

# Mountainbike: Absteigerlis

In dieser spielerischen Übung ist das Absteigen verboten. Dadurch lernen die Fahrer auf dem Bike zu manövrieren und geschickt die Balance zu halten.

Alle Schüler fahren in einem begrenzten Raum. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versuchen die Schüler, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt oder wer den Raum verlässt, hat verloren.



Bild: bfu

## Variation

Ligaturnier: Es hat mehrere begrenzte Plätze. Im Duell Eins gegen Eins versuchen die Schüler, einen Kontrahenten herauszufordern. Wer verliert, steigt eine Liga (ein Feld) ab, und sucht sich einen neuen Duellanten. Der Sieger steigt eine Liga auf.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**