



Velo-Fahren mit Style

Ab dem Schuljahr 2019/20 könnt Ihr zum ersten Mal den Workshop: *Velo-Fahren mit Style* belegen.

Geschickt fahren

In der Zusammenstellung wird ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheitsaspekte und auf das Erwerben der Grundtechniken gelegt. So finden sich hier grundsätzliche Hinweise, an die man denken sollte, bevor man überhaupt das Velo besteigt.

Im Praxisteil wird das Augenmerk vorerst auf das Fahren und Bremsen gelegt, um dann gleich zu Übungen zur Geschicklichkeit überzugehen.

In einem zweiten Schritt werden die Schüler/-innen mit vielfältigen Übungen an die Fahrtechnik herangeführt und lernen auch, geschickt Kurven zu fahren und Hindernisse zu überwinden. Die vorgeschlagenen Parcours sind eine Zusammenstellung von sicherheitsrelevanten Fahrfertigkeiten, die jeweils auf die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden.

Und last but not least: Ein wichtiger Sicherheitsaspekt ist der Unterhalt und die Pflege des Velos: dazu werden auf den letzten Seiten die Grundtechniken für die einfache Wartung und für kleinere Reparaturen erläutert. n

Das müsst Ihr selbst mitbringen:

- Ein eigenes funktionstüchtiges Fahrrad,
- Einen Helm
- Falls vorhanden Radhandschuhe, Schoner, Sonnenbrille, Radwerkzeug, Flickzeug

Ort: Pausenhof des VMG, Parkanlage am VMG, Stadion und Turnhalle

Hinweis: Wir suchen derzeit noch nach einer Lösung, wie Ihr Euer Rad auch mehrerer Tage in der Schule parken könnt.





Das machen wir im Workshop:

- **Hindernis überfahren**

Während dieser Übung lernen die Velofahrer über ein Hindernis zu springen. Jeder versucht über einen Balken zu hüpfen, ohne ihn zu berühren.



- **Slalom**

Das Ziel dieser Übung ist es, mehr und mehr die Kontrolle über das Fahrrad zu erlangen. In Form eines Spiels versuchen die Schüler einen Slalom so schnell wie möglich zu absolvieren.



- **Bremsen**

Rechtzeitig anhalten können ohne umzufallen ist beim Fahrradfahren zentral. In dieser Übung wird die Differenzierung, die Orientierung, die Reaktion und das Gleichgewicht gefördert.



- **Hindernisparcours**

Parcours aufstellen mit unterschiedlich schwierig zu bewältigenden Hindernissen (Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autoreifen, eng gesteckter Pylonen-Slalom, Weitsprunganlage usw.). Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt.





- **Wheelie: Auf Ebene (Strasse, Weg)**

Das Körpergewicht nach hinten verlagern, das Vorderrad anheben, mit den Knien arbeiten. Versuchen, so lange wie möglich auf dem Hinterrad zu fahren. Kein Reissen am Lenker! Als Ziel eine Linie oder Gegenstand in 2m Entfernung nehmen, dann in 3m usw.

- **Bunny Hop: Auf Ebene**

Versuchen das Vorderrad und das Hinterrad zu kombinieren: Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird mit beiden Rädern gleichzeitig.



Schwieriger:

- Kleine Gegenstände überspringen. • Eine Messlatte überspringen.

- **Superman**

Wie? In einem Kreis fahren. Den Körper so weit nach hinten schieben, dass der Bauch auf dem Sattel zu liegen kommt. Wer schafft es, während einer Runde mit einer Hand den Superman zu fahren?



- **Surfen, Kicken, ...**



- **evtl. einen Ausflug auf den Pumptrack**



Pumptrack

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung! Viele Grüße vom VMG