

# Lektion

## Mountainbike

**Mit Stafettenformen und einem Spiel am Schluss ist der Spass in dieser Lektion garantiert. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Beherrschung des Bikes.**

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Stufe: Sek I, Sek II

Alter: 11–20 Jahre

Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene

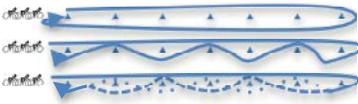
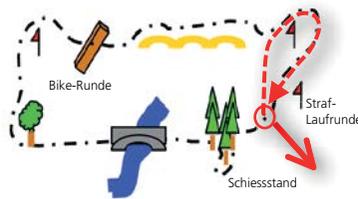
Lernstufe: Erwerben, Anwenden

### Lernziele

- Gleichgewicht, Ausdauer, Reaktion, Kurven- und Bremstechnik, Fahrpräzision.

### Bemerkungen

- Verkehrsfreie bzw. -arme Strassen wählen.
- Helmpflicht, Handschuhe empfohlen.
- Apotheke, Multitool und Kabelbinder (zur Reparatur) mitnehmen.
- Wenn möglich 2. Leiterperson mitnehmen.
- Technischer Parcours ist auch auf dem Schulareal möglich: Pylonen, Weitsprunggrube, Rasenflächen, Treppenstufen, Bäume, Trottoirrand-Slalom evtl. Finnenbahn o. ä.

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Abstiegerle</b> Auf einem definierten Spielfeld fahren alle Jugendlichen auf dem Fahrrad. Ziel ist es, andere zum Absteigen (Fuss auf den Boden) zu zwingen. Wer absteht oder das Spielfeld verlässt, absolviert neben dem Spielfeld eine Zusatzaufgabe: z. B. Übungen zur Rumpfstabilität, Runde ums Spielfeld	Ziel: Kontrolle über eigenes Fahrrad bei niedrigem Tempo trainieren, Schulung des Gleichgewichtes.	keines
	10' <b>Slalom-Stafette</b> Mit Pylonen wird ein einfacher Slalom pro Bahn aufgebaut. 1. Runde: hin- und zurück ohne Slalom. 2. Runde: hin ohne, zurück durch den Slalom. 3. Runde: hin ohne, zurück durch den Slalom, so dass jeweils Vorder- und Hinterrad auf unterschiedlichen Seiten der Pylonen durchfahren müssen.	 Ziel: Training der Kurven- und Bremstechnik  etwa 4er-Teams Distanz ca. 40 m	pro Team ca. 5 kleine Pylonen oder ähnliches (z. B. Plastikbecher)
Hauptteil	10' <b>Bidon-Stafette</b> Etwa 4–6 Personen bilden eine fahrende Reihe. Die hinterste Person übergibt eine Trinkflasche an die vor ihr fahrende Person, diese übergibt ebenfalls nach vorne, bis der Bidon bei der führenden Person angekommen ist. Diese lässt sich an die letzte Position zurückfallen und beginnt wiederum, den Bidon nach vorne durchzureichen.	Ziel: Fahrpräzision, Tempo anpassen  So kann die Strecke von der Schule zu einem geeigneten Trainingsplatz im Wald zurückgelegt werden.	Bidon pro Gruppe
	35' <b>Team-Biathlon-Duathlon</b> Im Wald (oder rund um und auf dem Schulareal) wird eine Bikestrecke mit verschiedenen Hindernissen und eine kurze Laufstrecke markiert. Person A fährt eine Bike-Runde und wirft anschliessend 3 Tennisbälle auf ein Ziel. Pro Fehlschuss absolviert Person B eine Straf-Laufrunde, bevor sie selber auf die Bikestrecke geht. Pro Fehlschuss von Person B absolviert A Strafrunden. Welches Team hat zuerst 8 Runden und allfällige Strafrunden gemacht?  <b>Schwieriger:</b> • Zum Werfen darf nicht abgestiegen werden.	Ziel: extensives bikespezifisches Intervalltraining 	Bikestrecke mit technischen Hindernissen (Treppenstufen, enge Kurven, steile Anstiege, Wurzelpassagen etc.) – Fahrzeit ca. 2–3 Minuten. Strafrunde – Laufzeit ca. 20 Sek. Tennisbälle und Ziel (z. B. Eimer, Reifen)
Ausklang	15' <b>Bike-Polo</b> Polospiel mit Unihockeyschlägern auf Unihockeytore. Strafpunkte wenn jemand gerammt wird oder wenn jemand auf den Boden steht. 2 Strafpunkte = 1 Tor.	 Ziel: Fahrpräzision, Reaktionsschnelligkeit	Hartplatz mit Feldmarkierung, Unihockeyschläger, -ball, -tore