



# BIKE BASICS: ÜBUNGEN UND SPIELE

## BEWEGUNG

### Bike Basics-Übungen

#### **Aufwärmen: Hand auf den Helm<sup>1</sup>**

Die SuS fahren während des Spiels auf einem markierten Feld auf dem Schulhof. Sobald sie einem Mitschüler begegnen, verlangsamen sie das Fahrtempo und versuchen dabei diesem die Hand auf den Helm zu legen. Immer wenn das klappt, sagen sie einander, was sie zum Mittagessen oder zum Frühstück gegessen haben. Falls sich die SuS nicht kennen, kann dies auch mit dem Namen gemacht werden.

#### **Balanceübung: Küss die Mauer<sup>1</sup>**

Die SuS versuchen auf dem Bike im Stehen zu balancieren. Als Hilfe können sie das Vorderrad an einer Mauer/Baumstamm/Bank abstützen. Ziel ist es, möglichst lange balancieren zu können ohne abzustehen.

#### Wichtig:

- Pedale horizontal halten
- Körperschwerpunkt vor dem Sattel
- Schultern über dem Lenker
- Beide Hände an den Bremsen
- Druck mit dem Fuss auf dem vorderen Pedal
- Vorausschauen und einen Punkt fixieren vor dem Vorderrad
- Beim Ausbalancieren nur kleine Bewegungen machen

#### Variation:

Erleichterung: Jemand steht neben dem Bike und bietet Biker\*in bei Bedarf Stabilität  
Erschwerung: ohne abstützen an Mauer/Baumstamm/Bank

#### **Übung: Bremsen<sup>1</sup>**

ca. 15 m Anlauf durch pedalen im Stehen und versuchen möglichst genau bei der definierten Linie zu bremsen.

#### SuS probieren folgende Bremsarten aus:

- nur Hinterbremse (es gibt eine Schleifspur jedoch ineffizient)
- nur Vorderbremse (keine Schleifspur, effizient, jedoch Sturzgefahr)
- Vorder- und Hinterbremse (am effizientesten, keine Schleifspur)

#### Wichtig:

- Während des Bremsens den Körperschwerpunkt (KSP) nach hinten verlagern
- Beim Bremsen nur mit Vorderbremse: nicht zu schnell anfahren und unbedingt den KSP weit nach hinten verlagern, da sonst der Sturz über den Lenker droht
- mit 1-2 Fingern am Bremshebel bremsen

Nach dem Ausprobieren Erfahrungen im Plenum besprechen. Beste Bremsleistung:

- 70% Vorderbremse, 30% Hinterbremse oder zumindest 50/50% (es darf keine Schleifspur geben)

#### Variation:

Erleichterung: mit tiefer Geschwindigkeit anfahren  
Erschwerung: mit hoher Geschwindigkeit anfahren

#### **Bremsübung: Bremstest<sup>3</sup>**

2 SuS (A und B) fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen. Pro Berührung von B gibt es einen Punkt für A. Nach ca. 4' Wechsel.

**Übung: Schalten<sup>4</sup>**

Die SuS versuchen, anhand des GORILLA Lernvideos Nr. 6 zu schalten.

**Wichtig:**

- Die Kette nicht zu schräg laufen lassen (z.B.: grösste Scheibe und grösstes Ritzel) da sie sonst schneller kaputtgeht
- Vorausdenken und vorausschalten: Vor einer Steigung schalten ist viel einfacher als im steilen Hang
- Falls mal doch im Steilen geschaltet werden muss: vor dem Schalten 2-3 Mal schnell in die Pedale treten, um Kette zu entlasten
- Wenn die Kette beim Schalten laut knackst, ist zu viel Druck auf der Kette

**Übung Schalten: Leise Schalten<sup>2</sup>**

Die Schüler sollen versuchen bei einer kleinen Steigung von einem grossen Gang möglichst leise runterzuschalten. Je steiler das Gelände, desto schwieriger ist es im Hang zu schalten. Daher hilft diese Übung zu erkennen, dass man in coupiertem Gelände vorrausschauend fahren sollte, um möglichst vor einer Steigung noch schalten zu können.





## Bike Basics-Spiele

### Balance Spiel: Schneckenrennen<sup>1</sup>

Das Ziel des Schneckenrennens ist, eine Strecke von 5 bis 10 m möglichst langsam zu fahren. Wer kann die definierte Strecke am langsamsten zurücklegen? Wer schafft die ganze Strecke bis ins Ziel ohne 1x abzusteigen? Die SuS starten auf Kommando in 3er- oder 4er-Gruppen. Wer absteigt, muss 1 Meter vorwärtsfahren.

#### Wichtig:

- stehend auf dem Bike
- Pedale horizontal
- Gewicht zentral über dem Bike
- Arme und Beine leicht gebeugt (aktive Haltung)

### Stafette

Die Stafette zum Abschluss kann gut auf dem Schulhof stattfinden oder in unmittelbarer Nähe. Wichtig ist, dass das Gelände eine kleine Steigung aufweist, damit die erlernte Schalt- und Bremstechnik gleich ausprobiert werden kann.

Die SuS stellen sich in einer Reihe auf. Jeweils ein\*e Schüler\*in aus der Gruppe fährt den vorgegebenen Parcours und übergibt mittels Abklatschen im Ziel an den nächsten SuS weiter. Die Gruppe, bei der zuerst alle SuS den Parcours durchfahren haben, hat gewonnen.

### Bike-Stafette

Mit einer kleinen Bike-Stafette können die erlernten Fähigkeiten am Ende der Lektion gleich angewendet werden.

Je nach Gelände kann die Stafette individuell angepasst werden. Wichtig ist, die SuS nicht zu überfordern und trotzdem Anforderungen ans Geschick und Koordination zu stellen

Hier ein Beispiel:

#### 1) Slalom

Material: 8 Pylonen

Die SuS fahren möglichst schnell den Slalom um die Pylonen herum.

#### 2) Engpass

Material: Seil/Steine/Kanthölzer/Äste als Markierung (tiefe Markierung verwenden).

Die SuS müssen durch den künstlichen «Engpass» fahren und so ihre Balance-Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Markierung sollte möglichst tief sein, damit die SuS nicht mit den Pedalen hängenbleiben.

#### 3) «Über Stock und Stein»

Material: Kanthölzer/Äste/Randstein/Pallet/o.Ä.

Nach dem Engpass müssen die SuS etwas beschleunigen, um über das Hindernis zu kommen.

#### 4) Steigung

Danach müssen sie einen kurzen Aufstieg bewältigen. Schalten nicht vergessen!

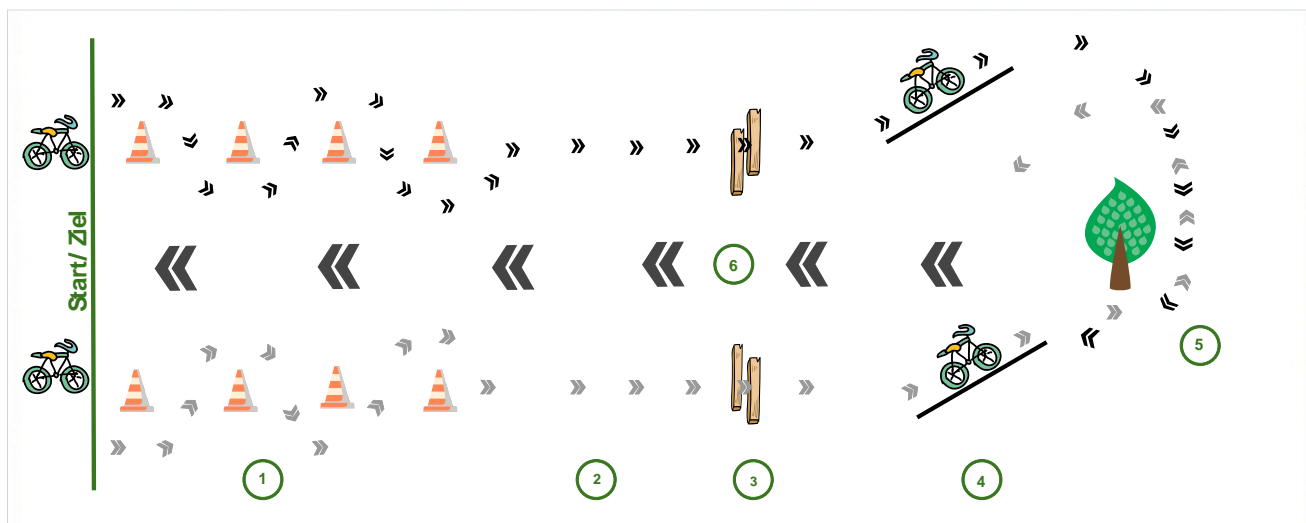
#### 5) Rundherum

Um ein Hindernis, z.B. einen Baum/Stein/Pylon herum geht es auf die Zielgerade. Um nicht zusammenzustossen, wird die Bremstechnik hier gleich auf die Probe gestellt.

#### 6) Schnell zurück ins Ziel!

Auf dem direktesten Weg geht es zurück ins Ziel. Hier kann man wieder in einen strengeren Gang schalten. Abklatschen nicht vergessen, bevor der nächste startet!





#### Quellen:

<sup>1</sup> Summermatter, S. (2014) Didaktische Umsetzung von bereits vorhandenen Mountainbike Bewegungsbeschreibungen von GORILLA basierend auf dem Technikmodell Biken (P.Disler, 2014) Institut für Bewegungswissenschaften und Sport, ETH Zürich

<sup>2</sup> <https://www.mobilesport.ch>

<sup>3</sup> <https://www.mobilesport.ch/pumptrack>

<sup>4</sup> <http://www.sportunterricht.ch>

