Velofahren – Reagieren: Fangis

Dieses Verfolgungsspiel mit dem Velo kann mit einem oder mehreren Jägern durchgeführt werden.

Im begrenzten Feld die Gruppe fahren lassen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird oder abstehen muss, wird zum Fänger.

Variationen

- Mehrere Fänger einsetzen.
- Trottinett-Fangis: Der Fänger fährt normal, die Verfolgten bewegen sich mit der Trottinett-Technik fort.
- Die Verfolgten fahren einhändig.
- Fangen durch Berührung am Helm oder Rücken.
- Freihändig fahrende können nicht gefangen werden.

Still stehen

Zum Balancieren auf den Pedalen stehen, das stärkere Bein vorne. Die Pedalen in waagrechter Position, auf 3 Uhr, halten. Der Körperschwerpunkt ist vor dem Tretlager und die Schultern sind über dem Lenker. In dieser Position beide Bremsen ziehen und Druck auf das vordere Pedal geben. Die Augen fixieren dabei einen Punkt weit vor dem Fahrrad.

Leichter geht es, wenn das Vorderrad etwas zur Seite gedreht ist. Als Vorübung das Vorderrad gegen einen festen Widerstand stellen und so bis zu drei Minuten die Balance halten.

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