

Mehrwöchiges Programm

Woche 1: Koordination und erste Techniken

Materialcheck

Kennenlernen auf dem Velo

- Begrüssungsrituale auf dem Velo: z. B. Füschtli rechts/links, Handshake, Smalltalk mit Schultern halten)

Koordinative Aufgaben auf Kommando im Plenum

- Langsamfahrt mit schleifender Hinterbremse, beidseitig auf- und absteigen, einhändiges Fahren

Postenaufgaben zum Üben

- Spurgassen fahren mit schleifender Hinterbremse
- Langsamfahrt, bzw. Trackstand stehend an Ort
- Auf- und absteigen auf vorgegebener Linie
- Slalomvariationen

Fahrtechnik Bremsen/Schalten lernen im vorgegebenen Parcours

- vorgegebene Zone mit kleinstem Gang bzw. mit grösstem Gang durchfahren

Abschluss

- Spielerische Übungen (Schneckenrennen, Absteigerlis mit Zusatzaufgaben, etc.)

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- [Checkliste Ausrüstung Velo und Ausrüstung Allgemein](#)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden
- Spiele: [Basics 1-3](#)

Woche 2: Material kennenlernen

Materialkunde

- Velocheck vor jeder Fahrt ritualisieren (Reifendruck, Bremsstüchtigkeit, alle Schrauben fix?)
- Reparaturkurs (Vorderrad ausbauen/einbauen, Reifen pumpen, Schlauch wechseln, Bremsen wieder prüfen.)

Spielerisches Einfahren

- mit Zusatzaufgabe, die im nachfolgenden Parcours vorkommen (Spurgasse, Trackstand, einhändig fahren, etc.)
- Partnerarbeit für ein lernförderliches Klima, z. B. Begrüssungsritual, Pneufüschtli, Smalltalk (zum Stillstand kommen und Lenker gegenseitig halten), zu zweit fahren (gegenseitig Schulter halten/gegenseitig Lenker halten).

Technisch/koordinative Übungen

- Die Teilnehmenden erhalten wenig Material (Kreide, Hütchen, Seil, Holz, Ball, ...), um selbstständig einen Posten für das Fahrtechniktraining zu erfinden/gestalten (z. B. Slalom, Spurgasse, Trackstand, Hindernis überfahren)
- Die Posten erklären, vorzeigen und danach üben. Variation: Jeweils ein/e Teilnehmende/r bleibt bei Posten, kontrolliert Ablauf, korrigiert, hilft Material wieder zu positionieren.

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Hilfsmittel Reparaturkurs: [Velo-Flicken](#)
- Spiele: [Basics 1-3](#)

Notizen

Woche 3: Veloparcours (Einführung)

Warm up

- Zeitungslesen, Absteigerlis, o.ä.
- Bike Trick: Pit-Stop, mit Vorderrad senkrecht an die Wand fahren, Gleichgewicht halten und wieder wegfahren.
 - Erleichtern: im 45° Winkel an die Wand fahren.
 - Erschweren: im Pit-Stop einen Fuss vom Pedal lösen, eine Hand vom Lenker lösen.

Fahrtechnik Parcours Einführung

- Standardisierter Fahrtechnik Parcours ([Einstufungsparcours](#)) wird erklärt und vorgezeigt. Im Vorfeld kann im Schulunterricht das Video abgespielt werden.
- Bereits gelerntes Anwenden im Parcours. Stärken/Schwächen erkennen.
- Gegenseitiges Feedback zwischen Teilnehmenden geben lassen.

Abschlussspiel

- Fussballspiel auf dem Velo, Unihockeyspiel auf dem Velo (Regeln: Wer absteht, muss vom Ball wegfahren, bevor weitergespielt werden darf).

Tipp: Bewegungshausaufgabe: Die Schüler/-innen motivieren, einzelne Elemente des Parcours zu üben.

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden

Woche 4: Pumptrack

Veloweg zum Pumptrack recherchieren

- [Schweizmobil](#), [Swiss Topo](#), [Google Maps](#)

Besichtigen des Pumptracks

- Sehen, staunen, verstehen
- Welche Bewegungen braucht es auf dem Pumptrack?
- Wo sind Wartezonen?
- Welche Fahrtrichtung wird üblicherweise gefahren?
- Welche Linienwahl?
- Wo gibt es vielleicht Gefahrenstellen?
- Wieviel Abstand sollte man halten?
- Wichtig: Immer ein Finger an der Hinterbremse

Warm up vor Ort

- Absteigerlis o.ä.

Pumptrack er(fahren)

- Kleine Runde rollen und mittels Kickbewegungen beschleunigen (viertel Kurbelumdrehung mit grossem Gang)
 - Schwung generieren falls notwendig
 - Schwung generieren mittels Pumpbewegungen Beine/Arme
- Die Teilnehmenden setzen sich zuvor mit dem Thema Pumptrack auseinander und recherchieren nach Lernvideos zur Fahrtechnik Pumpen ([gorilla.ch](#), [mobilesport.ch](#)). Vor Ort Videoanalyse einbauen. Sich gegenseitig filmen.

Tipp: Es lohnt sich, den Pumptrack-Unterricht in Halbklassen zu organisieren. Je nach Platzverhältnissen kann so das Befahren ohne Stau funktionieren. Regelmässige Wechsel (Pumptrack vs. Übungsparcours) verhindern Ermüdung und Übermut. Ein Video-Feedback kann die Teilnehmenden dabei unterstützen, ihre eigene Wahrnehmung beim Fahren (Innensicht) mit dem effektiv gefahrenen Stil (Aussensicht/Videobilder) abzugleichen.

Notizen

Woche 5: Veloparcours (Repetition)

Einfahren/Warm up

Fahrtechnik-Prüfung im Veloparcours

- Einstufung: Basic 1-3; Skills 1-3
- allenfalls Notengebung für Sportunterricht.

Abschlussspiel

- Absteigerlis als Ligaturnier, als Doppel-KO System, etc.)

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)
- [Einstufungsparcours](#) kann hier als Tool genutzt werden

Woche 6: Olympiade

Olympiade mit verschiedenen Posten als Gruppenwettkampf. 6 Gruppen à 3-4 Teilnehmende

- Trackstand-Wettkampf
- (Ein Holzbrett mind. A4 Grösse wird auf den (rutschigen) Boden gelegt. Die Teilnehmenden fahren darauf los und ziehen im richtigen Moment die Hinterbremse und versuchen so das Holzbrett weiter nach vorne zu transportieren. Welche Gruppe schafft die grösste Distanz in einer vorgegebenen Zeit?
- Spielform (Fussball/Unihockey) auf dem Velo

Absteigerlis-Turnier

1 gegen 1, Ligaturnier, Gruppenwettkampf

Spielideen/Unterrichtsunterlagen

- Spiele: [Basics 1-3](#)

Notizen