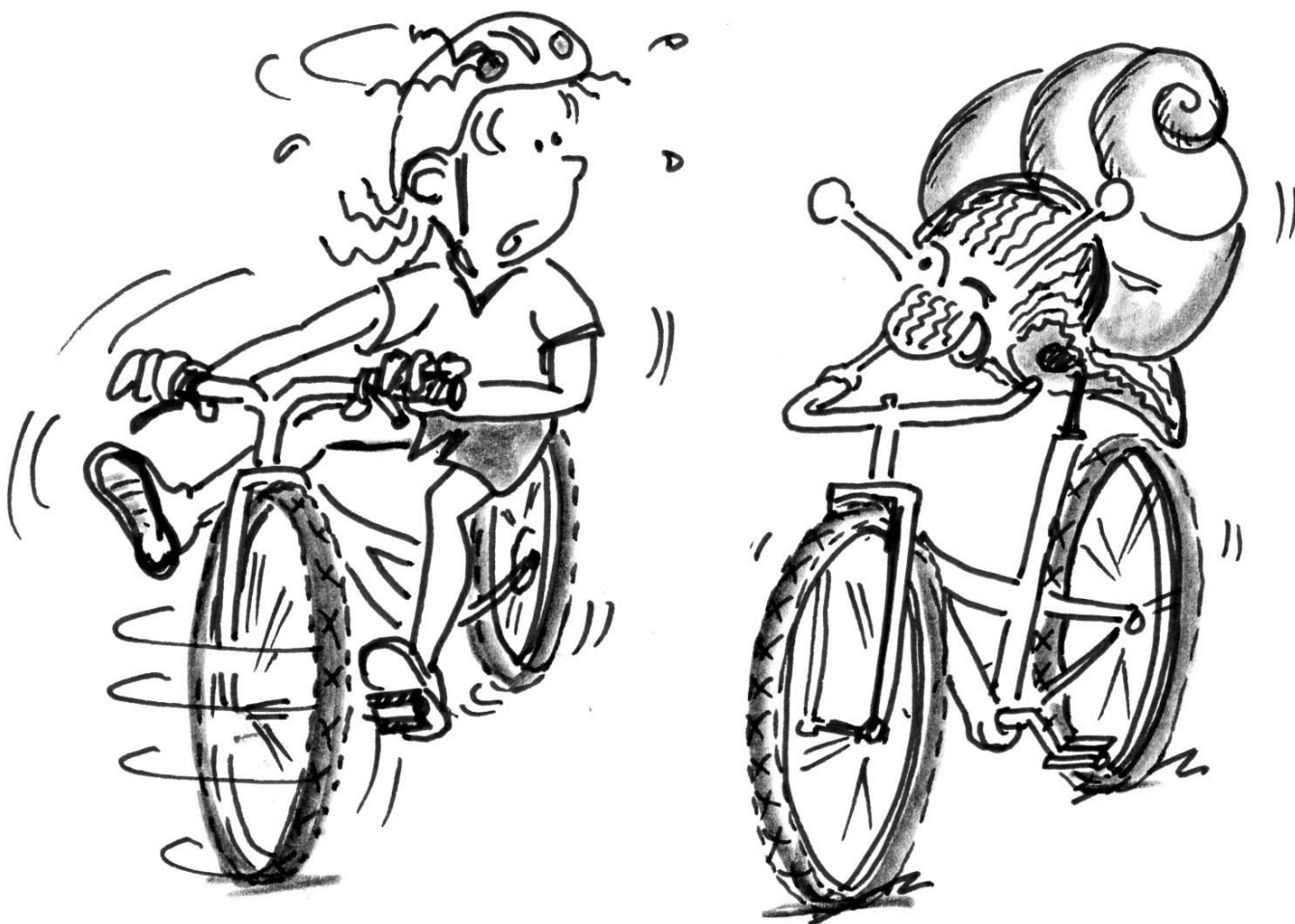


Velofahren – Basics vermitteln: Basics 2 – Spielform «Schneckenrennen»

In dieser Spielform gewinnt der Langsamste: Die Schülerinnen und Schüler lernen auf dem Velo das Gleichgewicht zu halten.



Start- und Ziellinie mit Kreide oder Hütchen markieren. Die Strecke muss so langsam wie möglich absolviert werden, ohne dabei abzustehen. Es muss auf direktem Weg gefahren werden, Schlangenlinien und Hüpfen sind verboten. Wer zuletzt im Ziel ankommt oder am längsten ohne Absteigen fahren kann, hat gewonnen.

Bemerkung: Wer den Stillstand beherrscht, erhält eine Zusatzaufgabe.

Variationen

- Terrain (Untergrund und Neigung)
- Distanz
- sitzend/stehend

- Zusatzaufgabe (einhändig, etc.)

Rahmenbedingungen

Terrain: flacher Platz, Gelände

Material: Kreide oder Hütchen

Gruppengrösse: 2-16

Organisationsform: alle gegen alle

Technik: Bremsen, Stillstand, Steuern

Zeit: 5min

Niveau: F1, F2

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO