Velofahren – Reagieren: Warentransport

Diese witzige Übung, in Form einer Stafette, ermöglicht den Kindern die Balance auf dem Fahrrad zu verbessern. Durch das Aufnehmen und Transportieren von Gegenständen lernen sie ihr Gewicht zu verlagern.

Den Platz in zwei Felder teilen und zwei Teams bilden. In beiden Feldern stehen mehrere Kisten worauf überall Bändel als Transportware liegen.

Auf Kommando werden innerhalb einer bestimmten Zeit die Bändel auf die gegenüberliegenden Kisten transportiert.

Wer schafft es, ohne abzustehen die Bändel zu fassen und auf die gegenüberliegenden Kisten abzulegen? Welches Team transportiert mehr Ware?

Variationen

- Die Gegenstände auf dem Pausenplatz verteilen und möglichst schnell einsammeln lassen. Der unterschiedlichen Ware verschiedene Punkte zuteilen.
- Die Gegenstände in einer Spurgasse aufstellen und möglichst viele einsammeln.

schwieriger

- Die Bändel dürfen nur mit der linken oder rechten Hand gefasst und deponiert werden.
- Statt der Bändel kleinere oder grössere Schmuggelware wie Klötzchen/Bleistifte oder Gegenstände mit mehr Gewicht (z. B. mit Wasser gefüllte Pet-Flaschen oder Becher) auf die Kisten legen.
- Statt der Kisten einen Tisch oder einige Stühle benützen.
- Die Höhe der Ablagefläche tiefer setzen bis die Gegenstände auf dem Boden liegen.
- Auf der linken Seite die Ware aufheben und auf der rechten Seite wieder abstellen.

Still stehen
Zum Balancieren auf den Pedalen stehen, das stärkere Bein vorne. Die Pedalen in waagrechter Position, auf 3 Uhr, halten. Der Körperschwerpunkt ist vor dem Tretlager und die Schultern sind über dem Lenker. In dieser Position beide Bremsen ziehen und Druck auf das vordere Pedal geben. Die Augen fixieren dabei einen Punkt weit vor dem Fahrrad.
Leichter geht es, wenn das Vorderrad etwas zur Seite gedreht ist. Als Vorübung das Vorderrad gegen einen festen Widerstand stellen und so bis zu drei Minuten die Balance halten.

Quelle: mobilepraxis 51/2009, Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO