

Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Fähigkeits- und situationsangepasst auf- und abwärtsfahren

Auf welcher Abfahrt fühle ich mich wohl? Welchen Aufstieg kann ich meistern, welche Abfahrt entspricht meinen Fähigkeiten? Velofahren lebt von der Topografie und ist ein ständiges Auf und Ab – im wörtlichen Sinne. Dies stellt die Kinder und Jugendlichen vor entsprechende Herausforderungen und Entscheide. Sie müssen immer wieder von Neuem beurteilen, wie und ob sie den nächsten Abschnitt hoch- oder runterfahren.



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)

Tier-Pantomime

Positionen auf dem Velo

Bilde Zweiergruppen (je nach Anzahl Teilnehmer/-innen auch Dreier- oder Vierergruppen). Jede Gruppe überlegt sich zwei Tiere, die sie pantomimisch auf dem Velo darstellt. Die anderen Gruppen müssen das Tier so schnell wie möglich erraten. Danach bespricht ihr gemeinsam die Aktiv- und die Grundposition auf dem Velo. Für diese beiden Positionen definiert ihr Tiernamen als Kommando. Wenn du das Kommando gibst, nehmen alle die entsprechende Position ein. Zusätzliche Übung: Übt die beiden Positionen direkt im Anschluss. Alle fahren in einem Feld herum und geben sich gegenseitig Kommandos.

einfacher

- Tiere vorgeben

schwieriger

- Nur mit einem Bein treten
- Als ganze Gruppe ein Tier darstellen

Tipp

Lass der Kreativität der Teilnehmer/-innen freien Lauf. Es ist nicht schlimm, wenn sie die Tiere nicht erkennen. Die Gruppe kann dir die gewählten Tiere verraten. So kannst du Tipps geben.

Material: Keines

Sugus-Pöstler/-innen

Steiles Gelände abwärtsfahren

Die Sugus-Pöstler/-innen fahren einen vorgegebenen Trail oder eine vorgegebene Strecke abwärts. Dabei tragen sie einen (mit Klebeband fixierten) Becher mit drei Sugus drin auf dem Helm. Wer schafft die ganze Strecke ohne Sugusverlust?

einfacher

- Strecke vereinfachen
- Becher vergrössern
- Alle Positionen auf dem Velo erlauben

schwieriger

- Strecke erschweren
- Becher verkleinern
- Zeit vorgeben
- Position auf dem Velo vorgeben

Tipp

Mit dieser Übung kannst du den vorausschauenden Blick und das saubere Fahren im steilen Gelände hervorragend schulen. Verlorene Sugus werden am Ende eingesammelt.

Material: Becher, Sugus, Doppelklebeband oder Kabelbinder

Hillclimb Challenge

Steiles Gelände aufwärtsfahren

Mehrere Gruppen versuchen auf unterschiedliche Weise, einen Hang aufwärtszufahren. Pro Runde zieht die Gruppe eine Variation des Hillclimbs (z. B. nur mit der rechten oder der linken Hand, im Wiegetritt, im leichtesten Gang, im schwersten Gang). Die erste Gruppe, die den Aufstieg schafft, gewinnt die Runde. Total kannst du z. B. fünf Runden mit fünf Variationen vorsehen. Sobald ein Gruppenmitglied oben ist, startet das nächste.

einfacher

- Einfache Strecke in nicht zu steilem Gelände wählen
- Zeit vernachlässigen

schwieriger

- Schwierige, allenfalls verwurzelte Strecke wählen
- Zeit vorgeben (z. B. eine Minute für das ganze Team)

Tipp

Erhöhe die Bewegungszeit, indem du kleine Gruppen bildest oder mehrere Mitglieder einer Gruppe zusammenfährst.

Material: Kärtchen mit Variationen, Hütchen

Halte an, wenn du kannst!

Anhalten/Anfahren im steilen Gelände

Definier in einem abwechslungsreichen Gelände einen Spielbereich. Alle Teilnehmer/-innen fahren darin herum. Sobald du ein Signal gibst, stoppen sie und müssen bis zum nächsten Signal das Gleichgewicht halten.

einfacher

- Flaches Gelände wählen
- Beim Signal ein paar Sekunden Zeit geben, um einen idealen Ort für die Gleichgewichtsübung zu suchen
- Nur kurz stoppen
- Absteigen erlauben

schwieriger

- Steiles Gelände wählen
- Beim Signal sofort anhalten und das Gleichgewicht halten
- Lange stoppen

Tipp

Steck einen Rundkurs ab, der «Haltestellen» ermöglicht. Thematisier in diesem Zusammenhang, dass es im Gelände bezüglich Sicherheit relevant ist, auf welcher Seite die Teilnehmer/-innen absteigen.

Material: Keines

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