

Velofahren – Herausforderungen: Kicken

Für diese Übung muss das Fahrrad beherrscht werden: Die SuS kicken mit dem Vorderrad Gegenstände weg.

Auf dem Platz verschiedene Gegenstände hinlegen. Im Schritttempo auf den Gegenstand zufahren und ihn mit dem Vorderrad wegzukicken. Wer schafft es, gleich drei Gegenstände in einer Reihe mit dem Vorderrad wegzukicken?



Variationen

- Den Gegenstand mit dem Hinterrad wegzukicken.
- Abwechslungsweise mit dem Vorder- und Hinterrad die Gegenstände wegzukicken.

Material: Div. Gegenstände zum Wegkicken

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO