

Mountainbike: Allrounder

Zur Verbesserung der Geschicklichkeit absolvieren die Biker verschiedene Übungen nacheinander bei denen sie Punkte sammeln können.

Ein Geschicklichkeitsweltmeister wird gesucht. Verschiedene Übungen werden unterschiedlich gewichtet und ergeben Punkte. Die Schüler absolvieren in Kleingruppen die Übungen und vergeben nach einer einheitlichen Skala untereinander Punkte. Wer erzielt am meisten Punkte und wird Weltmeister?



- Wer kann am längsten an Ort stehen bleiben, ohne abzusteigen?
- Wer kann eine 180-Grad-Wende auf dem Vorderrad?
- Wer kann am längsten das «Männchen» machen?
- Wer kann nach hinten abspringen? Wer über den Lenker abgrätschen?

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO