



So macht Bewegung Spass!



März 2008

Tipps für die ganze Familie

Der Frühling kündigt sich an: Der März lockt uns mit den ersten angenehm warmen Sonnenstrahlen nach draussen. Eine gute Möglichkeit, das Velo wieder auf Vordermann zu bringen und auf zwei Rädern auf Entdeckungstour zu gehen!



Bewegungsbereiche: Velo fahren fördert die Ausdauer.

Wenn Sie eine steile Route wählen, beansprucht dies gehörig Ihre Kraft!

Sicherheit: Prüfen Sie Ihre Velos bevor Sie die erste Velotour unternehmen: Haben die Reifen genügend Luft? Sind die Bremsen richtig eingestellt? Ist die Kette geschmiert? Funktioniert die Beleuchtung?

Haben Sie eine aktuelle Velovignette? Fahren Sie auf der Strasse nicht nebeneinander, sondern hintereinander. Noch mehr Spass macht das Velo fahren natürlich auf Velowegen.

Versichern Sie sich, dass Sie alle sicher und nach den Regeln des Strassenverkehrs Velo fahren können.

Vergessen Sie Ihren Velohelm nicht!

Alter: Sobald die Kinder im Strassenverkehr sicher Velo fahren.

TIPP

① Velotour

Machen Sie sich auf zu einer Velotour: Sei es mit einem festen Ziel, wie z.B. dem Zoo, einem Aussichtsturm, dem Besuch bei der Grossmutter oder einfach mit dem Weg selbst als Ziel. Noch mehr Spass macht es, wenn Sie unterwegs auch gleich ein Picknick veranstalten.



Ausrüstung/Material:

- * Velo
- * Velohelm



TIPP

② Der geschickteste Radler

Das macht so richtig Spass: Üben Sie sich fernab der Strasse in Geschicklichkeit mit Ihrem Velo: Wer braucht für die Strecke von A nach B die längste Zeit (denn langsam fahren ist oft schwieriger als schnell fahren)? Noch schwieriger ist das Spiel mit dem Namen «Absteigerlis»: Sie fahren alle im langsamsten Scheckentempo und versuchen, Ihre Mitspieler zum Absteigen zu zwingen, indem Sie ihnen den Weg abschneiden. Wer ist zuletzt noch auf dem Velo?

Bewegungsbereiche: Velo fahren an sich benötigt schon viel Geschicklichkeit: Das Gleichgewicht halten und sich im Strassenverkehr orientieren sind bereits hohe Anforderungen an die Koordination. Durch die Geschicklichkeitsübungen im geschützten Rahmen lernen die Kinder Ihr Gefährt zu beherrschen und gewinnen so auch an Sicherheit im Strassenverkehr.

Sicherheit: Geschicklichkeitsübungen nie im Strassenverkehr durchführen! Auf der Strasse ist das Velo ein reines Transportmittel, während man es im verkehrsfreien Raum auch als Spielgerät nutzen kann und soll.

Alter: Sobald die Kinder im Strassenverkehr sicher Velo fahren.

Ausrüstung/Material:

- * Velo, Velohelm
- * evtl. Uhr



TIPP

Velofeger ③

Bei Schlechtwetter haben Sie die Chance, Ihre Velos einer Wohlfühl-Kur zu unterziehen: Wischen Sie es mit einem feuchten Tuch ab (bei viel Dreck empfiehlt sich eine intensive Kurzreinigung mit dem Gartenschlauch), putzen Sie die Speichen und Felgen und verabreichen Sie der Kette wieder etwas Schmierfett, so dass sie wieder ohne Klagegesang läuft. Wenn Sie sich beeilen, schaffen Sie das alles in einer Viertelstunde - oder noch schneller? Dann aber kommt die Herausforderung: Wer kann sein Velo länger als 30 Sekunden ein paar Zentimeter vom Boden abheben? Probieren Sie es mit allen geputzten Velos aus.

Bewegungsbereiche: Putzen – das wissen nicht nur Hausfrauen und –männer – ist schweisstreibend und ein gutes Training für den ganzen Körper. Neben Kraft und Ausdauer wird auch die Beweglichkeit geschult.

Sicherheit: Achtung! Greifen Sie nie in ein auch nur langsam drehendes Speichenrad!

Alter: ab 5 Jahren

Ausrüstung/Material:

- * Putzmittel
- * feuchte Tücher
- * Wasser