

Velofahren: Wer's richtig kann hat mehr Spass

Das Velo ist ein weit verbreitetes und beliebtes Verkehrsmittel. Besonders beliebt sind Velos bei den 6- bis 17-Jährigen. Insbesondere auch auf dem Schulweg. Grund genug, die Fähigkeiten der Schüler auf dem Velo verbessern zu helfen.



Bild: Pro Velo Schweiz / Aktion: Bike2school

Velofahren hat eine ähnliche gesellschaftliche Bedeutung wie das Schwimmen: Es gehört einfach zum Leben und es erhöht die Lebensqualität. Darüber hinaus ist es eine Tätigkeit, die ein Leben lang betrieben werden kann: Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter.

Um möglichst schnell eine sichere Figur auf dem Velo zu machen wird in dieser Übersicht der Fokus der Übungen einerseits auf das Fahren und Bremsen, andererseits auf die Geschicklichkeit gelegt. Die Schüler werden mit Praxisbeispielen an die Fahrtechnik herangeführt und lernen auch, geschickt Kurven zu fahren, zu bremsen und sich im Gleichgewicht zu halten.

[Übungen und Tipps finden Sie in dieser Merkliste.](#)

Mehr zum Thema [«sicheres Velofahren»](#) finden Sie in diesem Artikel.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO