

Velofahren: Anlehnen

In dieser Übung lehnen sich die Kinder an einen Gegenstand und versuchen so, ihr Gleichgewicht zu behalten. Variationen erschweren die Übung.

Sich mit dem Vorderrad an einer Kiste (z. B. Harrasse) anlehnen, um im Gleichgewicht zu bleiben.



Variationen:

- Andere Elemente benutzen, um sich anzulehnen (Baum, Trottoir-Rand, usw.)
- Einen Arm heben
- Ein Bein heben
- Sich mit dem Hinterrad anlehnen

Material: Kiste oder ähnliche Objekte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO