

Freestylesport – Bike: Unterwegs wie die Grossen mit Gorilla

Die Bike-Lernvideos von GORILLA bieten eine Einführung ins Biken in 3 Levels sowie eine Anleitung zum Fahren auf dem Pumptrack. Die Kinder und Jugendlichen erarbeiten sich die nötigen Skills dabei alleine mit den eigenen Velos.

Die Lernvideos beginnen beim Praktischen und den Basics, es folgen einfache Tricks sowie auch schwierigere Tricks und schliesslich Inputs zum Biken auf dem Pumptrack. Mit den Bike-Clips erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, – z.B. im Rahmen des Sportunterrichts, einer Projektwoche, während eines Klassenlagers, etc. – sich intensiv mit dem Biken auseinanderzusetzen.

Da sich die GORILLA Lernvideos direkt an Kinder und Jugendliche richten, sind sie so konzipiert, dass Schülerinnen und Schüler selbstständig die Lernschritte verstehen und ausführen können.

Der Aufbau ist logisch und die Lernschritte sind in einfacher Sprache beschrieben. Geben Sie den Schülerinnen Rahmenbedingungen und ein Ziel vor.

Konkrete Umsetzung «Bike» in Unterrichtseinheiten

- **Sportunterricht:** Viele Basics und Tricks können mit dem eigenen Velo auf dem Schulareal geübt werden. Alternativ können Sie einen [Bike Park](#) oder [Pumptrack](#) in Ihrer Nähe aufsuchen.
- **Klassenlager:** Planen Sie ein Bike-Klassenlager mit Ihren SuS in den Bergen.
- **Mit dem Handy:** Die SuS können auf [gorilla.ch](#) oder mit der gratis GORILLA mobile App die Videoanleitungen zum Biken anschauen. Erlauben Sie so den SuS den sinnvollen Umgang mit dem persönlichen Smartphone im Unterricht (siehe Infobox am Ende der Seite).
- **Mit dem Tablet:** Oder stellen Sie den SuS ein Tablet der Schule zur Verfügung auf welchem die GORILLA mobile App bereits abgespeichert ist oder auf dem sie auf [gorilla.ch](#) die Videoanleitungen zum Biken anschauen können.
- **Zeitlicher Rahmen:** Legen Sie einen zeitlichen Rahmen fest, während dem die SuS die verschiedenen Basics und Tricks üben können.
- **Ziel:** Lassen Sie die SuS im Vorfeld ein Ziel definieren. Zum Beispiel das Erlernen von 3 Lernschritten.

Level 1

- [Schutzausrüstung](#)
- [Vorbereitung](#)
- [Verhalten](#)
- [Bremsen](#)
- [Schalten](#)
- [Balance](#)

Level 2

- [Bergauf](#)
- [Linienwahl](#)
- [Serpentine](#)
- [Steile Abfahrt](#)
- [Kurve/Steilwand](#)
- [Stufen](#)

Level 3

- [Bunny Hopp](#)
- [Manual](#)
- [Sprung](#)
- [Drops](#)

Pumptrack

- [Pumpen](#)
- [Manual](#)
- [Kurven](#)
- [Pick-Up](#)
- [Sprung](#)

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO