

Velofahren – Reagieren: Fuchsjagd

Diese Übung verwendet ein klassisches Spiel als Ausgangsform. Jeder Schüler versucht auf dem Velo möglichst viele Bänder seiner Mitschüler zu klauen.



Alle spielen gegeneinander. Jeder Fahrer steckt sich einen Bänder zur Hälfte hinten in die Hose und muss die Bänder der anderen Fahrer sammeln.

Hat man einen neuen Bänder erwischt, wird er in die Hose gesteckt. Wer schafft es, möglichst alle Bänder zu sammeln?

Variation

- Spielfeld vergrössern oder verkleinern.

Still stehen

Zum Balancieren auf den Pedalen stehen, das stärkere Bein vorne. Die Pedalen in waagrechter Position, auf 3 Uhr, halten. Der Körperschwerpunkt ist vor dem Tretlager und die Schultern sind über dem Lenker. In dieser Position beide Bremsen ziehen und Druck auf das vordere Pedal geben. Die Augen fixieren dabei einen Punkt weit vor dem Fahrrad.

Leichter geht es, wenn das Vorderrad etwas zur Seite gedreht ist. Als Vorübung das Vorderrad gegen einen festen Widerstand stellen und so bis zu drei Minuten die Balance halten.

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