



## VERLAUFSPLAN

# BIKE TRAILS: LEKTION 1

## BEWEGUNG



<p><b>Dauer:</b> Doppellektion/2 Lektionen à 45 Minuten</p>	<p><b>Unterrichtsinhalte:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bergauf fahren</li> <li>2. Hindernisse überwinden</li> <li>3. Linienwahl</li> </ol>
<p><b>Ort:</b> Wald-, Landwege, Biketrails</p>	
<p><b>Sozialform:</b> Halbklasse</p>	
<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 1</i></li> <li>- <i>Bike Trails: Sicherheit</i></li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Lernziele:</b> Die SuS...</p> <p><b>Bergauf fahren:</b> ...kennen beim bergauf Fahren die Position «Küss den Lenker» und wissen, wie sie sich dadurch das Hochfahren erleichtern.</p> <p><b>Hindernisse überwinden:</b> ...können kleine Wurzeln und Steine überfahren.</p> <p><b>Linienwahl:</b> ...erkennen, dass es auch auf einer schmalen Strecke mehrere Möglichkeiten (Lines) gibt, um herunter zu fahren. ...haben auf einem Teilstück des Trails mindestens drei verschiedene Lines ausprobiert.</p>	

## VORBEREITUNG

<p><b>Lehrperson (LP)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>GORILLA Videos:</u> Bike 8, 9 und 13 anschauen</li> <li>• GORILLA Infos Lehrperson lesen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 1</i></li> <li>- <i>Bike Trails: Sicherheit</i></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>SchülerInnen (SuS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigenes Bike und eigene Schutzausrüstung mitbringen</li> </ul>
--	--

## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
5'	<p><b>Einführung</b></p> <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 überlassen</li> </ul>	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Sicherheit</i>
10'	<p><b>Aufwärmen: «Absteigerlis»</b></p> <p>In dieser spielerischen Übung ist das Absteigen verboten. Dadurch lernen die SuS auf dem Bike zu manövrieren und geschickt die Balance zu halten.</p>	GORILLA Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 1</i>
15'	<p><b>Fahrt in den Wald</b></p> <p>Zusammen vom Schulhaus in den Wald fahren, Vorsicht im Strassenverkehr!</p>	





15'	<b>Übung Bergauf fahren: «Küss den Lenker»</b> Bei einer Steigung, beispielsweise auf einem Kiesweg wird das steile Bergauffahren mit dem Bike geübt.	Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 1</i> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 8</a>
10'	<b>Übung: Hindernisse überwinden</b> Die SuS lernen kleine Hindernisse wie Wurzeln und Steine auf dem Trail zu überfahren.	Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 1</i> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 13</a>
10'	<b>Übung: Linienwahl</b> Die SuS entdecken verschiedene Lines um einen Trailabschnitt zu fahren. Wer findet den einfachsten/anspruchsvollsten Weg?	Info Lehrperson <i>Bike Trails: Übungen und Spiele 1</i> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 9</a>
10'	<b>Anwenden: Trail fahren</b> Nach den Übungen werden die neu erlernten Fähigkeiten so gleich auf einem Trail/Wanderweg angewendet.	
15'	<b>Ausklang und Rückfahrt</b> Vor der Rückfahrt Reflexionsauftrag erteilen: «Welche der erlernten Dinge haben dir beim Trailfahren am meisten gefallen?» Evtl. nochmals kurz alle Stationen mündlich durchgehen. Rückfahrt zum Schulhaus. 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](#).

