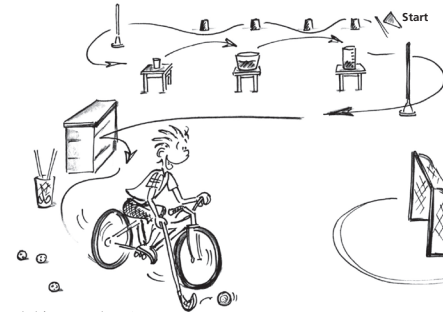


Velofahren – Geschicklichkeit à go go

Der folgende Parcours ist eine Zusammenstellung von relevanten Elementen der Fahrtechnik. Die Reihenfolge und Auswahl der einzelnen Übungen sollen dem Gelände und den Voraussetzungen der Fahrer angepasst werden. Es empfiehlt sich, den Fahrweg und die Position der Gegenstände mit Kreide einzuzichnen.



Beispiel Parcours Niveau 2

Material

- 2–4 Holzplatten (200 cm x 40 cm)
- Strassenkreide
- 2–4 Kanthölzer (4 cm x 4 cm)
- Becher
- 2 Eimer, einer mit Wasser gefüllt
- 4–6 kleine Holzklötze
- 5 Markierungshütchen
- 3–5 Unihockeystöcke, Bälle und ein Tor
- Seile

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
1	Slalom um versetzte Markierungen.	Enger Slalom.	Vorderrad Slalom.	1
2	Warentransport von einer erhöhten Fläche.	Wassertransport.	Warentransport am Boden.	2
3	Spurgasse fahren.	Über Brett fahren mit Knick.	Über Wippe fahren.	3
4	Über Brett fahren.	Über ein Kantholz fahren.	Über drei Kanthölzer fahren.	4
5	Eine Acht fahren.	An einen Gegenstand fahren und wieder weg.	In einem begrenzten Feld 3–5 Sek. still stehen.	5
6	Einen Gegenstand von der Ablage nehmen und in die Kiste werfen.	Ball mit Unihockeyschläger ins Tor spielen.	Bausteine nehmen und einen Turm bauen.	6
Variante	Karussell fahren (das Seil an einem Pfosten festmachen und sich daran festhalten).	Innerhalb einer begrenzten Distanz vom Rad ab- und wieder aufsteigen. Den Parcours auf Zeit.	Wer schafft es den Parcours möglichst langsam zu fahren? Alles einhändig fahren, eine Schanze einbauen.	Variante