

Velofahren – Reagieren: Auf dem Holzweg

In dieser Übung trainieren die Schüler ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Sie durchfahren einen variantenreichen Kurven-Parcours mit Holzbrettern.

Mit Brettern von ca. 40 cm Breite können Wege gelegt werden. Dabei können Kurven (Knicke) eingebaut werden. Wer schafft es, den Holzweg ohne daneben zu geraten, abzufahren?

Kurven auf Brettern können wie folgt ausgelegt werden



Variation

- Mit den Brettern eine Spurgasse legen, die durchfahren werden muss.

Material: Bretter

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