

Fahrradparcours ganz einfach aufgebaut



Bechertransport von einem Tisch zum anderen Tisch:

Becher (IKEA) sind mit Wasser gefüllt. Wer den Schwierigkeitsgrad erhöhen will, lässt die Becher auf der Hälfte in den Mülleimer entleeren.



Schmale Spur:

Gebraucht werden vier Stelzen, die Haken, für die Füße bitte unbedingt nach außen legen.

Alternativ kann man auch Pylonen legen.



Einhändig Fahrradfahren:

Benötigt werden Dosen und zwei Tische. Dosen auf einem Tisch aufstellen. Die Kinder nehmen die Dosen in die Hand, fahren zum anderen Tisch (im Kreis) und stapeln die Dose dort zum Turm.

Das gleiche kann ich auch mit Tennisbällen machen. Auf den Tisch einen Hula-Hopp Reifen legen und mit Tennisbällen füllen.

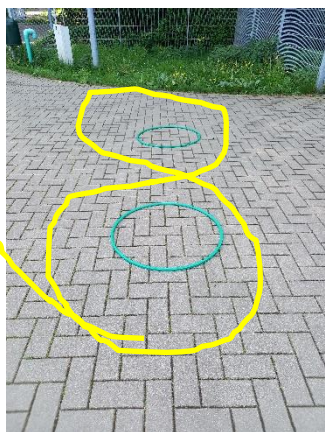


Mit Dosen und Bällen kann ich auch **Dosenwerfen** veranstalten.



Slalom fahren:

Wer keine Pylonen oder „Hütchen“ in der Schule hat, kann gerne auch Dosen nehmen.



Wer hat, nimmt zwei Hula Hopp Reifen und lässt die Kinder eine **Acht** fahren.



Die Kinder sollten auch trainieren, **neben einander zu fahren**. Man kann Seile oder Tücher nehmen. Noch schwieriger wird es, wenn die Kinder im Kreis fahren sollen. Der Innere muss in dem Fall langsamer fahren als der Äußere.



Am Ende des Parcours kann eine **starke Bremsung** eingebaut werden. Ein Stop Schild ist dafür nicht erforderlich.