

# Velofahren – Herausforderungen: Limbo Dance

Diese Übung ermöglicht es den Schülern ihr Gleichgewicht zu verbessern, indem sie versuchen unter einer gespannten Schnur hindurchzufahren.

Zwei Personen halten zusammen ein Seil in die Höhe. Die Radfahrer fahren unter dem Seil durch. Wer schafft es, am tiefsten unter dem Seil durchzufahren?



## Bemerkungen

- Den Kopf unter den Lenker halten und so tief gehen als der Lenker.
- Das Gewicht hinter den Sattel verschieben und so tief gehen als der Sattel.

**Material:** 3-5 Seile

---

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**