

# Mountainbike: Äpfel auflesen

Mit dieser spielerischen Geschicklichkeits-Übung wird auch die Fahrtechnik und das Gleichgewicht gefördert.

Verschieden grosse Gegenstände (Pylone, Bälle, Spielbänder, Kegel usw.) sind auf dem Platz verteilt und geben unterschiedliche Punkte. Die Schülerinnen treten gegeneinander an und versuchen, mit dem Fahrrad möglichst viele Gegenstände ohne Absteigen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer hat wie viele Punkte in einer Minute erzielt?



Bild: bfu

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**