

Velofahren – Basics vermitteln: Basics 3 – Spielformen «Hindernis-Parcours»

Das Überwinden von Hindernissen kann während dieser Spielform in einem geschützten und sicheren Rahmen wiederholt geübt werden.



Mehrere Fahrer/innen überwinden nacheinander ein Hindernis. Dabei macht der erste Teilnehmende eine coole Bewegung vor. Die anderen versuchen, mit derselben Bewegung über das Hindernis zu fahren.

Bemerkung: Da diese Aufgabe sehr attraktiv ist, eignet sie sich für tolle Videosequenzen.

Rahmenbedingungen

Terrain: Gelände

Material: –

Gruppengrösse: 2-16

Organisationsform: Teamaufgabe

Technik: Sprünge

Zeit: 5min

Niveau: F1, F2

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO