

## Kids aufs Bike: Berg, Mittwoch, 22.Mai 14.00 bis 16.00 Uhr



### Treffpunkt/Ort: «Alpsteinpark» / Alpsteinstrasse

Biken ist eine Sportart, die nicht nur Ausdauer und Kraft erfordert. Balance und eine gute Technik sind wichtige Voraussetzungen, um den asphaltierten Weg sicher verlassen zu können.

Die Kids ab dem Alter von 7 – 10 Jahren (1. bis 4. Klasse) erlernen das sichere Fahren mit ihrem Fahrrad (Strassenvelo, Citybike, Mountainbike) auf Naturwegen. Sie üben die koordinativen Fähigkeiten auf dem Velo, Verbesserung der Motorik in Bezug auf Gleichgewichts-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeiten. Geübt wird auf einem Parkplatz oder im Gelände, also fernab vom dichten Verkehr und Lärm. So können die Schülerinnen und Schüler frei, ungefährdet und entspannt das Velofahren ausprobieren und üben. Dabei lernen die Kinder auf spielerische Art:

- Sitzposition bei Fahrtechnik und Touren
- Grundposition auf dem Bike
- Balance-Spiele
- Bremsen, Anfahren in der Ebene/am Berg
- grundlegende Kurventechnik
- Einhändig fahren
- Hindernisse überfahren
- Vorderrad anheben - Hinterrad anheben
- Befahren von Schotter, Waldboden, leichten Wurzelpassagen/grobem Schotter, leicht steinig und Wurzelpassage
- Vermittlung von Fahrsicherheit im Straßenverkehr

#### Voraussetzungen:

- Eigenes fahrtüchtiges Velo /Bike mit intakten Bremsen und Schaltung
- Helm (obligatorisch)
- Turnschuhe
- sportliche Kleidung der Witterung entsprechend

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer. Jegliche Haftung wird abgelehnt

Anmeldung erforderlich bis 17.Mai 2024 an: Hans Blaser: e-mail: [hans-blaser@bluewin.ch](mailto:hans-blaser@bluewin.ch)  
oder Telefon: 079 406 64 53 (Achtung Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 20)

Name:..... Vorname: ..... Alter: ..... Mobile Nr:.....

EIN PROJEKT VON **schweiz.bewegt**