

Velofahren – Basics 1: Spielform «Signalisation am Boden»

Auf einem Rundkurs sind Signalisationen mit konkreten Anweisungen am Boden, die man durchführen muss. Die Schüler/innen wenden dabei verschiedene Techniken an.



Auf einem Rundkurs sind am Boden auf Zetteln oder mit Kreide Anweisungen notiert. Diese Signale ergeben verschiedene Aufgaben:

- Einen strengeren oder leichteren Gang einstellen (Pfeil rauf/runter)

- Einen Spurt fahren
- Einhändig fahren
- Stehend fahren
- Bremsen

Variation

- Je nach Niveau der Teilnehmenden können die Signalisationen auch schwierigere Aufgaben beinhalten. Sobald die Aufgaben als Gruppe gefahren werden, stehen auch taktische Rennsituationen und Windschatten fahren als Aufgaben zur Verfügung.

Rahmenbedingungen

Terrain: Gelände, Platz

Material: Kreide oder Aufgabenblätter

Gruppengrösse: 1-16

Organisationsform: Einzelaufgabe

Technik: verschiedene Techniken

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