

Velofahren: Stillstehen

Diese Übung verbessert das Gleichgewicht, die Orientierung und die Reaktion. Die Kinder müssen auf dem Fahrrad an Ort und Stelle bleiben können, ohne abzustützen.

So lange wie möglich an Ort und Stelle bleiben, ohne den Fuss am Boden abzustellen.



Variationen

- Den Lenker mit nur einer Hand halten.
- Spielerische Form mit mehreren Fahrern: Eine Zone abgrenzen, in der es verboten ist, den Fuss abzustellen. Wer den Fuss abstellt, fährt bis zu der zweiten Zone. Dort führt er/sie die Basis-Übung «Stillstehen» aus..

Quelle: Stéphane Gremaud, J+S Fachleiter Radfahren; Pete Stutz, Breitensportverantwortlicher Swss Cycling



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO