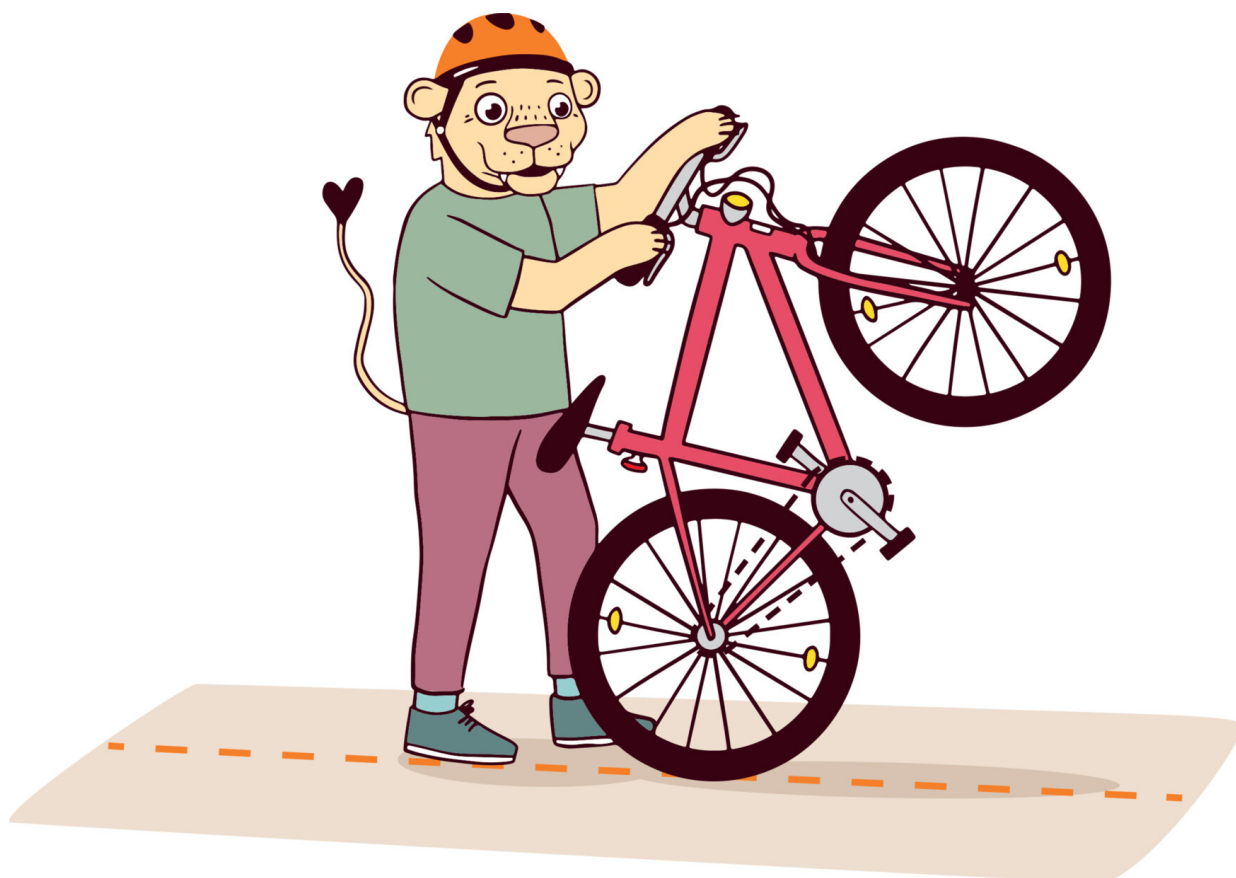


Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich auf, mit und neben dem Velo geschickt und verspielt bewegen

Mit welchen spielerischen Formen kann ich mich auf dem Velo fortbewegen? Wie kann ich mein Velo tragen, schieben oder hinlegen? Velofahren besteht aus einem breiten Spektrum kreativer Bewegungen – auf, mit und neben dem Velo. Die Kinder und Jugendlichen können sich sowohl auf dem Velo (z. B. hüpfend oder im Wheelie) als auch mit und neben ihm verspielt bewegen (z. B. variantenreich auf- und wieder absteigen).



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)

Auf Kommando auf- und absteigen

Auf- und Absteigen

Alle Teilnehmer/-innen fahren so lange in einem abgesteckten Spielfeld, bis du ein Zeichen gibst. Dann müssen sie möglichst rasch absteigen. Sobald alle auf dem Boden stehen, steigen sie wieder auf und fahren bis zum nächsten Signal weiter. Wer reagiert am schnellsten auf das Kommando?

einfacher

- Nicht möglichst schnell, sondern möglichst korrekt absteigen
- Spielfeld vergrössern
- Flaches Gelände wählen

schwieriger

- So langsam wie möglich absteigen
- Spielfeld verkleinern
- Auf der ungewohnten Seite ab- und aufsteigen
- Seite wechseln, um wieder aufzusteigen
- Seitliches Auf- und Absteigen inkl. Wettkampfform einbauen (Radquer)

Tipp

Du kannst verschiedene Zeichen einführen. Je nach Signal müssen die Teilnehmer/-innen anders absteigen (z. B. einmal klatschen = rechts absteigen, zweimal klatschen = links absteigen) – so variiert du die Schwierigkeit.

Material: Hütchen

Menschen-Curling

Stehend fahren

Mehrere Teams (mind. Vierergruppen) spielen gegeneinander. Mit einer Kreide definierst du die Start- und die Ziellinie. Nun stellt sich jemand als «Curlingstein» in die Pedale, die Teammitglieder stossen ihn stehend und ohne Velo Richtung Ziel an. Sie dürfen maximal fünf Meter Anlauf nehmen und die Startlinie nicht überschreiten. Wer kommt durch dosiertes Anschieben, ohne zu treten oder mit dem Lenker zu schwenken möglichst nahe ans Ziel? Wer stillsteht, bekommt ein Markierungshütchen in der Farbe des Teams. Welches Team hat am Ende mehr Hütchen in der Nähe des Ziels?

einfacher

- Ziel nahe der Startlinie platzieren
- Sitzend rollen erlauben

schwieriger

- Ziel weiter weg platzieren
- Auflagen geben (z. B. nur eine Hand am Lenkrad, nur ein Fuss auf den Pedalen)
- Auf dem Velo sitzend anstossen

Tipp

Stell den Sattel tief. So kann der «Curlingstein» den Boden im Notfall problemlos mit beiden Füßen berühren.

Material: Hütchen, Kreide

Hüpf-Stafette

Hüpfen

Für die Hüpf-Stafette braucht es zwei oder mehr Teams, die gegeneinander antreten. Alle verwandeln sich in «Gumpibälleli» und müssen etwa drei Meter hüpfend zurücklegen. Pass die Art des Hüpfens dem Niveau an: z. B. seitlich, vorwärts, rückwärts.

einfacher

- Abstehen zwischen den Hüpfen erlauben
- Strecke verkürzen
- Abwechselnd hüpfen (Vorderrad/Hinterrad) erlauben

schwieriger

- Abstehen zwischen den Hüpfen verbieten
- Vorwärtshüpfen verbieten

- Möglichst wenige Male hüpfen (weit)

Tipp

Die einfachste Art zu hüpfen, ist leicht vorwärts. Wähl die Teamgrösse geschickt, damit es kurze Wartezeiten gibt.

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