

2.6 Fahrrad fahren

Je besser das Fahrrad beherrscht wird, desto vielseitiger und sicherer werden die Möglichkeiten für Anwendungs- und Spielformen. Der Helm gehört zur Standardausrüstung. 🚰 Bei dieser Gelegenheit kann das Thema Sicherheit beim Fahrradfahren und beim Inline-Skaten behandelt werden.

Das Fahrrad als vielseitiges Sportgerät entdecken und immer sicherer beherrschen.

Linienfahren: Auf einem Hartplatz auf den Linien fahren. Vereinbaren, wer bei Gegenverkehr ausweicht. Gelingt dies, auch ohne abzustei-gen?

- Möglichst lange auf einer Linie fahren, ohne diese zu verlassen.
- Jede Querlinie mit dem Vorderrad überspringen.
- Die Linien auch seitlich überspringen.
- Die Linien oder andere Hindernisse (Balken, Bretter...) mit dem Vorder- oder Hinterrad überspringen.
- Hindernisse aus Anlauf mit beiden Rädern überspringen.

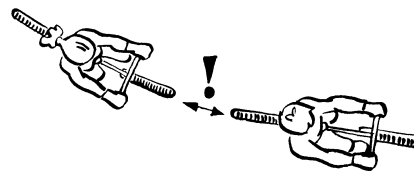


⚠ Bei jeder Information treffen sich alle möglichst ohne Abzusteigen in der Mitte des Platzes.

🕒 Einen Hindernisparcours in einer vorgegebenen Zeit fehlerfrei fahren.

Bremstest: A und B fahren hintereinander mit genügend Abstand. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft (= immer zwei Finger an den Bremshebeln). A versucht durch Variieren der Geschwindigkeit und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

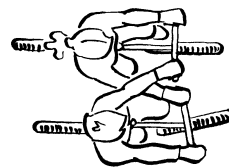
- B versucht ganz nahe am Hinterrad von A zu fahren, ohne A zu touchieren?
- Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B berühren muss?
- A und B vereinbaren eigene (Wettbewerbs-)Formen.



🚰 Immer in Bremsbereitschaft!

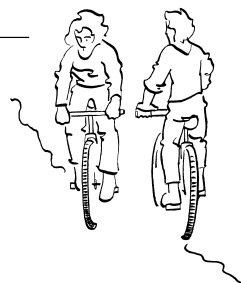
Paarfahren: A und B fahren nebeneinander. A hält die Lenkstange von B und umgekehrt. Beide versuchen, so einen Parcours zu fahren, dazwischen anzuhalten und wieder anzufahren.

- Linienparcours fahren wie oben.
- Speziellen Parcours mit Gummitellern, anderen Hindernissen o.Ä. auslegen.
- Nur mit «Tuchführung» fahren, indem sich beide an den Schultern berühren bzw. stützen (B an der rechten, A an der linken Schulter).



Absteige-Spiel: A und B fahren so lange langsam nebeneinander, bis entweder A oder B absteigen muss. Wer absteigen muss, fährt einen vorher aufgestellten Parcours einmal durch und spielt erneut gegen einen anderen Partner.

- Berührung gestattet – nicht gestattet.
- Stossen mit der Hand gestattet – nicht gestattet.
- A und B in entgegengesetzter Richtung.
- Eigene Spielregeln vereinbaren.



🤝 Fairness

Fahrrad-Polo: Unihockey-Spiel- und Übungsformen mit dem Fahrrad durchführen.

- Slalom mit Ball und Schläger fahren.
- Auch mit der schwächeren Hand den Ball führen.
- 3:3 auf kleine Tore spielen.
- Weitere Fahrrad-Kombi-Spiele entwickeln.



➡ Spielideen übertragen (auf dem Fahrrad Fussball, Basketball, Handball... spielen).