

# Mountainbike, Strasse, Bahn, Radquer – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich in vielfältigen Situationen orientieren und vorausschauend navigieren

Wie gestaltet sich der Weg, auf dem ich mich befinde? Wie fahre ich die nächste Kurve an und welches Hindernis lauert hinter der Kurve? Was macht das Auto vor mir? Wo sind meine Kolleginnen und Kollegen, oder wo fährt meine Konkurrentin / mein Konkurrent? Zentral dabei ist, während des Velofahrens die wichtigsten Informationen laufend aufzunehmen und zu verarbeiten, um die optimale Linie zu wählen.



## 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)

---

## Spurgassen fahren

### Geradeausfahren mit Armzeichen/Schulterblick

Die Teilnehmer/-innen fahren durch eine oder mehrere Spurgassen und erledigen zusätzlich Aufgaben wie:

- Armzeichen geben
- Ein- oder freihändig fahren
- Nach hinten blicken und die Anzahl Finger erkennen, die jemand anzeigt

## einfacher

- Breite, kurze Spurgassen wählen
- Keine oder nur eine Aufgabe pro Spurgasse stellen

## schwieriger

- Schmale, lange Spurgassen wählen
- Mehrere Aufgaben pro Spurgasse stellen
- Auf den Boden blicken und etwas ablesen

## Tipp

Mit Spurgassen kannst du das Linksabbiegen sehr gut vorbereitend für den Verkehr üben.

**Material:** Seile, Strassenkreide

---

## Slalom Game of B.I.K.E

### Slalom fahren

Die Teilnehmer/-innen teilen sich in mehrere Dreier- oder Vierergruppen auf. Alle Gruppenersten stecken mit zehn Hütchen an einem beliebigen Ort einen Slalom aus und fahren diesen vor. Die übrigen Gruppenmitglieder absolvieren den Parcours möglichst fehlerfrei. Wem dies beim ersten Versuch nicht gelingt, erhält den Buchstaben «B». Alle Mitglieder der Gruppe legen einer nach dem anderen einen Slalom aus. Misslingt jemandem auch der zweite Slalomparcours, wird der Buchstabe «I» drangehängt. Wer zuerst alle vier Buchstaben des Wortes «B.I.K.E.» erhält, kann eine neue Slalomserie starten.

## einfacher

- Abstand zwischen den Hütchen vergrössern
- Auf grossem Platz ausführen

## schwieriger

- Abstand zwischen den Hütchen verkleinern
- Untergrund wechseln
- Ausholen seitlich eingrenzen

### Tipp

Motiviere die Teilnehmer/-innen, die Slaloms auf verschiedenen Untergründen auszulegen.

**Material:** Hütchen

---

## Pfützen spritzen

### Hinterrad versetzen

Die Teilnehmer/-innen fahren auf eine Pfütze (auch Markierteller, -kegel, Bündeli möglich) zu und versuchen, das Wasser (den Gegenstand) mit dem Hinterrad möglichst weit zu spritzen (oder zu zerdrücken). Das Anheben oder seitliche Versetzen des Hinterrads hilft ihnen dabei.

## einfacher

- Grosse Pfützen nutzen

## schwieriger

- Kleine Pfützen nutzen
- Möglichst hoch spritzen

### Tipp

Hat es keine Pfütze, können Materialien oder Gegenstände sie ersetzen; dann brauchst du andere

Metaphern, z. B. Bändeli «zerdrücken».

**Material:** Keines, evtl. Gegenstände wie Bändeli, Hütchen

---

## Spiel- und Übungssammlung von Swiss Cycling

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://www.ueben-spielen-velofahren.ch/)

---

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**