Durchmesser – nacheinander, erst rechts (1–3), dann links (4–6) · Gassenbreite ca. 40–50 cm

Ablauf

Die 180°-Kurven werden **nacheinander** gefahren: zuerst drei Rechtskurven mit abnehmendem Radius (groß → mittel → klein), anschließend dieselben drei Kurven nach links. Jede Kurve kontrolliert und mit möglichst wenigen Lenkkorrekturen durchfahren, den Blick früh in die Kurve richten und die Geschwindigkeit vorher anpassen.

Worauf es ankommt: Der Radius sollte nicht zu klein gewählt werden, und der Blick gehört immer schon in die Kurve hinein, nicht auf das Vorderrad. Vorsicht bei Laub oder losem Split: Hier rutscht das kleine Vorderrad leicht weg. Wird es wackelig, vor der Kurve das Tempo herausnehmen.

Handzeichen geben

Als Steigerung lässt sich in der weiten Kurve zusätzlich das Handzeichen geben: vor der Kurve kurz umschauen, dann eine Hand klar zur Seite ausstrecken und die Richtung anzeigen – wie beim Abbiegen im Straßenverkehr. Geübt wird das nur im großen Radius und bei ruhigem Tempo; in engen Kurven bleiben beide Hände am Lenker. Wer einen E-Scooter mit Blinker fährt, setzt stattdessen rechtzeitig den Blinker.

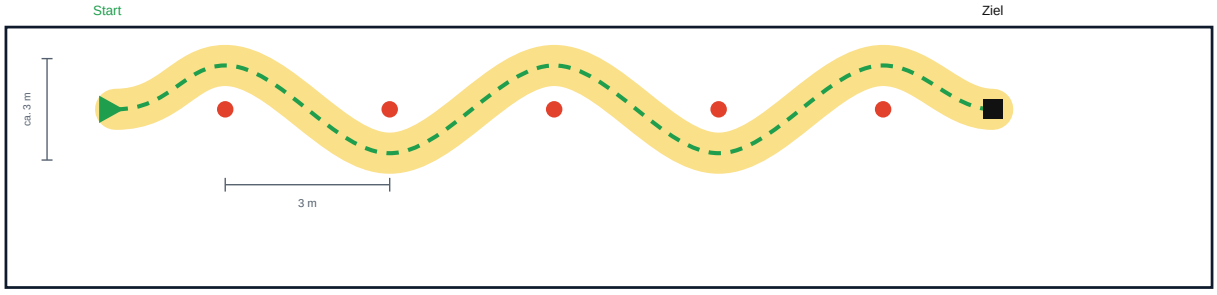
Station 3: Slalom

Niveau: Einstieg

ZIEL	Lenkpräzision und Blickführung schulen
MATERIAL	5 Pylonen, Maßband

Aufbau (Schema mit Maßen)

Material: 5 Pylonen (rote Punkte), Abstand 3 m; Bahn ca. 20 × 3 m.



Ablauf

Beim Slalom umfahren die Teilnehmenden im Wechsel die in einer Reihe aufgestellten Pylonen (Abstand 3 m). Das schult Lenkpräzision, Gleichgewicht und die vorausschauende Blickführung.

HINWEIS	**E-Scooter-spezifisch:** Anders als auf dem Fahrrad fährt man stehend – der Schwerpunkt liegt höher, ein Gewichtsausgleich über den Sattel ist nicht möglich. Geübt werden Ausweichen, Gewichtsverlagerung über die Knie und ruhige, dosierte Lenkkorrekturen.

Worauf es ankommt: Erst geradeaus sicher fahren, dann die Schlangenlinie um die Pylonen. Der Blick geht dabei immer schon zur nächsten Pylone, nicht auf das Vorderrad. Über den Pylonen-Abstand lässt sich die Schwierigkeit steigern – enger gestellt verlangt die Übung mehr Lenkpräzision und Tempogefühl.

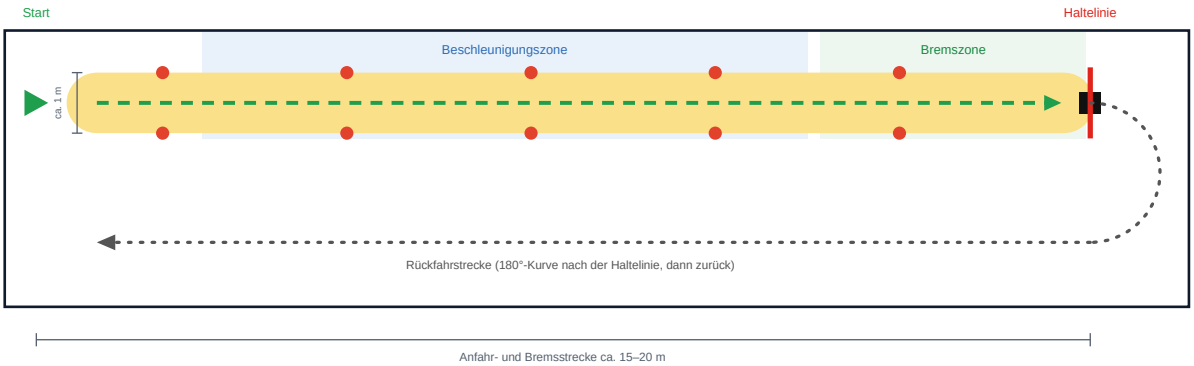
Station 4: Bremsen

Niveau: Einstieg

ZIEL	Das Fahrzeug kontrolliert vor einer Linie zum Stehen bringen
MATERIAL	Seil oder Kreide (Haltelinie), Markierungspunkte

Aufbau (Schema mit Maßen)

Material: eine ca. 1 m breite Gasse aus paarweise gegenüberstehenden Pylonen (im Plan rote Punkte), markierte Anfahrstrecke und Haltelinie (Seil oder Kreide).



Ablauf

Nach einer Anfahrstrecke sicher vor der Haltelinie anhalten. Die sensible Bremswirkung bewusst dosieren, um einen Überschlag zu vermeiden.

HINWEIS	**E-Scooter-spezifisch:** Vorder- und Hinterradbremse gleichmäßig betätigen – wer die Vorderradbremse überdosiert, riskiert auf griffiger, trockener Fahrbahn einen Überschlag nach vorn; bei Nässe rutscht das Vorderrad eher weg. Ziel: dosiert einleiten, gleichmäßig aufbauen, kontrolliert vor der Linie stoppen.

Worauf es ankommt: Je höher das Tempo, desto wichtiger die Technik – beim kräftigen Bremsen das Körpergewicht bewusst nach hinten verlagern (Gesäß zurück, Arme lang machen). Mit versetzt hintereinander stehenden Füßen – ein Fuß vorn, einer hinten – steht man dabei stabil und kann das Gewicht sicher nach hinten bringen. So bleibt das Hinterrad am Boden und ein Überschlag wird verhindert. Mit verschiedenen Anfahrgeschwindigkeiten erleben die Teilnehmenden, wie stark sich der Bremsweg verändert. Auf rutschigem Untergrund – Nässe, Laub, Sand, Rollsplitt – verlängert sich der Bremsweg und das Vorderrad kann wegrutschen; dort früher und sanfter bremsen. Als Steigerung üben Geübte die Gefahrenbremsung aus höherem Tempo: die Bremsung dosiert einleiten, nicht blockieren.

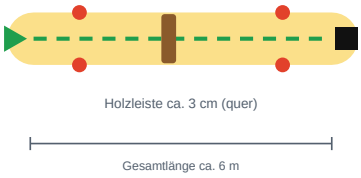
Station 5: Erweiterte Übungen

Niveau: Fortgeschritten

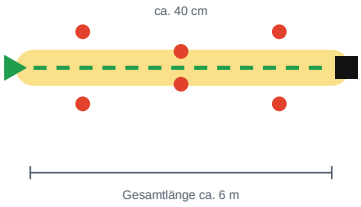
ZIEL	Fahrkönnen über das Basistraining hinaus festigen
MATERIAL	Pylonen, Seil oder Kreide, Holzleiste (ca. 3 cm), Maßband

Übungsformate je nach verfügbarer Zeit und Gruppe – Auswahl durch die Übungsleitung.

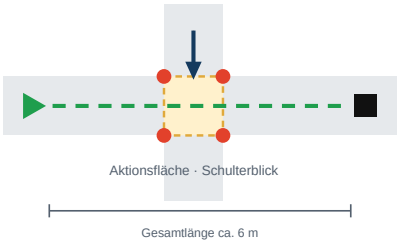
Bordsteinsimulation: Über eine flache Erhöhung (Holzleiste ca. 3 cm) fahren – Umgang mit Bordsteinkanten und Bodenschwellen. Umsetzung: die Kante möglichst rechtwinklig und mit leicht entlastetem Vorderrad überfahren, die Knie federn locker mit – so vermeidet man Wegrutschen an typischen Alltagskanten.



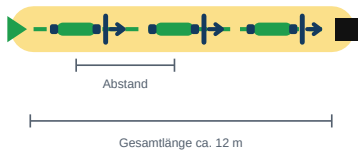
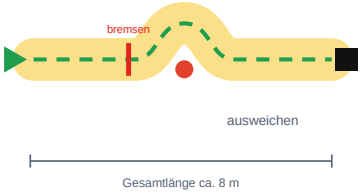
Engstelle: Durch eine ca. 40 cm schmale Gasse fahren, ohne die Markierungen zu berühren. Umsetzung: Blick nach vorn statt auf die Pylonen, gleichmäßiges Tempo und ruhige Lenkkorrekturen – das schult präzises Spurhalten für Poller, Engstellen und Gegenverkehr.



Kreuzungssimulation: Ankommen, Schulterblick, Vorfahrt einschätzen, anfahren an einer auf dem Boden markierten Kreuzung. Umsetzung: die feste Reihenfolge üben – umschauen, Handzeichen geben bzw. blinken, einfahren – und dabei auf Vorfahrt und Querverkehr achten.



Gruppenfahrt: In Kleinstgruppen hintereinander – Abstand halten, auf Vorausfahrende achten. Umsetzung: einzeln hintereinander mit ausreichend Sicherheitsabstand fahren, vorausschauend bremsen und nicht nebeneinander – so bleibt die Gruppe auch an Engstellen und Kreuzungen sicher.



Reaktion auf Hindernisse: Pylone kurz vor der Fahrlinie. Ausweichen oder dosiert bremsen. Umsetzung: schnell entscheiden (ausweichen oder bremsen) und beides kontrolliert ausführen (Gefahrenbremsung). Das trainiert die Reaktion auf plötzlich auftauchende Hindernisse.