

# Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Wirkungsvoll die Geschwindigkeit kontrollieren und anpassen

Wie bremsen ich, ohne Spuren zu hinterlassen? Wie gelingt es mir, die Geschwindigkeit zu steigern und zu halten, ohne zu viel Energie zu verbrauchen? Bremsen und Beschleunigen sind zentrale Voraussetzungen für erfolgreiches und sicheres Velofahren. Kinder und Jugendliche müssen die Geschwindigkeit optimal an die vorherrschende Situation anpassen können.



## Die Trainingsformen erleichtern oder erschweren

Mit «einfacher» und «schwieriger» lassen sich alle Trainingsformen bestens variieren. Die folgenden Beispiele sind eine Hilfestellung, die Aufzählung ist nicht abschliessend. Mehr dazu erfährst du im Rahmen der Grundausbildung.

## einfacher

- Übung im eigenen Tempo ausführen
- Viel Platz zur Verfügung stellen
- Einfachen Untergrund ohne Hindernisse verwenden

## schwieriger

- Einhändig ausführen
- Pedalstellung wechseln (anderer Fuss vorne)
- Spielfeld verkleinern – Untergrund mit Hindernissen wählen (z. B. Wurzeln, Steine)

---

## Schaltsignalisation

### Treten, Schalten

Auf einem Rundkurs mit möglichst vielen kurzen Aufstiegen signalisieren verschiedene Markierungen, wie die Teilnehmer/-innen schalten sollen. Sie fahren den Rundkurs und schalten ausschliesslich wie vorgegeben.

### einfacher

- Rundkurs im flachen Gelände durchführen
- Wenig Schaltsignalisationen mit genügend Abstand anbringen

### schwieriger

- Rundkurs in anspruchsvollem und abwechslungsreichem Gelände durchführen
- Falsche Schaltsignalisationen anbringen (z. B. beim Bergauffahren grösserer Gang)
- Viele Schaltsignalisationen mit wenig Abstand anbringen

### Tipp

Arbeite mit farbigen Hütchen: rote Hütchen = kleinerer Gang, gelbe Hütchen = grösserer Gang. Berichtige falsche Schaltsignalisationen am Ende der Lektion und mach darauf aufmerksam, was beim Schalten zu beachten ist.

**Material:** Hütchen/Markierkegel oder Hölzli für Markierungen

---

## Velomonster

### Bremsen

Auf einem Spielfeld stellt sich das Velomonster auf die eine und die übrigen Teilnehmer/-innen auf die andere

Seite. Mit lautem Gebrüll fährt das Velomonster los und versucht, die Teilnehmer/-innen zu berühren oder aus dem Spielfeld zu drängen. Wen es erwischt, wird ebenfalls zum Velomonster und hilft beim Fangen. Wer es bis zur gegenüberliegenden Spielfeldbegrenzung schafft, ist eine Runde weiter. Wie viele Runden dauert es, bis es nur noch Velomonster hat?

## einfacher

- Spielfeld vergrössern
- Arm zum Fangen verlängern (z. B. Rute)
- Abstehen zum Fangen erlauben

## schwieriger

- Spielfeld verkleinern
- Nur in einer speziellen Position fahren

### Tipp

Die Velomonster dürfen sich nur vorwärts oder seitlich bewegen, aber nicht rückwärts.

**Material:** Hütchen

---

## Velo-Tic-Tac-Toe

### Stillstand

Zwei Gruppen spielen «Velo-Tic-Tac-Toe». Das auf dem Boden aufgemalte Spielfeld umfasst dreimal drei Felder, wobei in jedes Feld ein Velo reinpasst. Aus beiden Teams startet der/die erste Teilnehmer/-in; beide fahren in ein Feld und machen dort den Stillstand. Danach fahren die nächsten Teilnehmer/-innen los und belegen ihrerseits ein Feld. Welches Team schafft zuerst eine Dreierreihe und kann gleichzeitig eine des gegnerischen Teams verhindern? Die Reihe ist nur gültig, wenn alle drei Teilnehmer/-innen einer Gruppe in ihrem Feld noch stillstehen. Wer den Stillstand nicht halten kann, verlässt das Feld und stellt sich wieder hinten an. Sind alle Felder belegt und keine Reihe geschafft, beginnt das Spiel von vorne.

## einfacher

- Abstehen im Feld erlauben
- Spielfeld möglichst gross gestalten

## schwieriger

- Spielfeld verkleinern
- Zwei Tic-Tac-Toe-Felder aufzeichnen und gleichzeitig bespielen

## Tipp

Schau, dass es pro Gruppe mindestens drei Teilnehmer/-innen hat, vier bis fünf sind optimal. Du kannst das Spiel auch mit anderen Bewegungen machen.

**Material:** Strassenkreide, Bändeli

---

## Stoppie and Go

### Stillstand

Markier auf zwei parallel verlaufenden Strecken mehrere Stopps. Das Spiel ist ein Zweikampf: Beide Teilnehmer/-innen starten gleichzeitig und fahren so schnell wie möglich Richtung Ziel. An jedem Stopp müssen sie einen Stoppie machen. Wer die Stoppmarkierung überfährt oder den vorgegebenen Stoppie falsch ausführt, muss bis zur nächsten Markierung zwei Zusatzstoppies ausführen. Wer schafft die Strecke mit so wenig, dafür schönen Zusatzstoppies wie möglich?

### einfacher

- Pro Strecke nur einmal stoppen
- Zeitstress rausnehmen (ohne Wettkampf): möglichst schöne statt möglichst schnelle Stoppies machen

### schwieriger

- Mehr Stopps einbauen
- Velos untereinander tauschen
- Möglichst hohe Stoppies ausführen

## Tipp

Nutze bei grossen Gruppen einen entsprechenden Platz. So haben genügend parallele Strecken Platz, und die Sicherheit ist gewährleistet.

**Material:** Hütchen, Kreide

---

Quelle: Swiss Cycling (2023): Manual Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**