



## VERLAUFSPLAN

# BIKE TRAILS: LEKTION 2

## BEWEGUNG



<b>Dauer:</b> Doppellektion/2 Lektionen à 90 Minuten	<b>Unterrichtsinhalte:</b>
<b>Ort:</b> Wald-, Landwege, Biketrails	4. Kurven/Steilwand
<b>Sozialform:</b> Halbklasse	5. Hinterrad versetzen
<b>Material:</b>	6. Steile Abfahrt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bikes</li> <li>• Schutzausrüstung</li> <li>• Smartphones/Tablets</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bike Trails: Spiele und Übungen 2</i></li> <li>- <i>Bike Trails: Sicherheit</i></li> </ul> </li> </ul>	
<b>Lernziele:</b> Die SuS...	
<b>Kurven/Steilwand:</b>	
...wissen, dass eine Kurve hoch angefahren werden soll, um möglichst viel Platz für Korrekturen am Kurvenende zu haben und um besser in den Trail reinzufahren.	
<b>Hinterrad versetzen:</b>	
...haben alle versucht eine engere Kurve zu fahren und haben mit Hilfestellung das Hinterrad umsetzen ausprobiert.	
<b>Steile Abfahrt:</b>	
...wissen, dass sie bei steilen Abfahrten das Gewicht nach hinten verlagern und weit vorrausschauen sollten.	

## VORBEREITUNG

<b>Lehrperson (LP)</b>	<b>Schüler*innen (SuS)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>GORILLA Videos:</u> Bike 10-12 anschauen</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson lesen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i></li> <li>- <i>Bike Trails: Sicherheit</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Bike und Schutzausrüstung mitbringen</li> <li>• Bike als Hausaufgabe richtig einstellen und pumpen (gemäss <u>GORILLA Lernvideo Nr.3</u>)</li> </ul>

## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
7'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Einführung zum Trailfahren und Inhalt des Unterrichts</li> <li>• Thema Sicherheit ansprechen: Einerkolonne im Strassenverkehr und Wanderern im Wald den Vortritt lassen</li> <li>• Bike-Kontrolle zu zweit (gegenseitig)</li> </ul>	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Sicherheit</i>
8'	<b>Aufwärmen: Menschenslalom</b> Die Biker antizipieren in dieser Übung das Fahrverhalten der anderen und vermeiden einen Zusammenstoss.	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i>
15'	<b>Fahrt zum Trail/Waldweg</b>	





	Zusammen vom Schulhaus zum Trailanfang fahren, Vorsicht im Strassenverkehr!	
10'	<b>Kurven/Steilwand</b> Die SuS probieren mit Hilfe des GORILLA Lernvideos Nr. 12 die verschiedenen Arten des Kurvenfahrens aus.	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i> <u>GORILLA Lernvideo Nr. 12</u>
10'	<b>Übung: Hinterrad versetzen</b> Die SuS versuchen sich an einer engeren Kurve und probieren das Hinterrad versetzen in 2er Gruppen aus.	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i> <u>GORILLA Lernvideo Nr. 10</u> <u>Mobilesport Lernvideo Serpentine</u>
10'	<b>Übung: Steile Abfahrt</b> Mit ein paar einfachen Tipps wird auch die anfangs furchteinflössende steile Abfahrt für die SuS ein Klacks.	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i> <u>GORILLA Lernvideo Nr. 11</u>
15'	<b>Trail fahren</b> Nach den Übungen werden die neu erlernten Fähigkeiten so gleich angewendet auf einem Trail/Wanderweg.	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 2</i>
15'	<b>Ausklang und Rückfahrt</b> Auf der Rückfahrt überlegen sich die SuS welches der erlernten Dinge ihnen beim Trailfahren am meisten gefallen hat, die Eindrücke werden beim Schulhaus kurz gesammelt.	

**Tipps:**

- Die LP sollte vor der Lektion die Strecke abfahren, um den Trail den Fähigkeiten der SuS besser anpassen zu können.
- Die Lektion kann auch mit der ganzen Klasse durchgeführt werden, es wird jedoch empfohlen eine weitere LP als Begleitperson mitzunehmen.

**Weitere Ideen und Quellen:**

- Unterrichtsideen zum Thema Biken gibt es zusätzlich auf [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/).

