Velofahren – Basics 1: Spielform «Kommando-Absteigen»

Wer ist am schnellsten, wenn das Kommando kommt? Die Schüler/innen üben in dieser Spielform das Auf- und Absteigen vom Velo.

Alle Teilnehmenden fahren in einem abgesteckten Feld, so lange bis die Lehrperson ein Zeichen gibt. Dann geht es darum, möglichst rasch abzusteigen. Sobald alle am Boden stehen, steigen alle wieder auf und fahren weiter, bis das nächste Signal kommt. Wer ist am schnellsten, wenn das Kommando kommt?

Variation

- Für die letzte Person, die absteigt, kann eine Zusatzaufgabe definiert werden, wie z.B. einmal um das Feld fahren.

Rahmenbedingungen

Terrain: Platz
Material: Hütchen und evtl. Pfeife
Gruppengrösse: 1-16
Organisationsform: Einzelaufgabe im Feld
Technik: Auf- und absteigen
Zeit: 5min
Niveau: F1

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