



Slalomfahren: schlängelt euch durch!

Stellt Markierungen wie eure Trinkflaschen auf. Dann fahrt abwechselnd rechts und links daran vorbei. Je dichter die Hindernisse platziert sind, desto schwieriger wird es. Markiert eine Start- und Ziellinie – und stoppt gegenseitig eure Zeiten!

Schneckenrennen: langsam, langsamer, am langsamsten

Eine 20-Meter-Strecke reicht. Fahrt so langsam wie möglich, aber ohne die Füße abzusetzen! Wer zuletzt ankommt, gewinnt. Tipp: Malt ein Rechteck auf den Boden und versucht, möglichst lange innerhalb des Rechtecks auf der Stelle zu stehen.



RADFAHREN TESTET EURE RAD-SKILLS MAL ANDERS

Klar, Radfahren macht Spaß – mit kleinen Spielen wird es noch spannender. Probiert es in den Ferien gemeinsam mit Freundinnen und Freunden aus: Schneckenrennen, Slalom-Parcours oder Bremsen auf den Punkt. Zusammen lernt ihr neue Tricks, werdet sicherer auf dem Rad und habt jede Menge Spaß. Was braucht ihr für die „Rad-Skills“? Nicht viel. Sucht euch einen breiten Gehweg, einen verkehrsberuhigten Bereich, eine Spielstraße oder ähnliches, wo ihr Platz zum Fahren, Anlaufholen und Bremsen habt. Ein Fahrradhelm schützt, falls es doch mal zu einem Sturz kommt. Mit Straßenmalkreide, Dosen oder Stöcken könnt ihr eure Strecken markieren.

Fotos: istockphoto.com/
ti-jai/Laures/Animallora/
Amparo Garcia/
ElinaManninen/
orafotograf/Lupoo

Das Fahrrad als Roller nutzen

Stellt einen Fuß auf ein Pedal, stoßt euch mit dem anderen ab und rollt los – wie auf einem Roller. Das könnt ihr auch auf beiden Seiten des Fahrrads ausprobieren, also auf der linken Seite mit dem linken Fuß auf der Pedale und auf der rechten Seite mit dem rechten Fuß. Das ist super fürs Gleichgewicht und richtig lustig mit mehreren in einem „Roller-Rennen“.

Ihr könnt auch das Absteigen mit dem Rollern kombinieren und schauen, wer am schnellsten ist und nicht mit dem Seitenwechsel durcheinander kommt.



Auf der „falschen“ Seite absteigen

Klingt leicht? Ist es aber gar nicht. Statt mit eurem Lieblingsbein schwingt ihr euch mit dem anderen Bein über den Sattel.

Steigt auf Zuruf mit dem „falschen“ Bein ab. Klappt das ganz gut? Dann steigt abwechselnd mal rechts, mal links ab. Das bringt Balance und Reaktionspower!

„Goofy oder regular“: Warum steigen wir von links aufs Rad?

Probiert es einmal aus: Mit welchem Bein schwingt ihr euch sicherer aufs Rad? Für die meisten Menschen ist es von links aus leichter als von rechts. Warum? Weil viele rechts das stärkere Bein haben. Das liegt daran, dass wir nicht nur eine stärkere Hand haben, sondern auch ein stärkeres Bein – sozusagen ein „Lieblingsbein“, mit dem wir Sachen besser können. Skater haben dafür sogar eine Bezeichnung: Sie sagen „regular“, wenn der linke Fuß vorn steht – und „Goofy“, wenn es anders herum ist. Übrigens: Auch wer reitet, steigt fast immer von links auf das Pferd – genau wie beim Fahrrad. Das Laufrad von Karl Drais war ja tatsächlich als Ersatz für das Pferd gedacht und erinnert auch ein bisschen daran. Der Seitenwechsel bei Aufsteigen trainiert den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Vorderrad heben: über Stock und Stein!

Legt einen Ast als kleines Hindernis auf den Weg. Rollet langsam darauf zu. Holt Schwung, indem ihr die Arme beugt. Kurz vor dem Hindernis hebt ihr ruckartig den Oberkörper an und streckt die Arme. Dadurch hebt ihr das Vorderrad leicht an. Eine kleine Steigung hilft beim Üben. Geschafft? Jetzt ist ein Bordstein kein Hindernis mehr für euch.

Trefft das Ziel!

Malt mit Straßenkreide eine Markierung auf den Boden. Fahrt darauf zu und bremsst genau darauf ab. Noch kniffliger: Haltet auf der Markierung ohne die Bremse zu benutzen, indem ihr das Rad ausrollen lasst.

Fahrt langsam auf eine Laterne, ein Verkehrsschild oder einen Baum zu, bremsst und haltet euch daran fest. Wer schafft es, am längsten stillzustehen, ohne die Füße abzusetzen?

Viel Spaß
beim Ausprobieren!
Es gibt natürlich noch mehr:

Wie wäre es mit Fahrrad-Limbo? Unter einem Band oder einer Poolnudel durchfahren oder mit dem Fahrrad driften, also kontrolliert rutschen? Vielleicht fallen euch ja noch ein paar Spiele ein? Wir freuen uns über Fotos und Ideen:

radwelt@adfc.de