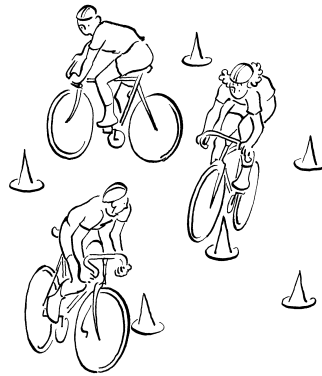


**Vom Slalomgarten zum Slalom:** In einem begrenzten Feld sind kleine Gegenstände wie Holzklötze, Tannzapfen, Joghurtbecher oder Plastikflaschen als Hindernisse aufgestellt:

- Alle fahren beliebig durcheinander. Wer absteigt, das Feld verlässt oder ein Hindernis berührt, muss eine Zusatzaufgabe ausserhalb des Feldes lösen.
- Fahrt durch einen Slalom: in kleinen Gruppen so nahe wie möglich hintereinander, nur die linke bzw. rechte Hand am Lenker ...
- Die auf einer Geraden und im Abstand von ca. 1 Meter angeordneten Hindernisse so umfahren, dass das Vorderrad links herum und das Hinterrad rechts herum passiert. Die Geschwindigkeit steigern und probieren, möglichst viele Hindernisse in flüssiger Fahrt zu umfahren.



☞ Die S erfinden Zusatzaufgaben und Slalomformen.

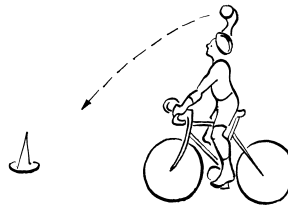
**Geradeausfahrt:** Die S versuchen, geradeaus auf einer Linie, auf einem Brett oder dem Trottoirrand entlang zu fahren. Wichtig: Nach vorne und nicht unmittelbar vor das Rad schauen.

- Wippe: Ein Holzklötzchen unter einem Brett erschwert das Überfahren.



**Zielwurf oder -schuss:** Die S probieren, aus der Fahrt mit einem Wurfgegenstand (z.B. Tannzapfen, Tennisball) ein Zielobjekt (z.B. Eimer) zu treffen.

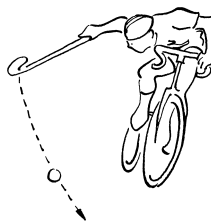
- Aus der Fahrt mit dem Fuss oder mit einem Unihockeystock einen auf einer festgelegten Markierung liegenden Ball in ein Tor schießen.



**Bike-Polo:** 4–6 S bilden ein Team und spielen in einem grosszügigen Spielfeld (ca. 20x40 m) gegen ein anderes Team. Ziel ist es, den Unihockeyball mit dem Stock in ein Tor zu spielen.

Regeln: Kein Torwart; Schüsse sind nur erlaubt, wenn beide Füsse mit den Pedalen Kontakt haben; Körperkontakte sind nicht erlaubt; mit dem Stock weder die Mitspieler noch deren Rad berühren.

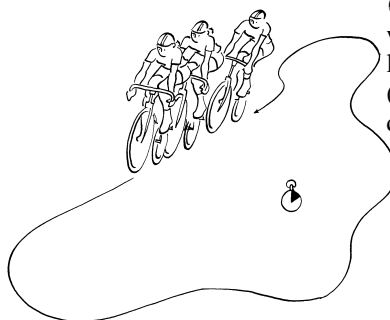
- Vorbereitung: Allein den Ball führen. Zu zweit einander den Ball zuspielen. Gelingt es auch, den Ball zwischen den zwei Rädern des eigenen Fahrrades hindurch dem Partner zuzuspielen?
- Radfussball auf improvisierte Tore.



⊗ Wenn alle im 1. Gang fahren, wird die Geschwindigkeit reduziert. Das dosierte Bremsen üben: Wenn der Stock in der rechten Hand gehalten wird, so muss mit der Vorderbremse gebremst werden!

**Dauerfahrt auf der Rundstrecke:** 2–4 S bilden eine Gruppe. Sie probieren, in einer vorgegebenen Zeit z.B. 5 Runden zu fahren.

- Welche Gruppe erreicht die Richtzeit am genauesten?
- In jeder Gruppe befindet sich ein «Schrittmacher» mit einem Fahrradcomputer. Er legt während 5 Runden eine möglichst konstante Geschwindigkeit vor. Wie hoch war die Durchschnittsgeschwindigkeit?
- Wie viele Kilometer fährt die Klasse auf einer Rundstrecke in 30 Minuten? Vergleich mit einer früheren Messung.
- Vergleich mit einer anderen Klasse oder einer Elterngruppe ...



⊗ Eine übersichtliche und wenig befahrene Strecke wählen, markieren und sichern (evtl. in Zusammenarbeit mit der Verkehrspolizei).

Ⓣ Eine Radtour in die nähere Umgebung.