

# BIKE TRAILS: ÜBUNGEN UND SPIELE 2



## BEWEGUNG

### Übungen

#### Aufwärmen: Menschenslalom<sup>1</sup>

Zu fünft hintereinander mit genügend Abstand fahren. Der Hinterste fährt Slalom durch die Gruppe, schliesst vorne auf und bestimmt Tempo und Weg. Anschliessend folgt der Nächste.

#### Variation:

Erleichterung: Zu fünft hintereinander mit genügend Abstand auf dem Fahrrad aufstellen. Der Hinterste fährt Slalom durch die andern. Sobald dieser an der Spitze angekommen und den Fuss auf dem Boden hat, steigt der nächste auf.

Erschwerung: Sobald die hinterste Person an der ersten Person vorbeigefahren ist, darf diese losfahren und die anderen einholen. Wer schafft es?

#### Kurven/Steilwand fahren<sup>2</sup>

Bei einer Kurve auf dem Trail anhalten und mit den SuS zu Fuss eine Kurve genau studieren. Mit Hilfe des GORILLA Lernvideos Nr. 12 genau studieren, wie eine Kurve angefahren werden soll. Im Kreisverkehr wird das Kurvenfahren auf einem kurzen Trailabschnitt geübt. Wer findet die schnellste Line?

#### Wichtig:

- Stehend mit waagrechten Pedalen auf Kurve zufahren, Ellbogen und Knie leicht gebogen
- Auf Kurven Aussenlinie anfahren (oben), um genug Platz für Korrekturen zu haben
- Mit dem Blick der Linie, die gefahren werden soll, folgen
- Wenn Kurve tief angefahren wird kommt man hoch raus
- Wenn Kurve hoch angefahren wird kommt man tief raus und kann sich besser auf den nächsten Trailabschnitt vorbereiten
- Sobald Kurve anfängt, Gewicht ins Kurveninnere verlagern und mit Blick Kurvenausgang suchen – Bike folgt dem Körper und dem Blick (Achtung, keine zu hohe/tiefe Linie haben), sonst kommt man ins Rutschen

#### Variation:

Erleichterung: Langsam anfahren oder hintereinander herfahren, um die Linie des Vorderen zu kopieren.

Erschwerung: Versuchen schneller anzufahren und etwa ab Kurvenmitte die Bremsen loslassen.

#### Hinterrad versetzen<sup>2,3</sup>

Um enge Kurven (Serpentinen) zu meistern hilft es, das Hinterrad zu versetzen. In 2er Gruppen üben die SuS zunächst auf einem flachen Kiesstück neben dem Trail das Hinterrad hochzubringen. Ein\*e Schüler\*in fährt auf den/die 2. Schüler\*in zu und drückt auf seiner/ihrer Höhe die Vorderbremse und bewegt gleichzeitig den Körperschwerpunkt nach vorne. So lässt sich das Hinterrad hochheben. Der/die zweite Schüler\*in steht als Hilfe vor der übenden Person und bietet durch Ausstrecken der Arme an die Schultern einen Stopper. So kann sich der/die Übende genug Zeit nehmen.

Jene SuS, die das Hinterrad hochbringen, können sich nun ans Umsetzen des Hinterrades wagen. Zusätzlich zum hochbringen des Hinterrades kann mit der Hüfte und dem Fuss an der Innenseite der Kurve eine seitlicher «Kick» gegeben werden damit das Hinterrad seitlich versetzt wird. Als visuelle Unterstützung können in den Kies Serpentine bzw. deren Kurvenwinkel gezeichnet werden. So können die SuS dem einen Winkelschenkel nachfahren bis zum Spitz, den Lenker einschlagen, dort umsetzen und dann entlang dem anderen Schenkel wegfahren

#### Wichtig:

- Blick ist weit nach vorne gerichtet, dorthin wo man nach der Kurve hinfahren will
- Fuss, welcher nach dem Umsetzen auf der Talseite ist, ist vorne
- Hinterer Fuss wird gegen Pedale und gegen den Rahmen gedrückt
- Verschiebung der Hüfte zur Aussenseite gibt eine Rotation mit Drehpunkt am Steuersatz



- Sobald das Hinterrad umgesetzt ist, Gewicht nach hinten in die Grundposition und Bremsen lösen. Rad setzt sich ab.

#### Variation:

Erleichterung: Hilfestellung durch 2. Schüler\*in auch beim Umsetzen.

Erschwerung: Umgekehrte Fussposition, sodass jener Fuss, welcher nach dem Umsetzen auf der Tal-seite liegt, hinten ist.

#### **Steile Abfahrt<sup>2</sup>**

Bei einer steilen Abfahrt geht es vor allem um die Überwindung der Angst. Bei einem kurzen, steilen Stück können die SuS dies üben und sich anhand des GORILLA Lernvideos Nr. 11 selbständig ein Bild davon machen, worauf es ankommt. Die LP kann als Unterstützung am Anfang des Steilhangs Hilfestellung leisten. Tipp: Auf Seite von SuS stehen, an Schulter und Sattelrohr halten

#### Wichtig:

- Um sicher in steile Abfahrt zu gehen: entschlossene, schnelle Gewichtsverlagerung nach hinten, saubere gerade Linie und gutes Gefühl für die Bremse
- Stehend auf Kante zufahren und Gewicht nach hinten verlagern
- Mit tiefem Sattel mehr Bewegungsfreiheit und somit höhere Sicherheit
- Sobald Vorderrad nach vorne kippt, Arme strecken und so Gewicht nach hinten verlagern (Brust sollte etwa über dem Sattel sein und Becken über dem Hinterrad)
- Je steiler die Abfahrt, desto extremer Gewicht nach hinten verlagern
- Schon beim Runterfahren vorausschauen und die Ausfahrt fixieren
- Mit leicht gebeugten Knien runterfahren, um das Gewicht nach dem Steilhang schnell wieder nach vorne zu bewegen
- Tempo mit der Hinterbremse kontrollieren
- Beim Übergang ins Flache: Lenker zum Körper ziehen, Arme Beugen und so Vorderrad entlasten
- Nicht zu viel Gewicht aufs Vorderrad, sonst besteht die Gefahr, über den Lenker zu fliegen!

#### Variation:

Erleichterung: Am Anfang kann die LP Hilfestellung geben, bis die SuS das Gewicht nach hinten verlagert haben und sich bereit fühlen für die Abfahrt.

Erschwerung: Die SuS können sich noch eine schwierigere Line auswählen für die steile Abfahrt.

#### **Anwenden: Trail fahren**

Nach den Übungen werden die neu erlernten Fähigkeiten sogleich auf einem Trail/Wanderweg angewendet. Die SuS starten einzeln und lassen genügend Abstand zwischen einander.

#### Wichtig:

- Genug Abstand lassen: Wer auffährt, wartet – der/die Schüler\*in, welche vorne langsamer unterwegs ist, soll sich nicht gestresst fühlen.
- Bei der Auswahl der Haltepunkte darauf achten, dass andere Biker vorbeifahren können.

#### **Quellen:**

<sup>1</sup> mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud <https://www.mobilesport.ch/mountainbike/mountainbike-menschenslalom/>

<sup>2</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>3</sup> Keller, L. (2017). Radsport: Mountainbike. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO <https://www.mobilesport.ch/mountainbike/mountainbike-fahrtechniken-hinterrad-versetzen-noseturn/>

