

Mountainbike: Verfolgungsspiel

Durch das Vorfahren und Nachahmen lernen die Biker in dieser Übung auf den vorderen Fahrer zu achten und schnell zu reagieren.

Zu zweit fahren die Schüler hintereinander. Der vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor. Der hintere versucht liniengetreu zu folgen.



Variation

Blindenhund: A hat die Augen verbunden und fährt blind. B fährt daneben und führt mit der Hand auf der Schulter und mit abgesprochenen Kommandos.

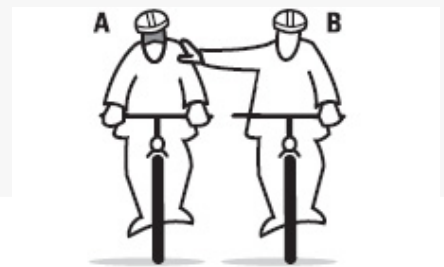


Bild: bfu

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO