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. |