

Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Variantenreich und kreativ Hindernisse überwinden

Welche Elemente kann ich schwungvoll überrollen oder elegant überspringen? Oder vielleicht lieber etwas abbremsen, um dynamisch Vorder- oder Hinterrad anzuheben? Auf einem Trail Hindernisse überwinden, sich durch einen Pumptrack pushen oder auf der Strasse einer Tramschiene aus dem Weg gehen sind weitere Möglichkeiten.

Solche und ähnliche Hindernisse im Alltag oder Training fordern Kinder und Jugendliche immer wieder heraus. Dabei berücksichtigen sie sowohl ihre eigenen fahrtechnischen Möglichkeiten wie auch die aktuelle Situation.



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)

Hindernis-Parcours

Hindernisse überrollen/überwinden

Mehrere Teilnehmer/-innen rollen nacheinander über ein oder mehrere Hindernisse. Der/die erste zeigt eine coole Bewegung vor. Die anderen versuchen, mit derselben Bewegung über das Hindernis zu rollen.

einfacher

- Parcours verkürzen
- Strecke mit einfachen Hindernissen suchen
- Absteigen/Anhalten zwischen den Hindernissen erlauben

schwieriger

- Parcours verlängern
- Strecke mit hohen Hindernissen zum Überspringen aussuchen
- Absteigen zwischen den Hindernissen verbieten

Tipp

Du kannst die Hindernisse auch so aufbauen, dass ein Überfahren/Überspringen nicht möglich ist. So üben die Teilnehmer/-innen das Auf- und Absteigen sowie das Tragen des Velos über ein Hindernis.

Material: Keines

Tierisches Kommando

Bunny Hop, Vorder-/Hinterrad anheben

Alle Teilnehmer/-innen fahren in einem definierten Spielfeld. Du gibst Kommandos in Form von verschiedenen

Codewörtern, die mit Aufgaben verknüpft sind. Die Teilnehmer/-innen führen diese aus.

Beispiele für Kommandos:

- Hund = Vorderrad anheben
- Flamingo = Hinterrad anheben
- Frosch = Vorder- und Hinterrad nacheinander anheben
- Hase = Bunny Hop

einfacher

- Mit wenigen Kommandos anfangen und immer mehr einbauen
- Spielfeld vergrössern
- Viel Zeit lassen zwischen den Kommandos

schwieriger

- Alle Kommandos von Anfang an einführen
- Viele Kommandos hintereinander geben
- Zusätzlich im Kreis / hinter jemandem fahren
- Anstelle von gesprochenen Kommandos visuelle Zeichen geben

Tipp

Lass auch einmal die Teilnehmer/-innen Kommandos geben.

Material: Hütchen

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