



## Biken am Ferienpass der Schule Däniken mit dem Velo Club Däniken am 17. Oktober 2024

Für das Biken im Rahmen des Ferienpasses der Schule Däniken haben sich sieben Kinder der 4. – 6. Klasse angemeldet. Beim «roten Platz» warteten bereits Jenny, Hugo und Roberto als Betreuer des Velo Club Däniken auf die Velo-Begeisterten Schüler und Schülerinnen.



Zuerst hiess es auf einer quadratischen Fläche innerhalb von Markierungen beliebig zu zirkulieren und dabei nicht anzuhalten oder die Markierung zu verlassen, was Wendigkeit und Balance erforderte. Dann wurde das Feld verkleinert und diejenigen, die abstanden oder die Markierung verliessen mussten ausscheiden, bis nur noch die Geschicktesten übrigblieben! Dann sollten die Biker und Bikerinnen einen kleinen Stein in der Hand bei der Vorbeifahrt in einen kleinen Karton legen, was nicht allen im ersten

Anlauf gelang, aber Übung macht den Meister, ab Schluss haben es alle geschafft!

Nach einer kurzen Einführung in Fahrtechnik (Gangschaltung, Position, Gewichtsverlagerung auf dem Rad, Verhalten im Gelände und bei Hindernissen etc.) wurde ein Parcours mit verschiedener Geländeformationen und -beschaffenheit inkl. Treppe mit drei Stufen – abgefahren. Dann ging's in der Gruppe auf eine Fahrt zur Aare und dort dem Flusslauf entlang mit Rad- und Waldwegen zwischen Büschen und Bäumen. Unterwegs wurden auch Verkehrsschilder erklärt: Darf hier mit dem Velo gefahren werden Ja/Nein war die Frage. An einer sandigen Stelle wurde das Fahren im Sand geübt. Bei mehrmaligen Versuchen war der Fortschritt von Fahrt zu fahrt gut zu erkennen (tiefer Gang, kontinuierliches «Trampen» und Blick und Fahrriichtung stets gerade aus...). Bei der ehemaligen Badi Gretzenbach bestand die Möglichkeit ein kleines Bächlein an einer untiefen Stelle mit dem Bike zu durchfahren, was den Fahrern und den Zuschauern einigen Spass bereitete.





Zurück auf dem Schulhausplatz fand das «Schneckenrennen» statt. Dabei ging es darum, wer eine vorgegebene Strecke am langsamsten absolvieren kann! Das bedeutet Stillstehen oder ganz langsames Fahren auf dem Fahrrad, was sehr gute Balance-Fähigkeiten erforderte!

Jenny zeigte den Schüler auch, dass es möglich ist auf dem Fahrrad auf den Pedalen zu sein und dabei lange stillzu-stehen...eine gute Übung, die aber noch einiges Training braucht. Zum Schluss kamen aber auf den 100-Meter-Rennen auf der Tartan-Bahn auch die Schnellen auf ihre Rechnung. In zwei Ausscheidungsrunden wurde der schnellste Biker bzw. Bikerin ermittelt. Sieger war der 10-jährige Sergii Burtნიak.

Eindrücklich die Motivation der Kinder und die ausgelassene Stimmung was den guten Teamgeist unterstrich. Die Zeit war schnell vorbei und die Bikerinnen und Biker haben auf spielerische Weise und mit viel Spass einige Fahrelemente gelernt, um sich geschickt und sicher zu bewegen und ihre Velo-Fähigkeiten verbessert. Gutge-launt verabschiedeten sich die Gruppe.

Vielleicht bis zur nächsten Ferienwoche oder unterwegs beim Biken mit Familie und Freuden. Viel Spass!



Text: Roberto Bumann

Fotos: Jennifer Indergand, Roberto Bumann