Landeshauptstadt
München
Mobilitätsreferat

Sicher und selbständig unterwegs

Mein aktiver Schulweg

muenchenunterwegs.de

MÜNCHEN UNTERWEGS

Folgende Übungen sind spielerische Vorbereitungen auf den Straßenverkehr sowie den aktiven und selbständigen Schulweg. Hake ab, wenn du eine Aufgabe geübt hast. Tipps gibt es auf der Rückseite.

Start

Stell dich auf dein linkes Bein und zähle bis zehn, wechsle dann die Seite.

Kannst du schon deine Schnürsenkel binden? Dann mal los!

Balanciere auf einer Linie.

Stopp-Spiel: Lauf los und bleibe auf Kommando deiner Eltern stehen.

Schaue nach links und rechts. Kannst du schon die Richtungen unterscheiden?

Setze deinen Helm selber auf und überprüfe ihn im Spiegel.

Kennst du die unterschiedlichen Ampelphasen? Bring deine Eltern sicher über die Straße.

Gehe mit deinen Eltern den Schulweg ab. Benutzt dabei eine Stoppuhr, damit du später pünktlich zur Schule kommst.

Impressum:
Landeshauptstadt München
Mobilitätsreferat
Mobilitätsmanagement und-marketing
Marienplatz 8, 80331 München
schule.mor@muenchen.de

Grafik: BOK + Gärtner GmbH
Druck: Landeshauptstadt München, Stadtkanzlei
Stand: Mai 2025

Allein zur Schule gehen – ist das denn erlaubt?

Die Entscheidung, ob und ab wann ein Kind ohne Begleitung von Erwachsenen zur Schule geht, liegt bei den Eltern. Das Kind ist auf dem Weg zur Schule oder nach Hause immer versichert, unabhängig davon, welches Verkehrsmittel es nutzt.

In der Regel sind Grundschulkinder von ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung in der Lage, den Schulweg alleine zu meistern.

Die ersten Male gehen Eltern und Kinder den Weg am besten gemeinsam, denn so kann man knifflige Stellen üben.

Schon bald schafft das Kind den Schulweg allein oder gemeinsam mit anderen Kindern.

! Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild: Dazu gehört das Beachten der Verkehrsregeln oder das Tragen eines Helms.

Gute Gründe für einen aktiven Schulweg

Gesund und munter
Die Bewegung an der frischen Luft macht wach und bringt den Kreislauf in Schwung. Das ist ein guter Ausgleich zum Stillsitzen in der Schule.

Selbstständig sein
Der Schulweg fördert die Eigenverantwortung und die Fähigkeit, Zeiten und Absprachen einzuhalten.

Freundschaften
Der Schulweg ist perfekt zum Plaudern, Geheimnisse erzählen, Sachen entdecken und einander besser kennenlernen.

Gut für die Umwelt
Ein aktiver Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß ist klimafreundlich. Weniger Elterntaxis bedeuten außerdem mehr Sicherheit für Schulkinder.

Immer in Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Üben Sie die folgenden Koordinationsaufgaben spielerisch, denn dahinter verbergen sich wichtige Fähigkeiten, die Ihr Kind für das sichere Unterwegsein im Straßenverkehr benötigt.

Looping: Kreidespuren nachfahren oder auf der Linie balancieren

Rotes Licht: Auf Kommando anhalten oder bremsen

Hüpfen: Vom linken auf das rechte Bein

Grünes Licht: Nach einem Signal loslaufen oder -fahren

Geschwindigkeitskontrolle: Schnell laufen, langsam laufen, schnell fahren, langsam fahren

Hüpfen: Von Linie zu Linie oder über die Linie

Helm? Check!

Wenn Ihr Kind mit dem Roller oder dem Fahrrad unterwegs ist, ist es wichtig, dass es immer einen Helm trägt.

So geht es: Der Helm sitzt gerade auf dem Kopf und das Einstell-Rädchen am Hinterkopf wird so lange gedreht, bis der Kopfring fest ist, ohne dabei zu drücken. Stirn, Schläfen und Hinterkopf sollten bedeckt sein und beim Kopfschütteln darf nichts wackeln oder verrutschen.

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.

Gemeinsam gehen ist doppelt schön

Auf dem Schulweg werden Freundschaften geknüpft und die Kinder machen ihre ersten Schritte in die Selbstständigkeit.

Unser Angebot „Bus mit Füßen“: Hier laufen die Kinder gemeinsam in abwechselnder Begleitung eines Elternteils zur Schule. Ein Bus besteht aus einer Gruppe von ungefähr fünf Kindern, die auf einer festgelegten Route unterwegs sind. Dabei sammelt ein Elternteil die einzelnen „Fahrgäste“ an ihren „Haltestellen“ ein und bringt sie zur Schule. Sobald die Kinder selbstbewusst und sicher genug sind, können sie gemeinsam ohne Begleitung laufen.

Mehr Informationen gibt es hier: muenchenunterwegs.de/bus-mit-fuessen

Tipps für Groß und Klein

Volle Konzentration
Immer aktiv nach links, rechts und links schauen. Bleibt aufmerksam und lasst euch nicht ablenken.

Bei Rot stehen
Ampeln sind wichtig. Wartet auf das grüne Signal, bevor ihr die Straße überquert.

Augen auf
Sucht Blickkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmenden, bevor ihr die Straße überquert. Sicherheit geht vor!

Sichtbar sein
Tragt helle und bunte Kleidung, besonders wenn es dunkel ist. Denn so werdet ihr von anderen Verkehrsteilnehmenden gut gesehen.