

# Mountainbike: Über Stock und Stein

In diesem Parcours sammeln die Mountainbikerinnen und Mountainbiker variantenreiche Erfahrungen und trainieren notwendige Fertigkeiten für ihre Sportart. Das Ziel ist, im Tempo eine sichere Fahrtechnik zu erlangen.



Verschiedene Aufgaben können zu einem Parcours zusammengestellt werden, der auf Zeit absolviert werden muss. Fehlerhaft gefahrene Posten (absteigen, touchieren) ergeben Zeitzuschläge.

## Ideen

- Slalom: Pylonen zeigen den Weg.
- Linienfahren: vorgezeichnete Spielfeldlinien oder eigene Kreidelinien.
- Wüste: Die Weitsprunggrube durchfahren.
- Zwerg: Ein Gummiseil ist schräg aufgespannt. Die Schüler versuchen, untendurch zu fahren. Zonen mit verschiedenen Höhen bilden.
- Waage: Über eine Wippe fahren.
- Treppe: zwei bis drei Stufen erklimmen oder herunter fahren.
- Hindernisse: Baumstämme, Autopneu, Palette usw. überfahren oder überspringen.

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**