



## J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 4

# Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Hindernisse

### Autor

Richner Roland, Fachleiter Radsport BASPO

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 7 -10 Jahre  
Gruppengrösse 6 – 8 Kinder, ein Leiter, Hilfsleiter empfohlen. Ab 10 Kinder zwei Leiter  
Kursumgebung Hartplatz  
Sicherheitsaspekte Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse, siehe auch Grundlagen

### Zielsetzungen/Lernziele

Verschiedene koordinative Erfahrungen auf dem Velo/Bike machen, das Velo/Bike kennen lernen, Steuern und den Einsatz der Bremsen lernen.

Differenzieren, Orientieren, Vertrauen fördern.

Spielformen auf dem Velo/Bike lernen.

### Hinweise

Selbständige Bewegung fördert das Gefühl fürs Fahren, Steuern und Bremsen. Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse und Stürze vermieden werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Bike-Gymnastik I</b> Arme – Schultern Auf nicht befahrenen Wegen oder Plätzen, wo du eine gute Übersicht hast. <ul style="list-style-type: none"><li>Fahre freihändig und lege die Hände in den Nacken. Drücke die Ellbogen nach hinten.</li><li>Armkreisen rw, vw und asymmetrisch.</li><li>Gehe aus dem Sattel und schiebe das Gesäss bis weit über das Hinterrad, bis Arme und Schultern ganz gestreckt sind.</li><li>Gelingt es dir immer noch geradeaus zu fahren?</li></ul>		
5'	<b>Bike-Gymnastik II</b> Rumpf <ul style="list-style-type: none"><li>Fahre freihändig: Rumpfdrehen nach links und rechts</li><li>Eine Hand am Lenker. Mit der freien Hand versuchst du die Pedale, den hinteren Schnellspanner, den Gepäckträger, oder das Rücklicht zu berühren.</li><li>Beuge dich weit nach vorne und halte dabei den Rücken gerade.</li></ul>		
-5'	<b>Bike-Gymnastik III</b> Beine, Füsse <ul style="list-style-type: none"><li>Strecke die Beine so stark wie möglich. Senk die Ferse, bis sie beinahe den Boden berührt. Gegengleich.</li><li>Nimm das rechte Bein vor dem Sattel auf die linke Seite und führe es hinter dem Sattel wieder auf das rechte Pedal.</li></ul> Hinweis: Wenn Du diese Übung auf Deiner schwächeren Seite beherrschst, wirst Du auch auf der falschen Seite auf dein Bike steigen können.		

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Verlorene Gegenstände</b> Geschicklichkeit, Beweglichkeit Versuche ohne abzusteigen Gegenstände vom Boden aufzuheben. Tipp: Tannzapfen, Äste, Getränkeflaschen, „Sugus“ etc.		
8-10'	<b>Surfen</b> Herausforderung, Mut, Gleichgewicht Nimm etwas Anlauf. Stehe mit dem linken Fuss auf das linke Pedal und mit dem rechten Fuss auf die linke Kettenstrebe. Jetzt kannst du dein Bike schräg stellen, indem du das Gewicht vom Bike wegdrückst. <ul style="list-style-type: none"> <li>Kannst Du so dein Bike noch steuern und bremsen?</li> </ul>		
10'	<b>Vorderrad hoch</b> Differenzieren Versuche in langsamer Fahrt das Vorderrad vom Boden abzuheben. Tipp: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lenker gegen dich ziehen.</li> <li>Versuche auch mit dem Vorderrad über eine Linie oder einen Gegenstand zu springen.</li> </ul> Hinweis: Vergleiche dieses Bewegungsgefühl mit dem Hochentlasten beim Skifahren!		
10'	<b>Endo</b> Mut, Differenzieren Versuche in langsamer Fahrt das Hinterrad vom Boden abzuheben. Tipp: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aus langsamer Fahrt, in den Pedalen stehend. Pedalstellung horizontal!</li> <li>Mit der Vorderbremse abbremesen.</li> <li>Gewicht kurz nach vorne verlagern.</li> </ul>		
10'	<b>Räder versetzen</b> Grundübung für Trial Versuche in langsamer Fahrt das Vorderrad und das Hinterrad seitwärts zu versetzen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Versetzte das Rad über eine Linie (z.B. Parkplatzmarkierung).</li> </ul> Versetze dein Rad auf einen Absatz (z.B. Randstein, Gehsteig).		
10'	<b>Hüpfen</b> Differenzieren Versuche in langsamer Fahrt zu hüpfen. Achte auf die Bremsbereitschaft und dosiertes Bremsen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit beiden Rädern gleichzeitig</li> <li>Auch im Stallstand (bremsen gezogen)</li> <li>Mit Hüpfen die Räder versetzen</li> <li>Wer kann sich mit fortgesetztem Hüpfen um 360° drehen?</li> <li>Wer kann sich seitlich mit Hüpfen verschieben?</li> </ul>		

10'	<b>Bunny-Hop</b> Mut, Differenzieren Überspringen mit beiden Rädern gleichzeitig eine Linie. Dazu braucht es etwas mehr Geschwindigkeit. Steigere Höhe, indem du Gegenstände auf die Linie legst, Hindernisse auf den Boden zeichnest usw.		
-----	---	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>„Abstiegerlis“</b> Taktik, Gleichgewicht Orientierung Die Biker versuchen im abgegrenzten Feld einander gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Arm- und Beineinsatz.</li> <li>• Aktives ineinander Fahren ist nicht erlaubt.</li> <li>• Hüpfen ist erlaubt.</li> <li>• Wer absteigen muss, fährt eine Platzrunde und liest            einen bereitgestellten Bidon im Fahren auf!</li> </ul>		