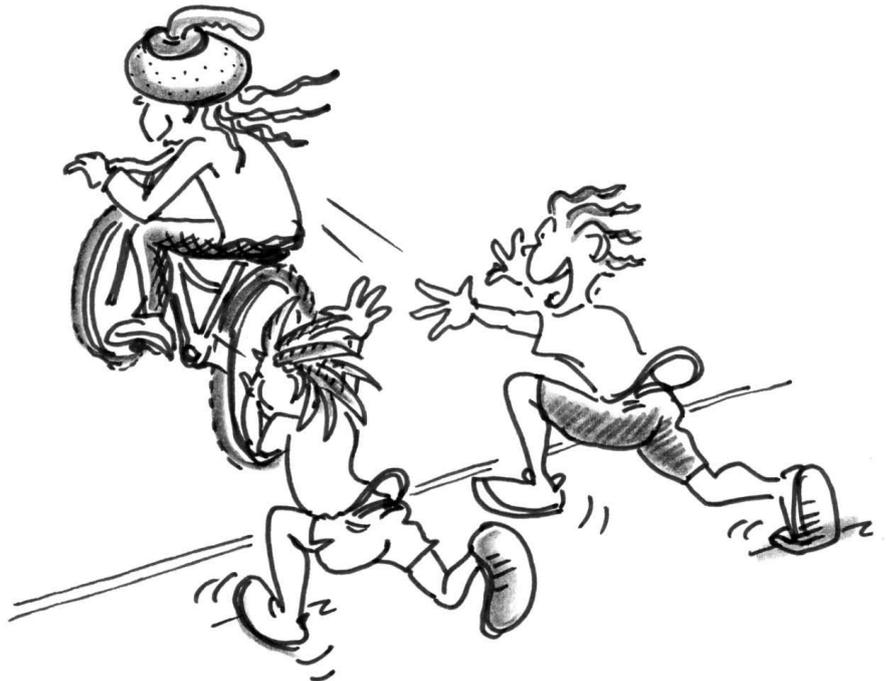


Velofahren – Basics vermitteln: Basics 2 – Spielform «Menschen-Curling»

In dieser Spielform lässt sich das Geradeausfahren als kleiner Wettkampf trainieren. Die Schüler/innen spielen Curling mit einer/einem Mitschüler/in, die auf dem Fahrrad sitzt oder steht.



Es spielen zwei Teams gegeneinander. Mit einer Kreide Startlinie und ein Ziel definieren. Nun steigt eine Person auf ihr Rad und wird von den Teamkollegen stehend in Richtung Ziel gestossen. Es dürfen maximal 5m Anlauf genommen werden. Die Startlinie dürfen die Anstosser/innen nicht überqueren, sonst ist der menschliche Curlingstein ungültig. Ziel: Durch dosiertes Schieben soll die Person angeschoben werden, so dass sie ohne zu treten oder mit dem Lenker zu schwenken nahe an das Ziel kommt. Sobald die Person zum Stillstand kommt, wird dort ein Markierungshütchen gelegt in der Farbe des Teams. Welches Team hat am Ende mehr Hütchen in der Nähe des Ziels.

Variation

- Gleicher Ablauf sitzend

Bemerkung: Sattel tief stellen, so dass ohne Problem mit beiden Beinen sitzend auf dem Fahrrad angehalten und die Füße auf den Boden gestellt werden können.

Rahmenbedingungen

Terrain: Flacher Platz

Material: Zielmarkierung (Kreide), Markierungshütchen

Gruppengrösse: 3-8

Organisationsform: Team gegen Team

Technik: Geradeausfahren (stehend/sitzend)

Zeit: 5-10min

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