

Mountainbike: Grüss dich

Zur fröhlichen Einstimmung in das Thema Mountainbike als Gruppe und zur Verbesserung des Sicherheitsgefühls auf dem Sportgerät kann diese Übung eingesetzt werden.

Die Schüler fahren in einem bestimmten Areal durcheinander. Treffen sie auf einen Kollegen, geben sie sich die Hände und grüssen sich, oder klatschen mit einer Hand ab. Danach suchen sie sich einen neuen Kollegen.



Variation

- Zur Begrüssung berühren sich die Schüler mit ihren Helmen oder mit ihren Vorderrädern.

schwieriger

- Auf einem ungewohnten Untergrund (Wiese, Sand, ansteigender Platz) ausführen.

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO