

BIKE TRAILS: ÜBUNGEN UND SPIELE 1



BEWEGUNG

Aufwärmen: Absteigerlis¹

Alle SuS fahren in einem begrenzten Raum, z.B. in einem Feld auf dem Pausenplatz. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versuchen die SuS sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer absteigt oder wer den Raum verlässt, hat verloren.

Küss den Lenker²

Auf dem Weg zum Trail findet sich das eine oder andere steile Stück aufwärts. Um dieses Stück möglichst kräftesparend hochzukommen, werden die Arme angezogen, sodass der Kopf möglichst nahe an den Lenker kommt (als würde man in den Lenker beißen). Vor der Steigung wird schon in einen leichten Gang geschaltet. Wer schafft es, die Steigung ohne Absteigen hochzufahren?

Wichtig:

- Bike gleichmässig belasten (etwa gleich viel Gewicht auf Vorder- und Hinterrad, dann dreht das Hinterrad nicht durch)
- Arme anziehen und mit dem Kopf nahe an den Lenker ran
- Leichten Gang schon vor der Steigung einstellen
- Langen Anstieg mental in kleinere Stücke unterteilen
- Regelmässiger Tritt und Atemrhythmus hilft zusätzlich
- Als Entlastung: Wiegetritt (im Stehen fahren) entlastet den Rücken – in einem weniger steilen Stück der Steigung anwenden
- Wenn es steil wird: Körperschwerpunkt (KSP) nach vorne verlagern, um mehr Druck auf das Vorderrad zu bringen – auf dem Sattel nach vorne rutschen aber immer noch drauf sitzen

Variation:

Erleichterung: Auf dem Betonweg versuchen, da rutscht das Hinterrad weniger.

Erschwerung: Statt auf dem Kies/Betonweg, einen kleinen Trailabschnitt bergauf fahren, so muss die Linienwahl noch zusätzlich beachtet werden.

Hindernisse überwinden²

Bei einem kurzen Singletrail-Abschnitt anhalten, möglichst mit ein paar Wurzeln und Steinen. Mit den SuS den Abschnitt ohne Bike genau anschauen. Wo sind die schwierigen Stellen und wie kann man sie falls nötig umfahren? Danach das Bike für den ruppigen Abschnitt vorbereiten: Sattel herunterlassen, einen mittleren Gang einstellen, Federungen aufmachen. Die SuS im Kreisverkehr durch den Abschnitt fahren lassen, gegebenenfalls bei einer schwierigen Stelle Hilfestellung geben.

Wichtig:

- Federung am Bike aufmachen und Sattel runterlassen
- Gewicht nach hinten verschieben
- Blick nach vorne richten
- Gleichmässig bremsen (nicht nur Vorderbremse!)
- Bei höheren Hindernissen: mit Schwung anfahren und erst danach bremsen

Variation:

Erleichterung: Kleines Hindernis überfahren (Wurzel, Tannenzapfen, Randstein).

Erschwerung: Grosses Hindernis überfahren (Baumstrunk, Stein oder eine ganze Treppe).



Linienwahl²

Beim nächsten, etwas anspruchsvolleren Trailabschnitt kann die Linienwahl angeschaut werden. Welche schwierigen Stellen gibt es und wo gibt es Möglichkeiten, verschiedene Lines zu fahren? Im Kreisverkehr versuchen die SuS 2–5 verschiedene Wege auf dem Trail zu finden.

Wichtig:

- Um gut und schnell reagieren zu können, ist es wichtig weit vor auszuschauen
- Immer stehend mit horizontalen Pedalen fahren – das hilft, das Bike besser zu kontrollieren und Wellen/Löcher auszugleichen
- Bei Unebenheiten: das Bike arbeiten lassen – es über die Hindernisse rollen lassen und dabei Arme und Beine locker und leicht gebeugt lassen, um sie als natürliche Federn zu gebrauchen
- Der kürzeste Weg ist nicht immer der beste – unter Umständen fährt man sogar langsamer, da man die Kurven so zu sehr schneidet

Variation:

Erschwerung: Trail nach oben fahren (Uphill Trail) und da verschiedene Linien ausprobieren.

Anwenden: Trail fahren

Nach den Übungen werden die neu erlernten Fähigkeiten sogleich auf einem Trail/Wanderweg angewendet. Die SuS starten einzeln.

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:

¹ <https://www.mobilesport.ch/mountainbike/mountainbike-absteigerlis/>

² 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

