

# 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**