

# Mountainbike: Schnelle Finger

Diese Übung wird im Gelände auf einem Rundkurs durchgeführt. Dabei machen die Sportler Gegenserfahrungen beim Schalten.

In einem Rundkurs (ca. 500 Meter) im Gelände lösen die Schülerinnen verschiedenste Aufgaben. Je coupiertes das Gelände ist, desto interessanter werden die Aufgaben.



Bild: bfu

## Variationen

- Alle fahren den Rundkurs ab. Wie viele Male musste geschaltet werden? Wer schafft am meisten Schaltungen?
- Den ganzen Parcours in einem Gang fahren. Welches ist der beste?

## schwieriger

- Wettkampf: Alle Schülerinnen fahren im kleinsten oder grössten Gang. Wer gewinnt das Rennen ohne zu schalten?
- Rundkurs mit Partner abfahren. Dieser gibt mit Zeichen an, wann geschaltet werden muss. «Helm berühren» bedeutet einen Gang höher schalten, «Sattel berühren» einen Gang tiefer schalten.
- Die Lehrperson steckt seitlich der Fahrbahn Fähnchen aus, die die Schaltorte angeben. Die Schülerinnen schalten bei einem links gesteckten Fähnchen einen Gang höher, anderenfalls einen Gang tiefer.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**