

Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich in einer Gruppe sicher und klug bewegen

Wo sind meine Kolleginnen und Kollegen? Wie setzt sich meine Gruppe zusammen? Wann halte ich mich wo in der Gruppe auf und weshalb? In der Gruppe zu fahren, hat viele Vorteile und macht Spass. Die Radsportlerinnen und -sportler bringen sich gegenseitig weiter, lernen, einander zu vertrauen, und erleben den Sport gemeinsam. Damit sie sich aufeinander verlassen können, müssen sie gut kommunizieren. In einer Gruppe lernen die Kinder und Jugendlichen den Umgang untereinander und stehen einander zur Seite.

Sie haben aber auch die Chance, etwas alleine zu gestalten und beispielsweise einen Soloangriff zu starten. Ein wichtiger Aspekt ist dabei der Luftwiderstand. Im Teamwork können Kinder und Jugendliche diesen reduzieren und die Arbeit verteilen. Es braucht zudem hohe Konzentrationsfähigkeit, um Verschiebungen innerhalb der Gruppe frühzeitig wahrzunehmen, angepasst zu kommunizieren (z. B. durch ein Handzeichen) und rechtzeitig zu reagieren.



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)

The three of us

Hintereinanderfahren

Die Teilnehmer/-innen fahren zu dritt hintereinander eine festgelegte Strecke. Der/die vorderste gibt die Geschwindigkeit, den Trittrhythmus und den Weg vor. Die beiden hinteren versuchen, den vereinbarten Abstand einzuhalten. Nach einer Weile lässt sich der/die vorderste nach hinten fallen und der/die zweite übernimmt.

einfacher

- Abstand vergrössern (z. B. die Länge einer Giraffe)
- Strecke langsam und mit einem vorgegebenen Gang abfahren

schwieriger

- Abstand verringern und möglichst nah beieinander fahren
- Tempo einbauen und selbst hoch- und runterschalten

Tipp

Führ die Übung ohne zu schalten durch und übe das konstante Hintereinanderfahren.

Material: Keines

Hasenfangis

Nebeneinanderfahren, Zweierkolonne

Es gibt einen Hasen und eine/-n Jäger/-in. Der Rest der Gruppe beschützt den Hasen. Wenn der/die Jäger/-in den Hasen an der Schulter berührt, ist er gefangen.

einfacher

- Nur zwei Beschützer/-innen einsetzen
- Jäger/-in mit Poolnudel als Armverlängerung ausrüsten

schwieriger

- Hase: nur im kleinsten Gang fahren
- Beschützer/-innen: einen Kreis um den Hasen bilden

Tipp

Bilde je nach Anzahl Teilnehmer/-innen mehrere kleine Gruppen. Dieses Spiel funktioniert gut auf einer Rundbahn mit einfachem Untergrund.

Material: Evtl. Poolnudel

Materialtransport

In der Gruppe fahren

Jede Gruppe muss gewisse Materialien (Hütchen, Pylonen, Trinkflasche) von A nach B transportieren. Dabei gelten bestimmte Regeln:

- Alle Gruppenmitglieder müssen über die Verbindungsstücke jederzeit Kontakt haben.
- Die Verbindungsstücke sind immer die zu transportierenden Materialien.

Geht ein Verbindungsstück verloren, setzt sich die Gruppe wieder zusammen und macht weiter.

einfacher

- Gruppen verkleinern
- Kurze und einfache Strecke wählen
- Grosses Material oder gut greifbares Material als Verbindungsstücke nutzen

schwieriger

- Gruppen vergrössern
- Kleinere Materialien als Verbindungsstücke wählen
- Ort der Verbindung vorgeben (z. B. eine Schulter, zwei Hände)

Tipp

Starte auf flachem Untergrund und erschwere die Strecke schrittweise (vom Einfachen zum Schwierigen).

Material: Hütchen, Pylonen, Trinkflaschen, Bündeli, Papierblätter

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