

Veloübungen

Spur halten und Kurven fahren

1. Gerade Linie

Zeichnen Sie mit einer Kreide oder einem Stück Ziegelstein eine gerade Linie auf den Boden. Lassen Sie Ihr Kind dieser Linie mit dem Velo nachfahren, erst in zügigem Tempo, dann immer langsamer. Schafft Ihr Kind dies, so soll es die Linie auch einhändig (links und rechts) befahren.

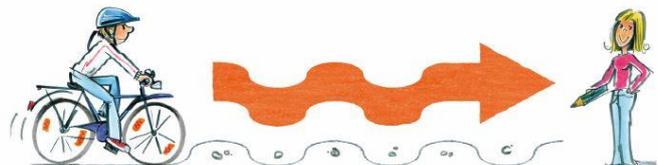


2. Achterbahn

Zeichnen Sie mit Kreide oder einem Stück Ziegelstein eine grosse Acht (8) auf den Boden. Lassen Sie Ihr Kind dieser Acht mit dem Velo nachfahren. Schafft ihr Kind dies auch einhändig (links und rechts)?

3. Slalom

Legen Sie z. B. mit Steinen einen Slalom aus. Schafft Ihr Kind es, mit dem Velo um die Steine zu kurven, ohne über einen Stein drüber zu fahren? Steigerungsform: Legen Sie den Slalom enger aus. Kann Ihr Kind den Slalom auch einhändig (links und rechts) meistern?



Gleichgewicht finden / Balance halten

4. Zeitlupentempo

Übungen 1-3, aber im Zeitlupentempo.

5. Stillstehen

Lassen Sie Ihr Kind ganz langsam fahren bzw. möglichst stillstehen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.

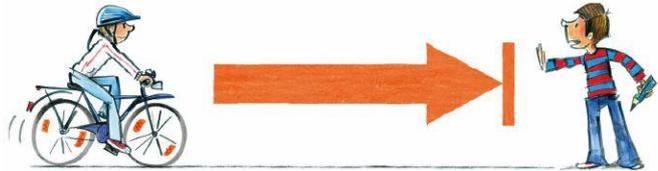
6. Zeitlupenrennen

Mehrere Velofahrerinnen (z. B. Sie und Ihr Kind) legen eine bestimmte Strecke möglichst langsam und ohne mit den Füßen den Boden zu berühren zurück (mit möglichst gerader Spurhaltung). Sieger/in ist, wer als Letzte/r ohne den Boden berührt zu haben ins Ziel kommt.

Bremsen

7. Auf einen bestimmten Punkt bremsen

Zeichnen Sie wiederum eine Linie auf den Boden. Lassen Sie Ihr Kind erst langsam, dann immer zügiger darauf zufahren und exakt an der Linie halten! Gelingt dies, soll es ohne Linie dafür aber auf Ihr Kommando möglichst rasch anhalten. Vielleicht messen Sie auch mal den Bremsweg?



8. Bremsen auf unterschiedlichen Terrains

Lassen Sie Ihr Kind auch mal auf einem Schotterweg das Bremsen üben. Gibt es in der Umgebung auch einen glatten Betonboden, auf dem sich das Bremsen üben lässt? Lassen Sie Ihr Kind möglichst viele unterschiedliche Bremserfahrungen sammeln. Auch das Bremsen auf nassem Boden ist eine wichtige Erfahrung: Lassen Sie Ihr Kind deshalb auch mal bei Regen üben – wie fühlt sich das Bremsen auf nasser Unterlage an?

Gangschalten und Anfahren

9. Idealer Gang

Lassen Sie Ihr Kind in die verschiedenen Gänge schalten und anhalten. Danach soll es möglichst rasch anfahren. Welcher Gang bewährt sich am besten um anzufahren.

10. Pedalstellung

Welche Fuss- und Pedalstellung eignet sich am besten, um möglichst schnell anzufahren? Finden Sie mit Ihrem Kind zusammen die individuell beste Stellung.

Vorbereitung fürs Abbiegen

11. Nach hinten blicken

Lassen Sie Ihr Kind geradeaus fahren und gleichzeitig nach hinten blicken. Wichtig ist, dass es dabei die Spur hält, ohne zu schlenkern. Kann es zusätzlich erkennen, wie viele Finger sie aufstrecken?



12. Richtungsanzeigen

Lassen Sie Ihr Kind geradeaus fahren und rufen sie «rechts» oder «links». Das Kind muss mit dem Arm in die entsprechende Richtung zeigen und geradeaus weiterfahren. Für Fortgeschrittene: Arm rechts oder links ausstrecken und einhändig leichten Bogen fahren.