

Velofahren – Herausforderungen: Superman

Welches Kind träumt nicht von Superman? In dieser Übung wird der Traum zur Wirklichkeit, indem jeder versucht die Position des Superhelden auf dem Velo nachzuahmen.

In einem Kreis fahren. Den Körper so weit nach hinten schieben, dass der Bauch auf dem Sattel zu liegen kommt. Wer schafft es, während einer Runde mit einer Hand den Superman zu fahren?



Variationen

- Die Fahrer verschiedene Kunststücke erfinden lassen.
- Mit einem Fuss auf die Stange oder den Sattel stehen und das andere Bein nach hinten ausstrecken.

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO