

Übungssammlung zum sicheren Beherrschen des Fahrrads



Schülerinnen und Schüler erfinden Kunststücke:

ein Bein auf den Lenker legen



Schülerinnen und Schüler erfinden Kunststücke:

auf einem Pedal stehen



Schülerinnen und Schüler
erfinden Kunststücke:

freihändig fahren



Schülerinnen und Schüler
erfinden Kunststücke:

auf der Stange oder dem
Sattel stehen



Wir fahren Slalom.



Wir fahren unter Dingen hindurch.

(auf örtliche Bedingungen eingehen, dabei werden Sicherheitsaspekte beachtet)



Wir fahren über Gegenstände.



Wir erfinden gemeinsam Kunststücke.



Wir halten gemeinsam direkt vor der Linie an.



Vormachen und Nachmachen.



Wir fahren gemeinsam als Gruppe und halten an (dabei balancieren wir uns aus und nehmen keinen Fuß auf den Boden)



Sicheres Fallen auf Matten



Achtung: Im Fallen das Fahrrad festhalten und nach oben ziehen)



Wir spielen Fußball.