Velosaktivitéite fir doheem

E puer Iddien fir Kanner ze beschäftegen a gleichzeiteg fit fir d'Velofueren ze man. Och Erwuessener därfe gäre matman ;-)

Ech wënschen Iech vill Spaass
Suzie Godart (SCRIPT/FSCL)

1,2,3 Guckuck

Bei dësem Spill kann Ufueren a Bremse geübt gi. Soubal de Spillleeder sech ëmdréit an ufänkt mat zielen däerfen d'Vëlofuerer no vir fueren. Sie mussen awer oppassen un d'Stoen ze kommen an net méi ze wackelen soubal sech de Spillleeder nees bei "Guckuck" ëmdréit. Wien erwëscht gëtt, muss nees op den Ausgankspunkt zeréck, déi aner kënne stoe bleiwen. Wien als éischten d'Linn wou de Spillleeder steet erreecht, huet gewon a gëtt neie Spillleeder.

Balltransport

Bei dësem Spill geet et drëm e Ball aus enger Këscht iwert eng gewëss Distanz an eng aner Këscht (Eemer, Biidchen asw.) ze transportéieren. Dobei léiert een den Aarm auszestrecken a mat enger Hand ze fueren an ze bremsen. Fir unzefänken kann een och stoe bleiwe fir de Ball aus der Këscht ze huelen an ofzeleeën. Och d'Benotze vun engem Schaumstoffball mécht d'Übung méi einfach.

Wäsch asammelen

Fir dëst Spill strécke mir iergendwou tëscht 2 Punkten eng Schnouer un an hänke mat Wäschklameren verschidde Fatzen, Strëmp, Mutzen etc drun. Beim Drënnerfueren mussen d'Kanner versichen eng Fatz no där aner erofzezéien an an de Wäschkuerf zeréckzeleeën. (Duerfir net ze fest uklameren, dat se d'Fatz och erofkréien)
Och bei dësem Spill léieren d'Kanner lues ze fueren, gläichzäiteg eng Hand lasszeloossen asw

Ritterturnéier

Och dëst Spill erfuerdert vill Geschécklechkeet fir mat enger Hand riichtaus ze fueren a seng Vitess ze regléieren. Mat der Schwammnudel (oder engem anere Géigestand (Braïläffel, Biesemstill...) deen dem Ritter seng Lanz duerstellt versicht d'Kand eidel Fläsche, Bidon'en, Dousen asw déi an der Géigend opgestallt sinn esou séier ewéi méiglech all erofzestoussen. Dobei soll kee Fouss op de Buedem gestallt gin.

Waassertransport

E bësse Gesuddels, dat och nach derzou déngt, méi sécher a mat enger Hand Vëlo ze fueren. Op enger Plaz steet en Eemer wou d'Kand ka säi Becher mat Waasser fëllen, e bësse méi wäit ewech en zweete Behälter, wou d'Kand de Becher dran eidel ka man(am Fueren oder mat Stoebleiwen). No e puer Minutte soe mir Stopp an da gëtt gemooss wéivil Waasser d'Kand eriwwer transportéiert huet (bei e puer Kanner stelle mir e puer Behälteren op). Domat hu mir och nach e bësse Mathe an dës Übung bruecht.

Slalomparcours

Hei übe mir richteg ze kucken, wa mir em d'Kéier wëlle fueren, ëmmer weit no vir, an déi Richtung wou mir hi wëllen. Mir versichen ëmmer schonn op deen nächsten Hittchen ze kucken, net just dee virun eiser Nues. Wa mir keng Hittercher hunn, da maachen och Plastiksbecheren oder Plastiksfläsche mat e bësse Waasser (dat se net ze séier ëmfalen) d'Affär. Fir de Schwieregkeetsgrad ze veränneren, ännere mir einfach d'Distanz tëscht den Hittercher.

Ufueren an Bremsen

Den A an den O vum Vëlofueren! Wichteg ass beim Ufueren eng Pedall no vir a liicht no uewen ze stellen. Mir kucken no vir, drécke mat dem Fouss op der Pedall no ënnen a stoussen eis gläichzäiteg mat dem Fouss um Buedem of a scho si mir um Rullen.
Fir ze bremsen, bremse mir progressiv (lues ufänken an dann ëmmer méi fest) mat deenen zwou Hänn. Am Ufank soll d'Kand an enger Zone stoe bleiwen, duerno sou genee wéi méiglech bei enger Linn. Dat schwieregst ass de Stopp op der Foto: d'Kand muss esou präzis bremsen, dat deen éischte Bengel eroffält, deen zweeten awer leie bleift.

LIMBO

Beim Limbo geet et drëm säi Vëlo sou ze beherrschen, dat ee sech kleng maache kann,fir ënnert engem Hindernis (z.B: en Aascht deen am Bësch erofhänkt) duerch ze fueren. Wichteg ass dat d'Kand iwwerdeems nach ëmmer no vir kuckt an net op de Buedem. Méi kleng kann ee sech nach man, wann een de Kierper säitlech nieft de Vëlo hält. Am Fall wou ee keng Staangen huet (déi iewescht soll labber drop leien, dat se eroffale kann), kann een einfach e Seel op enger bestëmmter Héicht halen.

Hindernisser

Hindernisser si wichteg fir ze léiere wéi mir z.B.: kënnen en nidderegen Trottoir erop ze fueren.
Wichteg ass dobäi ëmmer am rechte Wénkel op en Trottoir oder e Briet lasszefueren, soss riskéiere mir dat d'Rad derlaanscht schruppt a mir falen. Wann d'Kanner am Spill domat eens gi, reagéiere se richteg, wa si an der Wierklechkeet emol an esou eng Situatioun kommen. D'Wipp ass einfach gebaut an huet e grousse Spaassfaktor. Am Ufank soll en Erwuessenen dernieft stoen fir dem Kand déi néideg Secherheet ze gi. Guidon ëmmer riicht halen an net ze vill lues fueren.

De bäschte Schleek

Heiansdo ass et och wichteg, dat ee ganz lues fuere kann, ouni direkt vum Vëlo ze kippen.
Markéiert eng Streck vun 2 mol 20 Meter. Op “Lass” muss d’Kand ufueren a sou laang Zäit ewéi méiglech fir déi 20m brauchen (Chrono um Handy). Fouss ofsetzen oder Couloir verloossen ass verbueden. (Bremse benotzen, liichte Gank opleeën, am Stoe fueren hëlleft.

Zielwerfen

Iwwert dem Fueren mat engem Ball Béchsen ofschéissen oder de Ball duerch e Reef werfen deen an der Luucht hänkt oder, oder, oder.. Et gi vill Méiglechkeeten esou d'Kanner ze beschäftegen. Gläichzäiteg gi se spilles drop virbereet wa se herno am Stroosseverkéier sollen no hanne kucken, den Aarm ausstrecken an ofbéien.

Keelen ëmwerfen

Op enger fräier Fläch stelle mir eng ganz Rei Keelen, Hittercher oder einfach Plastiksfläschen op.
D'Kand soll elo iwwert dem Fueren mam Fouss esou séier wéi méiglech d'Hittercher een nom aneren ëm ze stoussen . Wann et dobäi de Fouss op de Buedem stellt gët deen Hittchen nees opgeriicht an zielt net. Et kann een och nach Zuelen op d'Hittercher drop pechen, da muss et d'Hittercher der Rei no ëmstoussen.

Den Hutt oofdoen

Wéi beim Spill Keelen ëmstoussen stelle mir Hittercher op, ma op all Hittche kënnt e Ball drop leien. D'Kand muss lo versiche sou séier wéi méiglech d'Bäll mat der Hand oder mam Fouss vum Hittchen erofzedicksen ouni dat den Hittche mat ëmfält (am Ufank kann een och derbäi stoe bleiwen, duerno soll et am Fuere versicht gi).
T'selwecht wéi beim Spill "Keelen ëmwerfen" kann een och hei d'Hittercher nummeréieren dat d'Kand se der Rei no muss ëmwerfen.
Et kann ee souguer eng Rechnung soen, z.B.: 4+5, an da muss d'Kand d'9 ëmwerfen....