

Multisportevents – MTB/Fahrrad: Stafetten zum Abschluss

Mit Stafettenformen und einem Spiel am Schluss ist der Spass in dieser Lektion garantiert. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Beherrschung des Bikes.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: Sek I, Sek II
- Alter: 11-20 Jahre
- Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden



Lernziele

- Gleichgewicht, Ausdauer, Reaktion, Kurven- und Bremstechnik, Fahrpräzision

Bemerkungen

- verkehrsfreie bzw. -arme Strassen wählen
- Helmpflicht, Handschuhe empfohlen
- Apotheke, Multitool und Kabelbinder (zur Reparatur) mitnehmen
- wenn möglich 2. Leiterperson mitnehmen
- technischer Parcours ist auch auf dem Schulareal möglich: Pylonen, Weitsprunggrube, Rasenflächen, Treppenstufen, Bäume, Trottoirrand-Slalom evtl. Finnenbahn o. ä.

Lektion: [MTB/Fahrrad – Stafetten](#) (pdf)

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO