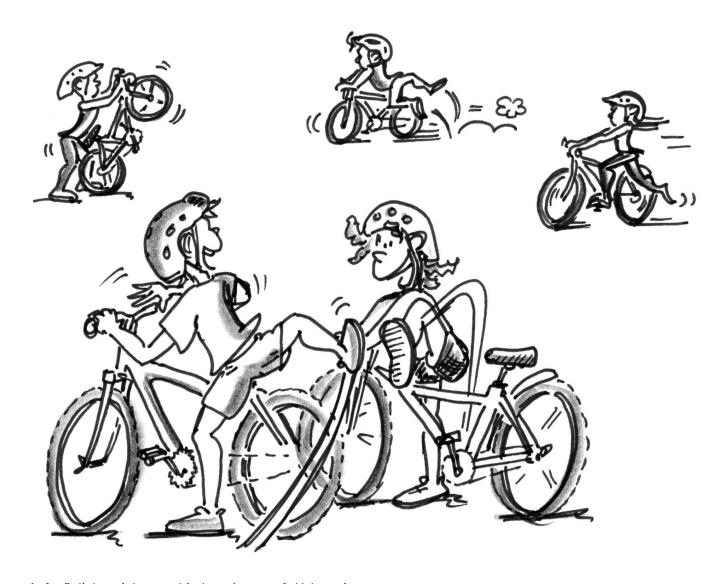
## Velofahren – Basics vermitteln: Basics 1 – Spielform Aufsteigen

Während dieser Spielform sollen die Lernenden auf alle möglichen Varianten aufs Velo steigen.



Auf möglichst viele verschiedene Arten aufs Velo steigen.

- Seitlicher Aufstieg von vorne: Das Bein über das Oberrohr schwingen.
- Seitlicher Aufstieg von hinten: Das Bein über den Sattel schwingen.
- Seitlicher Aufstieg aus dem Lauf: Aus dem Lauf seitlich aufspringen\*.
- Trottinett: Mit einem Fuss bereits auf dem Pedal fahrend aufschwingen.
- Männchen: Stand hinter dem senkrecht aufgestellten Velo, Hinterbremse anziehen und aufspringen\*.

**Bemerkung:** Am besten übt man die Aufstiege auf dem Rasen für einen weichen Fall, sollte es nicht gleich gelingen! Mit einem breiten Lenker und Gepäckträger sind viele Übungen schwieriger.

## **Variationen**

- hinten, links, rechts, (vorne)
- auf Geschwindigkeit\*
- hoch aufspringen\*
- mit Hilfestellung von zweiter Person oder alleine

## Rahmenbedingungen

Terrain: flacher Platz, Gelände

Material: -

**Gruppengrösse:** 6-12

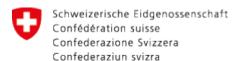
Organisationsform: Einzelaufgabe

Technik: Aufsteigen

Zeit: 20min Niveau: F1, F2

\* Alle Spielformen mit \* sind eher schwierig und nur für Teilnehmende geeignet, die das Velofahren schon sehr gut beherrschen.

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Bundesamt für Sport BASPO