

Mountainbike: Hip oder Hop

In dieser Übung werden in der Fahrt auf dem Bike Aufgaben vorgezeigt und nachgeahmt. Die Fahrerinnen lernen schnell zu reagieren und manövrieren.

Schülerinnen fahren in einem grossen Kreis hintereinander. Der Lehrer fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor:

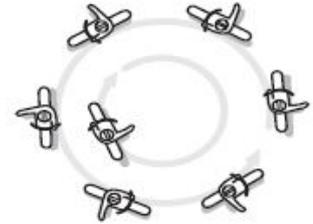


Bild: bfu

- Einhändig fahren oder mit Armkreisen.
- Trottinett: auf ein Pedal stehen, mit dem anderen Bein abstossen.
- Zirkusartistin: aus dem Trottinett wird das Abstossbein über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend weiterfahren im Trottinett.
- Akrobatik: kniend auf dem Sattel fahren oder Flieger (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.

Variation

Mit Zwischenrufen erteilt der Lehrer Zusatzaufgaben. Bei «Hip» fahren alle Schülerinnen in der entsprechenden Technik eine kleine Linksschleufe, bei «Hop» eine kleine Rechtsschleufe, und biegen wieder in den Hauptkreis ein.

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO