

Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Verantwortungsbewusst mit Umwelt und Material umgehen

Wie gehe ich verantwortungsbewusst mit meinem Velo um? Wie begegne ich Mitmenschen, Verkehrsteilnehmenden oder Tieren? Wie verhalte ich mich auf Wegen und Strassen oder in Sportanlagen? Wie nehme ich Rücksicht auf Natur und Umwelt? Diese und viele weitere Fragen begleiten die Kinder und Jugendlichen ständig. Es ist wichtig, dass sie ihr Velo regelmässig pflegen, defekte Teile reparieren und sich um das Material kümmern. Sie sollen auch darüber nachdenken, wo und wie sie unterwegs ihr Velo abstellen.

Ausserdem ist es angebracht, immer die richtige Ausrüstung (z. B. Helm, Handschuhe) zu tragen. Als Velofahrende bewegen sie sich meistens im öffentlichen Raum und nutzen diesen gemeinsam mit anderen Menschen. Für ein friedliches, unfallfreies Mit- und Nebeneinander müssen sie einige Regeln beachten. Im Gelände halten sie sich an den Mountainbike-Kodex. Auf Pumptracks und weiteren Infrastrukturanlagen gelten die Regeln vor Ort und im Strassenverkehr die Verkehrsregeln.



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)

Blindes Huhn

Velo hinlegen

Alle Velos liegen verteilt auf dem Boden. Die Hälfte der Teilnehmer/-innen werden durch Augenbinden blinde Hühner. Die andere Gruppenhälfte führt die blinden Hühner zu den Velos. Wer erkennt nur durch Abtasten sein Velo zuerst?

schwieriger

- Anzahl Velos verringern
- Das eigene Velo ohne Begleitung suchen

Tipp

Thematisiere, wie man ein Velo richtig hinlegt (nicht auf die Antriebsseite).

Material: Augenbinden oder Bändeli für die blinden Hühner

Safety-Buddy

Materialcheck

Je zwei Safety-Buddies bilden ein Zweierteam und checken gegenseitig das Material. Vom Materialcheck her

wissen sie, was sie beachten müssen:

- Sitzt der Helm meines Buddies richtig?
- Funktionieren die Bremsen?
- Haben die Reifen einen guten Druck?
- Sind alle Schrauben (Räder, Lenkrad) gut angezogen und kann nichts in die Speiche gelangen (z. B. Rucksackbündel)?

Diesen Safety-Check machen die Buddies mehrmals pro Training. Sie weisen sich auch darauf hin, wenn z. B. eine Tasche offen ist.

einfacher

- Beim ersten Mal nur die einfachen Checks durchführen

schwieriger

- Schwierigere Checks ergänzen (z. B. Reifenprofil kontrollieren, Sattelhöhe checken)

Tipp

Wiederhol den Buddy-Check immer wieder. Dann wird er Bestandteil des Trainings und erfordert keine Instruktion mehr.

Material: Keines

Mountainbike-Kodex-Memory

Verhalten auf und mit dem Bike

Karten mit einem der sechs Symbole des Mountainbike-Kodex sind entlang eines Parcours verteilt. Die Teilnehmer/-innen begeben sich frei auf den Parcours, nehmen die Karten zur Kenntnis und versuchen, sie sich zu merken. Auf ein Signal hin versammeln sie sich. Die Reihenfolge der Symbole, an die sie sich erinnern, notieren die Teilnehmer/-innen auf einem Zettel oder ahmen sie nach.

einfacher

- Weniger Karten verteilen
- Mehrere Runden zulassen

schwieriger

- Mehr Karten verteilen
- Nur eine Runde erlauben
- Im Gelände (oder z. B. auf einem Pumptrack) durchführen

Tipp

Arbeitet im Team zusammen und notiert am Ende jeder Runde ein Symbol. Welches Team hat zuerst alle Symbole gefunden?

Material: Memory-Karten des Mountainbike-Kodex

Suva: [«Mountainbike-Kodex»](#)

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