

Kriterienkatalog «Swiss Cycling Academy 4 Kids»

Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Kriterien:

Zeit/Anzahl

Bsp.: 10s stillstehen, 10x hüpfen

Bewegungsausführung

Bsp.: korrekter Schulterblick, korrektes und deutliches Armzeichen

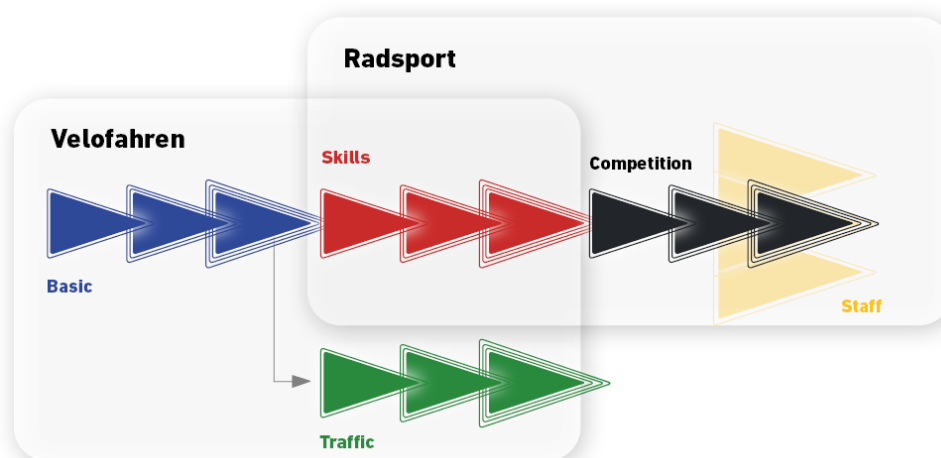
Es gibt pro Lernziel immer zwischen 1 und 5 Punkten, mit min. 3 Punkten erhält ein Kind das Abzeichen. Die weiteren Lerninhalte haben wir in diesem Dokument reduziert. Du findest sie in den Velopässen deiner Kinder und Jugendlichen. Oder du schaust dir die verschiedenen Trainingsformen auf [ueben-spielen-velofahren.ch](https://www.swiss-cycling.ch/ueben-spielen-velofahren) an.

Allgemein wichtig:

- Die Niveaus *Basics*, *Traffic* und *Skills* Lernziele können grundsätzlich mit jedem Velo mit Pedalen absolviert werden.
- Das Niveau *Mountainbike* soll mit einem Mountainbike absolviert werden, wichtig sind dabei **Flatpedals und KEINE Klickpedale**.
- Das Niveau *Strasse* soll mit einem **Rennvelo** absolviert werden.
- Bewegung, Spiel und Spass stehen IMMER im Vordergrund und die Bewegungen sollen auch spielerisch erlernt werden.
- Die Bewegungen sollen richtig erlernt, das bedeutet es soll auf die Qualität geachtet werden.
- Es gilt: je sicherer die Teilnehmenden auf dem Velo sind, desto besser. Lieber einmal ein bisschen langsamer vorwärts gehen, dafür können es am Schluss alle. Es soll kein „Durchspulen“ der Lernziele sein, sondern ein Erlernen des Velofahrens.
- Die Kriterien sind Anhaltspunkte wie gut ein Kind die Bewegung ungefähr beherrschen soll. Sprich beim Einstufungsparcours, sollte ein Kind den Parcours dreimal fehlerfrei durchfahren können, um ein Ziel zu erreichen.

Wichtige Informationen zur «Swiss Cycling Academy 4 Kids» und der Arbeit mit dem Velopass:

- Der Velopass ist für die Teilnehmenden bestimmt. Es steht der Leiterperson jedoch frei, ob sie diese Hefte bei sich trägt oder den Teilnehmenden abgibt. Wenn das Kind das Heft mitnimmt, ist es dafür verantwortlich, das Heft in den Kursen bei sich zu haben.



- Niveaus:
 - Basics, Traffic und Skills sind Bestandteil der «Swiss Cycling Academy 4 Kids» und im Velopass enthalten.
 - Von «Swiss Cycling Academies 4 Kids» werden NUR die Niveaus Basics, Skills, Mountainbike und Strasse unterrichtet und auch nur in diesen Niveaus Abzeichen abgegeben. Ausnahmen sind Swiss Cycling-Vereine, die sich bei Veloprüfungen engagieren. Das Niveau Traffic wird ausschliesslich durch Pro Velo unterrichtet.
 - Traffic 3 ist die Veloprüfung.
- Abgabe Abzeichen (Aufkleber):
 - Abgabe für Basics, Skills, Mountainbike und Strasse! Für Traffic geben Organisationen von Swiss Cycling keine Abzeichen ab.
 - Lernziele sind Pflicht und weitere Lerninhalte optional.
 - Sind alle Lernziele von einer Stufe erreicht, bekommt das Kind ein Abzeichen. Abzeichen kommen an die vorgegebenen Orte im Heft.
 - Sind alle Stufen in einem Niveau erreicht gibt's zusätzlich das Abzeichen für auf den Helm oder das Velo.
 - Im Velopass hat es am Ende jedes Niveaus ein helles Feld, da kann eine Unterschrift oä von der SCA4K rein.
 - Aufkleber dürfen nur den Teilnehmenden im eigenen Kurs/Prüfung abgegeben werden.
 - Die Aufkleber werden gratis abgegeben.
 - Beginnt ein Kind im eigenen Kurs direkt bei Skills 2 dürfen alle Abzeichen der unteren Stufen, ausser Traffic 1-3, abgegeben werden.
- Überprüfung der Lernziele:
 - Das jeweilige Können kann laufend überprüft und die Kompetenzen können einzeln auf dem Blatt Fortschrittskontrolle (Downloads Swiss Cycling Academy) abgehakt werden. Oder es wird in regelmässigen Abständen mittels Einstufungsparcours (Downloads Swiss Cycling Academy) abgefragt - in Form einer Prüfung. Dieser Entscheid obliegt der jeweiligen Leiterperson.
 - Wer beispielsweise zu Beginn eines Kurses/Trainings mit seinem Können bereits bei Stufe Skills 1 angelangt ist und die Kompetenzen aus dem Niveau Basics offensichtlich beherrscht, erhält alle vorgängigen Aufkleber. Diese Überprüfung der Kompetenzen wird durch den Einstufungstest zu Beginn des Kurses gewährleistet.

Alle Lernziele inkl. Ideen für Trainingsformen sind auf der Plattform ueben-spielen-velofahren.ch aufgeschaltet. Wir verlinken dir hier nicht mehr alle Bewegungsvideos usw. Du findest alle Techniken und weitere unter: [Techniken \(ueben-spielen-velofahren.ch\)](https://ueben-spielen-velofahren.ch)



MAIN PARTNER

ÖKK

PARTNER

QESOS
CH SWITZERLAND

EVIDEN

CO-PARTNER

TUDOR
BMC

Sportstrasse 44
2540 Grenchen
swiss-cycling.ch

Kriterienkatalog Basics

Basics 1	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Aufsteigen	Aufsteigen soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Losfahren/Treten	Losfahren/Treten soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Vorder- und Hinterbremse einsetzen	Die Vorder- und die Hinterbremse können eingesetzt werden. Es kann auf eine Linie nur mit der Vorderbremse, wie auch mit der Hinterbremse und mit dem Einsatz von beiden gleichzeitig gebremst werden.
Absteigen	Absteigen soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Velo schieben	Das Velo kann auf verschiedene Arten geschoben werden (am Sattel, am Lenker, links und rechts).
Basics 2	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Stehend losfahren und treten	Das Stehend fahren und treten soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Geradeausfahren	Das Stehend/Sitzend Geradeausfahren soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Slalom steuern	Slalom steuern soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Schaltung einsetzen	Auf einem Rundkurs kann richtig hoch und runtergeschaltet werden, gemäss den Zeichen. Auch auf einer kleinen Tour, wird die Schaltung genutzt für die Variation der Gänge.
Basics 3	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Geradeausfahren und deutliches Armzeichen geben	Das deutliche Armzeichen beim Geradeausfahren soll beidseitig dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können. Das heisst es müssen mindestens 3 Versuche mit der linken sowie mit der rechten Hand korrekt umgesetzt werden.
Geradeausfahren mit Schulterblick + Zeichen erkennen	Der Schulterblick für das Erkennen des Zeichens soll beidseitig dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Einhändig bremsen	Einhändig bremsen soll beidseitig dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Hindernisse überrollen	Hindernisse sollen dreimal korrekt und sicher überrollt werden können.

Kriterienkatalog Skills

Skills 1	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Verschiedene Kurven im Gelände	Im Gelände können verschiedene Kurven auf verschiedenen Untergründen gefahren werden. Auf Kies, Waldboden, Rasen und auf einem einfachen Trail.
Vorderrad anheben	Das Vorderrad soll dreimal ca. 5cm vom Boden angehoben werden.
Wiegetritt	Im Stehen fahren und dabei den Lenker seitlich leicht Hin- und Herschieben.
Gleichgewicht sitzend und stehend halten	Mindestens 10 Sekunden langsam und kontrolliert fahren, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren - dabei mindestens einmal sicher und ohne Schlenker zwischen Sitz- und Stehposition wechseln.
Skills 2	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Geradeausfahren freihändig	Das freihändige Geradeausfahren soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Slalom legen	Slalom schnell soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Hinterrad anheben	Das Hinterrad soll dreimal ca. 5cm vom Boden angehoben werden.
10s Stillstand	Während den 10 Sekunden dürfen die Füße den Boden nicht berühren.
Skills 3	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Vorderrad mit Tretimpuls anheben	Vorderrad mit Tretimpuls aus dem Sitzen anheben. Soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können. Das Hindernis soll ca. 5cm hoch sein.
Vorder- und Hinterrad nacheinander anheben	Das Vorder- und Hinterrad soll dreimal nacheinander ca. 5cm vom Boden angehoben werden.
3x Hüpfen	Das Hüpfen soll 3x hintereinander ohne Pause korrekt und sicher ausgeführt werden.
Während Fahrt auf und absteigen und Velo anheben	Das Auf- und Absteigen in Fahrt mit Fahrrad anheben soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können.
Stoppie	Der Stoppie soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können. Das Hinterrad soll ca. 5cm vom Boden angehoben werden.

Kriterienkatalog MTB

Mountainbike 1	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Bunny Hop	Bunny Hop soll dreimal korrekt und sicher ausgeführt werden können. Das Hindernis soll ca. 5cm hoch sein.
30s Stillstand	Während den 30 Sekunden dürfen die Füße nicht abgestellt werden und das Fahrrad soll sich möglichst wenig bewegen.
10s Hüpfen	Das Hüpfen soll 10 Sekunden ohne Pause korrekt und sicher ausgeführt werden.
Hinterrad seitlich versetzen	Das Hinterrad soll je dreimal links und rechts versetzt (10-15cm) werden.
Stufen abwärtsfahren	Verschiedene Stufen mit unterschiedlicher Höhe (>30cm) können abwärtsgefahren werden. Steigerung vom Einfachen zum Schwierigen.
Mountainbike 2	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Rückwärts rollen	Es soll drei Mal ein Meter rückwärts gerollt werden.
Drop sicher springen und kontrolliert landen	Ein kleiner Drop soll dreimal korrekt und sicher gesprungen werden können. Steigerung vom Einfachen zum Schwierigen.
Kleine Tables springen	Table soll dreimal korrekt und sicher gesprungen werden können. Steigerung vom Einfachen zum Schwierigen.
Unterschiedliche Stufen aufwärtsfahren	Es sollen vier Stufen hochgefahren werden. Die Stufen dürfen Abstände dazwischen haben und verschieden sein. Das Lernziel ist erreicht wenn unterschiedliche Stufen hochgefahren werden können.
Notausstieg nach hinten	Den Notausstieg soll je zwei Mal mit dem rechten und linken Fuss korrekt und sicher ausgeübt werden.
Mountainbike 3	
Lernziel	Kriterien zur Erfüllung des Lernzieles
Wheelie 20m	Es soll 20 Meter im Wheelie gefahren werden.
Welle surfen	Es sollen drei Wellen korrekt und sicher gesurft werden.
In alle Richtungen hüpfen	Das Hüpfen soll 10 Sekunden ohne Pause korrekt und sicher in verschiedene Richtungen ausgeführt werden.
Enge Kurven	Auf einem Trail können enge Kurven gefahren werden. Die Kurven sollten so eng sein, dass sie nicht komplett gerollt werden können. Achtung nicht im abschüssigen Gelände üben.
Bunny Hops im Gelände	Bunny Hop soll im Gelände flüssig angewendet werden können.