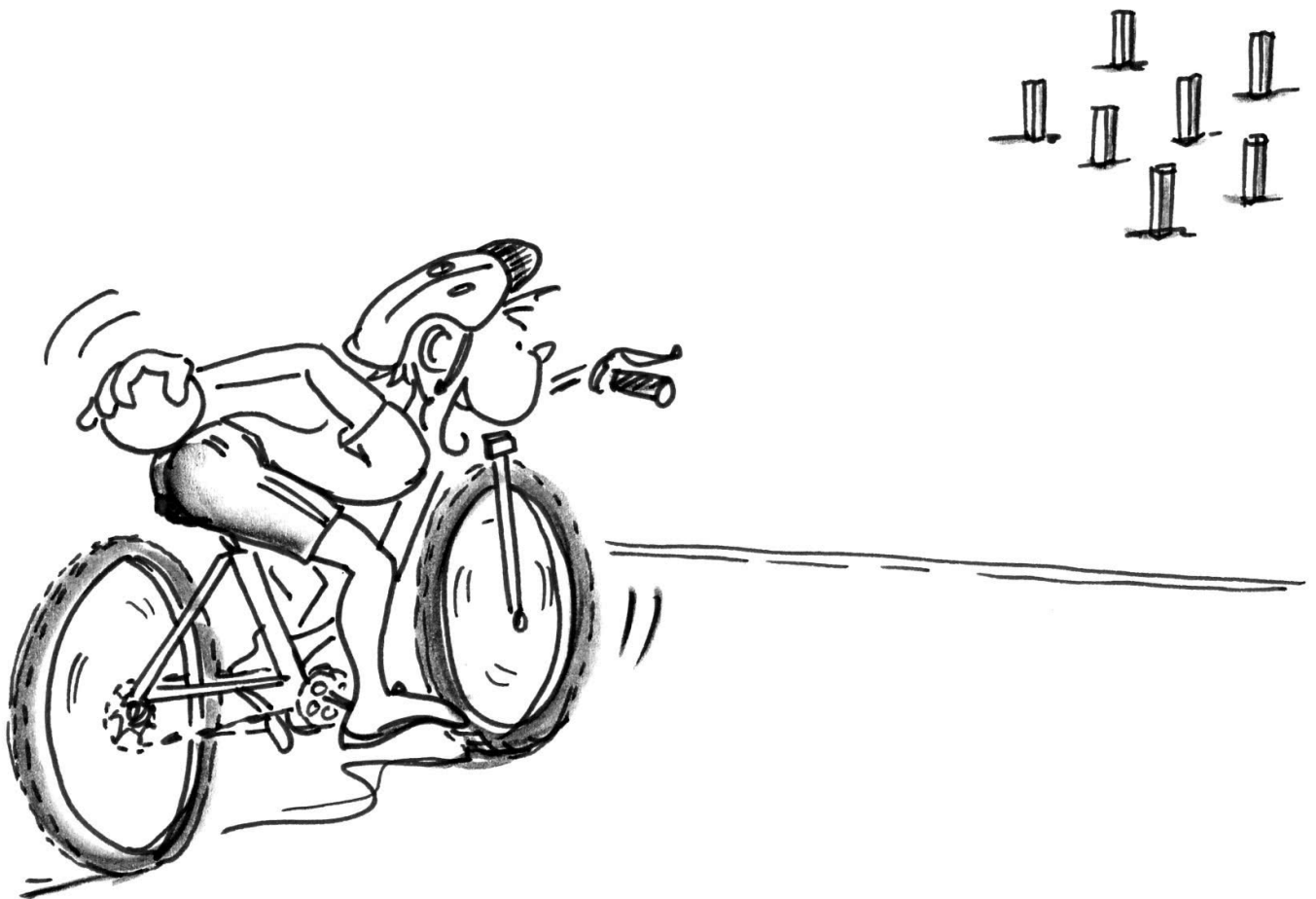


Velofahren – Basics vermitteln: Basics 3 – Spielform «Bowling»

Einhändig fahren und Bremsen: In einem Bowling-Spiel auf dem Fahrrad können die Schüler/innen diese Techniken spielerisch anwenden.



Mit einigen Metern Distanz zur Wurflinie werden Holzklötzchen verteilt aufgestellt. Nun gilt es, auf dem Velo fahrend, möglichst viele dieser Klötzchen mit einem Ball umzuwerfen. Die Wurflinie ist die Begrenzung. Diese darf nicht überfahren werden. Wer braucht weniger Anläufe, bis alle Klötzchen umgefallen sind? Gespielt wird eins gegen eins oder Team gegen Team.

Variationen

- mit links/rechts werfen
- mit/ohne abstehen*
- Anzahl Holzklötzchen
- Verteilung der Holzklötzchen

- Distanz Wurflinie – Holzklötzchen*
- verschiedene Bälle
- Man stellt Holzklötzchen für die Konkurrenz auf und umgekehrt (in definiertem Feld).*

Rahmenbedingungen

Terrain: Flacher Platz

Material: Holzklötzchen, Ball, (Hütchen)

Gruppengrösse: 2-4

Organisationsform: 1 gegen 1, alle gegen alle

Technik: Einhändig fahren und bremsen

Zeit: 15min

Niveau: F1, F2

* Bei den Spielformen ist jeweils gekennzeichnet für welches Niveau sie sich eignen. Der Vollständigkeit halber sind auch Variationen dabei die nicht auf dem Niveau Basics geübt werden können. Diese sind mit einem Stern gekennzeichnet.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO