

GORILLA BIKE ERSTE SKILLS FÜR DIR SCHULE



Material:

Klebband, Seile, Pylonen, Stafetten Stäbe (Transport eines Materials, einhändig)



So geht's:

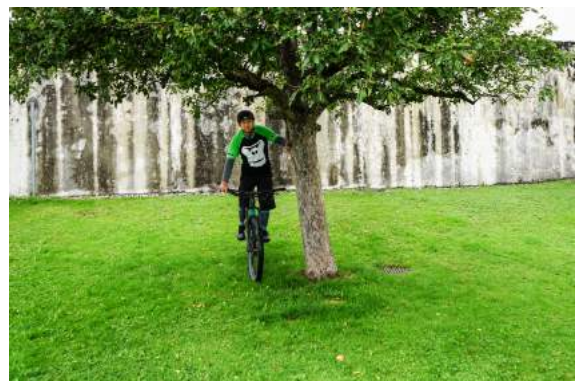
Um einen sicheren Umgang mit dem Bike zu realisieren werden an vier Stationen Basics trainiert wie: Balance, Bremstechnik, Kurventechnik, Umgang mit Hindernissen (Bordsteine, Tram Schienen, etc.) und Bewegung auf dem Rad (sicherer Schulterblick, Notabstieg vorn & hinten, einarmiges Fahren).

1. Klassen evtl. in 2 Gruppen aufteilen.
2. 5-10 Min Aufwärmspiele (Schneckenrennen, Balancerennen, Stafetten-Rennen im Kreis)
3. 4*5 Min Postenlauf (Balance, Bremsen, Kurven, Hindernisse, Beweglichkeit, Notabstieg)
4. 5-10 Min Spiel (je nach Zeit), Reflexion (Like/Dislike, Gefühl sicherer? Was fehlt? Lust auf mehr Bike? (GORILLA UGA-Tipps, Rookie Programm))

Stationen/Posten: (Postenbeschrieb unten im Doc)

- **Balance** halten, Gerade fahren, Pedalhaltung sowie Unterstützung durch Druck in die Pedale
- **Bremsen**, Not-Halt
- **Hindernisse**, Bordsteine, Tram Schienen (Gewichtsverlagerung)
- **Bewegung auf dem Rad**, Schulterblick, sicheres Abbiegen, einarmiges Fahren, Fuss von Pedale, sicheres Anfahren
- Weitere Spiele um Gelerntes anzuwenden

Ziel: Mit diesen Übungen wird die Sicherheit und der Gleichgewichtssinn der SuS auf dem Velo spielerisch gefördert. Damit ein vertrauter, routinierter Umgang mit dem Velo die Sicherheit im Strassenverkehr / Gelände unterstützt. So kann mehr Konzentration auf den Verkehr / die Geländesituation gelegt werden, da der Umgang mit dem Rad in die Routine übergeht.



Sozialform: Klasse oder kleine Gruppe, Freizeit-Treffen, Velotouren, (Pumptrack Vorbereitung)

Ort: Pausenplatz, Parkplätze, Sportplätze.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Erste Skills für die Schule](#)
 - GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Balance](#)
 - GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Hindernis](#)
 - GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Bewegung und Sicherheit](#)
 - GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Pumptrack](#)
 - GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Basics](#)
-



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

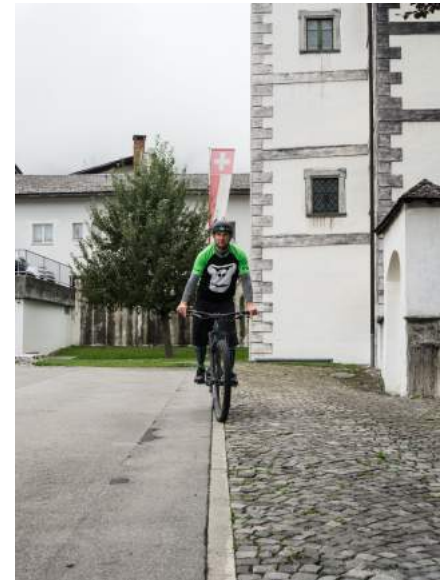


STATION: BIKE BALANCE



So geht's:

Suche einen geeigneten Platz, stecke eine Strecke ab, 3x 3 m jeweils mit Halteleine. Nun startest du ca. 2 m vor der ersten Markierung, mit beiden Füßen auf den Pedalen, achte auf eine richtige Fussstellung und Grundposition. Fahre langsam zur ersten Linie, auf dieser anhalten (Stillstand ohne Füße abzusetzen) und mindestens 3-5 Sek auf der Stelle stehen bevor du zur nächsten Linie rollst. Hinweis: Blick auf einen Punkt 3-5 m vor dir fixieren. Nicht nach unten schauen. Nach der 3. Halteleine wieder vorn anfangen, je mehr Sicherheit desto länger kann man auf einem Punkt balancieren.



Varianten:

- Stand mit dem Vorderrad an der Wand (frontal oder schräg anfahren), wieder einige Sekunden halten dann wieder wegfahren. Hinweis: Durch Pedaldruck immer fixen Kontakt zur Wand halten. Ohne Wand die Bremsen benutzen um mit dem Pedaldruck zu arbeiten.
- Auf einer Linie fahren (Parkplatzmarkierung, Holzlatte, Kreidemarkierung ...)
- Anhalten und Abstützen an der Wand oder dem Pfosten. Dabei bleiben die Füße auf den Pedalen und du bist durch die Pedalstellung direkt wieder abfahrbereit. Probiere einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Arm zu stützen.

Ziel: Du trainierst dein Gleichgewicht und die Bike-Kontrolle.

Sozialform: Einzelarbeit

Ort: Pausenplatz, Parkplatz



Material:

Kreide, Klebeband, Seile evtl. vorhandenen Markierungen



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Balance](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Pumptrack](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Basics](#)



Dieser UGA-Tipp entstand in Zusammenarbeit mit [Schule+Velo](#).

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

**So geht's:**

Suche einen geeigneten Platz und stecke eine Strecke ab: ca. 10 m Beschleunigungsstrecke, Reaktionslinie, 2 m Reaktions- / Rollstrecke gefolgt von Bremsmarkierung.

Du beschleunigst dein Velo maximal bis ca. 20 km/h bis zur Reaktionslinie ab der Bremsmarkierungslinie bremst du dein Bike bis zum Stillstand herunter.

Hinweis: Es empfiehlt sich mit der Hinterrad-Bremse den Bremsvorgang einzuleiten und je nach benötigter Bremswirkung die Vorderrad-Bremse bis zu 70% in den Bremsvorgang einzubinden. Hierbei sollte der Schwerpunkt hinter den Sattel gebracht werden und die Arme am Lenker gestreckt werden, um einen stabilen Bodenkontakt mit beiden Rädern zu behalten.

**Varianten:**

- Beschleunige dein Velo immer schneller, zuerst mit wenig Tempo anfangen und immer schneller werden. Beobachte wie sich der Bremsweg verlängert.
- Du kannst den Bremsweg vordefinieren um gleichmässig zu bremsen und an der gewünschten Stelle zum Stillstand zu kommen. So machst Du dich mit der Bremswirkung deines Velos vertraut und gewinnst Sicherheit im Umgang mit den Bremsen.
- Stell dir vor, dass du plötzlich unvorbereitet vor einem Hindernis zum Stillstand kommen musst. Das heisst, dass du den möglichst kürzesten Bremsweg realisieren musst. Maximaler Bremseinsatz bei voller Bike-Kontrolle. Hier kannst du mit Kreidemarkierungen vergleichen wer von deinen Freund*innen am schnellsten zum Stillstand gekommen ist.
- Sollte es unmöglich sein vor dem plötzlich auftauchenden Hindernis zum Stillstand zu kommen: Maximal herunter bremsen und dann Bremsen lösen um manövrierfähig dem Hindernis auszuweichen.
- Je nach Bodenbeschaffenheit (Kies/Schotter) Bremswirkung und Radstabilität bei blockiertem Rad testen. Hinweis: Bei blockiertem Vorderrad kein Lenkkorrekturen vornehmen da die Sturzgefahr sehr hoch ist.

Ziel: Du trainierst deine Bremskontrolle und Fahrsicherheit.

Sozialform: Einzelarbeit oder Partnerarbeit, auch als Gruppenarbeit umzusetzen (Hindernisse werden von deinen Freunden simuliert)

Ort: Pausenplatz, Parkplatz,



Material:

Kreide, Klebeband, Seile oder was du findest.



Verknüpfung:

- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Pumptrack](#)
 - GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Basics](#)
-

Dieser UGA-Tipp entstand in Zusammenarbeit mit [Schule+Velo](#).

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

**So geht's:**

Suche einen geeigneten Platz, suche einige Hindernisse, lege sie auf den Boden und versuche im ersten Schritt das Vorderrad über die Hindernisse zu heben und sie nicht zu berühren. Dabei entlastest bzw. hebst du das Vorderrad deines Velos an. Hierzu beugst du die Ellbogen nach aussen und gehst mit dem Oberkörper tief über den Lenker Schwung holen und streckst die Arme komplett mit gleichzeitiger Schwerpunktverlagerung hinter den Sattel. Somit realisierst du eine Entlastung bis hin zur Anhebung des Vorderrades und es kommt über das jeweilige Hindernis.

**Varianten:**

- Im weitem Training kannst du das Hindernis mit entlastetem Hinterrad überrollen. Dabei schiebst du, nach dem das Vorderrad das Hindernis passiert hat, die Hüfte Richtung Lenker und beugst die Knie. So stellst du sicher, dass dein Hinterrad ohne grosse Belastung über das Hindernis rollt. Hinweis: Hier spielen dein Timing und die gefahrene Geschwindigkeit zusammen, es braucht einige Versuche um das Gefühl zu erlangen.
- Versuche dein Hinterrad vom Boden zu heben durch weiteres Beugen der Knie, Fussspitzen gegen Boden zeigend und gleichzeitigem anheben der Pedale. Probiere dies erst ohne Hindernis, um die Hinterradentlastung in eine Anhebung umzuwandeln. Hinweis: Keine Vorderbremse benutzen.
- Probiere einen Bunny Hop. Das Vorderrad heben und dann das Hinterrad heben bevor du wieder den Boden berührst. Somit bringst du dein Velo komplett in die Luft und kannst Hindernisse überspringen. Hinweis: Auch hier braucht es Timing und die richtige Geschwindigkeit. Versuche es einige Male.

Ziel: Du trainierst deine Bike-Kontrolle beim Überfahren von Hindernissen.

Sozialform: Einzelarbeit oder Gruppenarbeit, auch als Wettbewerb durchführbar.

Ort: Pausenplatz, Parkplatz, Sportplatz

**Material:**

Hindernisse (PET Flaschen, Stecken, Stöcke, Stämme, Pfosten, Seil, usw.)



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Hindernis](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Pumptrack](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Basics](#)



Dieser UGA-Tipp entstand in Zusammenarbeit mit [Schule+Velo](#).

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

STATION: BIKE BEWEGUNG & SICHERHEIT



So geht's:

Suche einen geeigneten Platz an dem du im Rechteck fahren kannst. Hier fährst du mit deinem Rad runden mit nur einer Hand am Lenker. Auf den Geraden drehst du den Oberkörper in die Richtung der freien Hand und zeigst mit dem Finger 180° gegen die Fahrtrichtung (also gerade nach hinten). Beachte, dass du die Fahrlinie nicht verlässt und keinen Schlenker machst. Danach fährst du in die andere Richtung und wiederholst die Übung wieder auf beiden Seiten.



Varianten:

- Freihändig, andere Richtung, Staffel weiter reichen.
- Fahre mit einem oder mehreren Freunden versetzt hintereinander und reicht euch eine Staffel von vorn nach hinten. Der letzte fährt vorn an die Gruppe und gibt die Staffel auf der anderen Seite nach hinten weiter. Hinweis: Versucht die Formation über mehrere Runden so einzuhalten und die Kurven auszugleichen. Auch hier die Richtung wechseln um beide Seiten zu trainieren.
- Probiere einen Fuss von der Pedale zu nehmen und vorne über das Rad auf die gleiche Seite zu bringen, wo der Fuss noch auf der Pedale steht. Dann führe den Fuss nach hinten und bringe ihn wieder auf die Anfangs-Pedale. Probiere dies auf beiden Seiten und in beide Richtungen.

Ziel: Du trainierst Bewegung, Sicherheit auf dem Rad und Spurtreue bei 360° Rundumblick, was im Strassenverkehr zu deiner Sicherheit beiträgt.

Sozialform: Einzelarbeit oder Partnerarbeit, Gruppenspiel

Ort: Pausenplatz, Parkplatz, Sportplatz



Material:

Kreide, oder bestehende gerade Markierungen, ein Partner oder Gruppen Mitglied kontrolliert ob du die Spur stark verlässt.



Verknüpfung:

- GORILLA YouTube Tutorial: [Bike Bewegung und Sicherheit](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Pumptrack](#)
- GORILLA Unterrichtseinheit: [Bike Basics](#)



Dieser UGA-Tipp entstand in Zusammenarbeit mit [Schule+Velo](#).

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).