

Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen und sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe orientieren. Expertinnen und Experten der polycycliden Radsportarten haben sie formuliert. Im Sinne eines angestrebten Sollzustands lassen sich aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten. Anhand dieser Lernziele wählst du dann für dein Training die passende Trainingsform aus. Auf diese Weise trainierst du Bewegungsabläufe, die mit jeder Erscheinungsform verknüpft sind.



Hier lernst du sportartspezifische Trainingsformen zu den sieben Erscheinungsformen kennen. In der Grundausbildung spielst du sie praktisch durch. Lass dich von ihnen bei deiner Trainingsplanung und -gestaltung inspirieren und nutze sie aktiv. Überleg dir jeweils bei der Planung, wie du den Lernweg auch mal offen gestalten kannst, so dass die Kinder und Jugendlichen ohne grosse Erklärungen und selbstständig etwas ausprobieren und erleben.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Sich in vielfältigen Situationen orientieren und vorausschauend navigieren

- Wirkungsvoll die Geschwindigkeit kontrollieren und anpassen
- Fähigkeits- und situationsangepasst auf- und abwärtsfahren
- Sich auf, mit und neben dem Velo geschickt und verspielt bewegen
- Variantenreich und kreativ Hindernisse überwinden
- Sich in einer Gruppe sicher und klug bewegen
- Verantwortungsbewusst mit Umwelt und Material umgehen

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