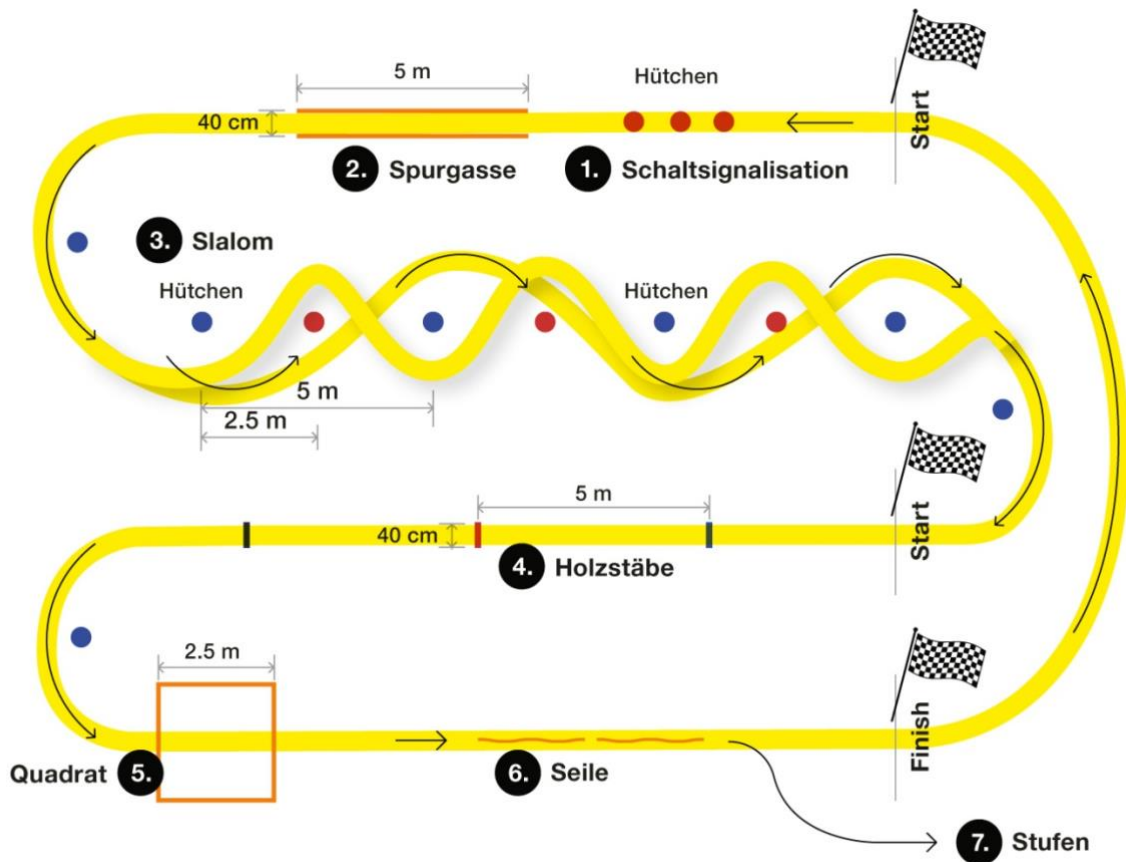


Einstufungsparcours «Swiss Cycling Academy 4 Kids»



MAIN PARTNER

ÖKK

PARTNER

ROSSO

EVIDEN

CO-PARTNER

TUDOR

BMC

Sportstrasse 44
2540 Grenchen
swiss-cycling.ch

Basics 1	<p>Ich kann Velo fahren!</p> <p>Die Lernenden sind in der Lage, auf das Velo zu steigen, loszutreten, sowie die Vorder- und Hinterbremse einzusetzen und wieder kontrolliert vom Rad zu steigen. Zusätzlich können sie ihr Velo auf verschiedene Arten schieben.</p>	
Basics 2	1. Schaltsignal - Start/Stopp	Auf vorgegebener Linie genau bis zum Stand bremsen. Mit der richtigen Pedalstellung losfahren und die Schaltung bei der Schaltsignalisation (Hütchen) einsetzen.
	2. Spurgasse	Geradeaus durch die Spurgasse fahren (sitzend oder stehend).
	3. Slalom	In 5 m Abständen durch den Slalom steuern.
Basics 3	1. Start/Stopp	Auf vorgegebener Linie genau bis zum Stand bremsen. Mit der richtigen Pedalstellung losfahren.
	2. Spurgasse	Sitzend durch die Spurgasse fahren, zuerst einen Schulterblick nach links, dann das Handzeichen.
	3. Slalom	In 5 m Abständen durch den Slalom steuern.
	4. Holzstäbe	Durch gezieltes Entlasten des Vorder- und Hinterrads die Holzstäbe überrollen.
	5. Quadrat	Einhändig fahren und im Quadrat mit kontrolliertem einhändigem Bremsen zum Stillstand kommen.
Skills 1	1. Start/Stopp	Losfahren.
	2. Spurgasse	Geradeaus durch die Spurgasse fahren und hier das Vorderrad mit ziehen am Lenker anheben.
	3. Slalom	In 2.5 m Abständen durch den Slalom steuern.
	4. Holzstäbe	Im Wiegetritt entlang den Holzstäben fahren (ohne sie zu überrollen).
	5. Quadrat	Das Gleichgewicht stehend und/oder sitzen auf dem Velo halten.
Skills 2	1. Start/Stopp	Losfahren.
	2. Spurgasse	Sitzend und freihändig durch die Spurgasse fahren (Länge 5m und Breite 40cm).
	3. Slalom	Schnell durch einen Slalom fahren (Velo in die Kurve legen).
	4. Holzstäbe	Neben den Holzstäben abbremsen, das Hinterrad anheben, dann weiterfahren.
	5. Quadrat	Im Quadrat 10s stillstehen.
Skills 3	1. Start/Stopp	Losfahren.
	2. Spurgasse	Sitzend, geradeaus fahren und das Vorderrad mit Tretimpuls anheben.
	3. Slalom	Entlang dem Slalom das Vorderrad und das Hinterrad nacheinander anheben.
	4. Holzstäbe	In der Fahrt, auf- und absteigen und das Fahrrad über die Holzstäbe heben.
	5. Quadrat	Einen Stoppie vor dem Quadrat machen und im Quadrat mit dem Velo drei Mal Hüpfen.



MAIN PARTNER

ÖKK

PARTNER

EVIDEN

CO-PARTNER

BMC

 Sportstrasse 44
 2540 Grenchen
 swiss-cycling.ch

Ideen, um den Parcours mit MTB zu erweitern:

Der Parcours kann auch auf einer Wiese oder ähnlichem aufgestellt werden, so dass gewisse Elemente auf einem Geländeuntergrund geübt werden können. Beim MTB-Parcours könnt ihr kreativ sein und ihn mit den Möglichkeiten, die ihr vor Ort habt aufstellen.

MTB 1	1. Start/Stop	Losfahren.
	4. Holzstäbe	Bunny Hop's über die Holzstäbe.
	5. Quadrat	Im Quadrat 30s Stillstehen und anschliessend 10x Hüpfen ohne Pause.
	6. Seile	Das Hinterrad des Bikes seitlich über das Seil versetzen. 2x nach rechts, 2x nach links.
	7. Stufen	Verschiedene Stufen (Treppen, Trottoir) abwärtsfahren.
Ab MTB 2 empfehlen wir die Lernziele im Gelände anzuschauen. Am besten auf dem Übungsgelände eine kleine Runde installieren.		
MTB 2	Drops	Kleine Absätze im Gelände nutzen, um Drops zu erlernen. Kann auch ein Palettboden oder ein sonstiger Absatz sein.
	Tables	Auf einem Trailabschnitt erste Tables überspringen.
	Stufen	Stufen aufwärtsfahren, z.B. Palettböden oder Steine/Absätze nutzen
	Rückwärts rollen	Das kann z.B. an einem Baumstamm geübt werden und soll dann auch ohne Hindernis funktionieren gemäss Kriterienkatalog.
	Notausstieg	Auf einem abfallenden Rasenstück üben.
MTB 3	Wheelie	Auf einem Rasen/weichen Untergrund starten. Ziel ist es 20 m im Wheelie fahren zu können.
	Welle surfen	Auf einem Pumptrack/Trail eine Welle surfen.
	Hüpfen	Über ein Seilkreuz in alle Richtungen hüpfen.
	Enge Kurven	Einen engen Slalom legen oder im Gelände enge Kurven suchen, die gefahren werden sollen. Eng ist nicht mehr rollbar.
	Bunny Hops	Im Gelände über Wurzeln oder Steine Bunny Hops machen.



MAIN PARTNER

OKK

PARTNER

OSGOS

EVIDEN

CO-PARTNER

TUDOR

BMC

Sportstrasse 44
2540 Grenchen
swiss-cycling.ch