



VERLAUFSPLAN

BIKE BASICS

BEWEGUNG

Dauer: 1 Doppellektion/2 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sicherheit/Schutzausrüstung 2. Balance 3. Bremsen 4. Schalten
Ort: Pausen- oder Sportplatz	
Sozialform: Klasse, Partnerarbeit	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Bikes • Schutzausrüstung • Smartphones/Tablets • 8 Pylonen • Hindernisse (z.B. Kanthölzer, Äste, Steine, Pallet) • Markierungen (z.B. Seile, Äste, Steine, Kanthölzer) • Kreide • GORILLA Info Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bike Basics: Spiele und Übungen</i> - <i>Bike Basics: Sicherheit</i> 	
Lernziele: Die SuS... Sicherheit/Schutzausrüstung: ...wissen, dass sie beim Biken immer einen Helm tragen sollen (egal ob auf dem Schulweg, Pumptrack oder Trail) Balance: ...haben erfahren, dass es einfacher ist das Gleichgewicht stehend auf dem Bike zu halten und haben mit dem angelehnten Vorderrad das Balancieren auf dem Bike ausprobiert. Bremsen: ...sind informiert, dass die Vorderbremse die effizientere ist und kennen die korrekte Fingerhaltung beim Bremsen (1-2 Finger am Bremshebel). Schalten: ...haben getestet, dass man vor einer Steigung schalten sollte, mit möglichst wenig Druck auf der Kette, um leichter den Berg hoch zu kommen.	

VORBEREITUNG

Lehrperson	Schüler*innen
<ul style="list-style-type: none"> • <u>GORILLA Videos:</u> Bike 1-7 anschauen • GORILLA Info Lehrperson lesen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i> - <i>Bike Basics: Sicherheit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • eigenes Bike und eigene Schutzausrüstung mitbringen



PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
5'	Einführung <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Einführung zum Inhalt des Unterrichts • Thema Sicherheit ansprechen: auf Risiken aufmerksam machen sowie Schutzausrüstung beim Biken thematisieren 	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Sicherheit</i>
10'	Aufwärmen: Hand auf den Helm Koordinationsspiel, welches das Bike-Fahrgefühl und die Konzentration fördert.	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i>
15'	Balanceübung: Küss die Mauer LP erklärt Balance anhand des GORILLA Lernvideos. SuS sehen sich GORILLA Lernvideo Nr. 7 an, und versuchen, die Balanceübung an einer Mauer, einem Baumstamm o.ä. zu kopieren. In der <i>Lehrerinfo Bike Basics: Übungen und Spiele</i> sind die wichtigsten Punkte und Variationen zu dieser Übung aufgeführt.	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i> <i>Mauer/Baumstamm/tiefe Bank</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS <u>GORILLA Lernvideo Nr. 7</u>
10'	Balancespielform: Schneckenrennen Wer kann eine kurze vorgegebene Strecke am langsamsten zurücklegen? In der <i>Lehrerinfo Bike Basics: Übungen und Spiele</i> sind die wichtigsten Punkte und Variationen zu dieser Übung aufgeführt.	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i>
10'	Bremsen Frage an die SuS: Wie bremsen ich am effizientesten? Vorderbremse oder Hinterbremse oder beides? Die SuS probieren verschiedene Bremsarten aus. In der <i>Lehrerinfo Bike Basics: Übungen und Spiele</i> sind die wichtigsten Punkte und Variationen zu dieser Übung aufgeführt. GORILLA Lernvideo Nr. 5 zeigen	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS
10'	Bremsübung : Bremstest Spielerische Übung, wobei sich die SuS ausbremsen und sofort reagieren. Nach ca. 4' Wechsel zwischen Vor- und Nachfahrer*in	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i>
5'	Schalten LP erklärt Schalten gemäss GORILLA Lernvideo Nr. 6 In der <i>Lehrerinfo Bike Basics: Übungen und Spiele</i> sind die wichtigsten Punkte und Variationen zu dieser Übung aufgeführt.	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS <u>GORILLA Lernvideo Nr. 6</u>
5'	Übung Schalten: Leise Schalten Übung um das Schalten beim Bergauffahren zu trainieren.	Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i>





	In der <i>Lehrerinfo Bike Basics: Übungen und Spiele</i> sind die wichtigsten Punkte und Variationen zu dieser Übung aufgeführt.	
15'	<p>Stafette Die Klasse wird in 2 Gruppen unterteilt.</p> <p>Anwenden aller 3 erlernten Kompetenzen.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Bike Basics: Übungen und Spiele</i> 8 Pylonen, Hindernisse (z.B. Kanthölzer, Äste, Steine, Pallet) und Markierungen (z.B. Seile, Äste Steine, Kanthölzer)</p>
5'	<p>Ausklang Die Klasse sammeln und mit ihnen die wichtigsten gelernten Kompetenzen zusammentragen :</p> <p>Sicherheit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Biken immer einen Helm tragen <p>Balance:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehend balancieren ist einfacher als im sitzen • Einen Punkt vor dem Vorderrad fokussieren • Zum üben das Vorderrad an eine Mauer/Baumstamm/Randstein lehnen <p>Bremsen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit 1-2 Fingern am Bremshebel bremsen • Die Vorderbremse ist effizienter als die Hinterbremse • KSP nach hinten verschieben beim Bremsen • Beste Bremsleistung : 70% Vorderbremse, 30% Hinterbremse oder zumindest 50/50% <p>Schalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor der Steigung schalten ist einfacher als im Hang • Leise schalten um die Kette zu schonen (Druck von der Kette nehmen indem man 2-3 Mal schnell in die Pedale tritt) <p>Anschliessend gemeinsames Aufräumen.</p>	

**Tipp:**

- Die LP sollte bei der Lektion mitbiken, dadurch schafft sie eine soziale Atmosphäre und ermutigt weniger Bike-versierte SuS ebenfalls etwas Neues auszuprobieren.

**Weitere Ideen und Quellen:**

- [Lektionsaufbau zur Fahrtechnik von www.gr.ch](http://www.gr.ch)
- [Factsheet Mountainbike im Schulsport von www.gr.ch](http://www.gr.ch)
- [Unterrichtsideen zum Biken von www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

