

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

## Gleichgewichtsschulung durch Fahrradfahren

### Beschreibung

Die Radfahrkompetenz wird als koordinative Leistung mit erheblichen Anforderungen an die Gleichgewichtsregulation eingeschätzt. Auch wenn die meisten SuS von klein auf damit vertraut sind, gibt es viele Übungen, die speziell auf die Gleichgewichtsregulation abzielen.

Beschreibung einer sinnvollen Herangehensweise:

- Kurven fahren mit verschiedenen Radien.
- Beine während dem Fahren weg strecken.
- Einhändig und freihändig fahren.
- Bremsen und anhalten ohne abzusteigen und anschließend weiterfahren.
- Auf dem Hinterrad fahren.
- Parcoursbewältigung mit vielen verschiedenen Aufgaben: Korridor fahren, Slalom fahren, Kanten überfahren, usw.
- Partnerübung: Paarweise Hand-in-Hand fahren. Es sollten beide Seiten kennen gelernt werden.

### Variationen

- Durch das Tauschen von Fahrrädern untereinander können unterschiedliche Fahrradeigenschaften kennen gelernt werden.
- Aufgabenbewältigung in höheren Geschwindigkeitsbereichen.
- Wettkampfform: Wer kann am schnellsten einarmig durch einen vorgegebenen Parcours fahren?

### Hilfsmittel

- Fahrräder
- Hütchen

### Voraussetzungen

Die SuS sollten das Fahrradfahren in Grundzügen beherrschen.

**Lernziele**

Die SuS erlernen insbesondere das Balanciergeleichgewicht unter Präzisionsdruck, Simultandruck und ggf. Zeitdruck.

**Hinweise**

Die Übungen können auch in unebenes Gelände gebracht werden. Die Attraktivität steigt durch die veränderte Umgebung.

**Weiterführende Literatur**

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.