

J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 6

Mit dem Bike ins Gelände II Schalten

Autor

Richner Roland, Fachleiter Radsport BASPO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> 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

Die ersten Erfahrungen mit den unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und Geländeformen.
 Die koordinativen Erfahrungen auf dem Velo/Bike vertiefen und im Gelände anwenden. 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. Das Gelände und der Wald bieten grenzenlose Möglichkeiten für verschiedenste Übungsanlagen. Das Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit oder zur Orientierung dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse und Stürze vermieden werden.

Sobald du im Gelände bist: Sei fair zur Natur und respektiere das Waldgesetz!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Parcours zu zweit Kooperation, Fairness Ein Zweierteam versucht, einen einfachen Parcours zu durchfahren und sich gleichzeitig immer zu berühren. <ul style="list-style-type: none"> • Welches Paar schafft es ohne sich zu trennen? • Das Ganze auf Zeit Tipp: Vereinfachung Verbindung mit alten Fahrradschläuchen		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schalten anzeigen Vorausdenken, Voraussetzen, Reflexe Zu zweit hintereinander, als technische Übung. A zeigt immer mit Handzeichen an, bevor er /sie schaltet <ul style="list-style-type: none"> • Daumen nach oben = Kleiner schalten • Daumen nach unten = Höher schalten 		
10'	Ausdauer und Schalttechnik Voraussehen und Vorausdenken. Suche einen Strecke (eine oder mehrere Runden) mit vielen Richtungsänderungen und nicht zu starken Steigungen mit einer Fahrzeit von ca. 10 Minuten. Tipp: Schalte immer vor der Kurve oder einem Hindernis in einen		

	<p>kleineren Gang. So hast Du nach der Kurve oder vor dem Hindernis den „richtigen“ Gang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einer Runde nur die Ritzel hinten benützen • Auf einer Runde nur die Kettenblätter vorne benützen • Versuch, gleichzeitig vorne und hinten (rechts und links) zu schalten 		
10'	<p>Schalten am Schräg-Hang Voraussehen, Fahrtechnik Einem Schräghang entlang einen Slalom markieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am höchsten Punkt immer eine grosse Übersetzung wählen • Am tiefsten Punkt immer eine kleine Übersetzung wählen • Anfangs nur die Ritzel hinten benützen • Später Kettenblätter vorne benützen • Versuch, gleichzeitig vorne und hinten zu schalten 		
10'	<p>Schalten im Gelände Markiere einen kurzen Rundkurs mit vielen Richtungsänderungen, mit kurzen steilen Steigungen und Abfahren.</p> <p>Die TN absolvieren den Rundkurs in der vorgegebenen Richtung. Der Leiter hat die Möglichkeit an den Schlüsselstellen die Beobachtung, Beurteilung und die Beratung umzusetzen.</p>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Umkehr-Stafette „geschaltet“ Teamgeist, Fairness, Geschicklichkeit 2 oder mehrere Gruppen stehen nebeneinander. Auf ein Signal starten die Ersten der Gruppen. Der Start bis zum Wendepunkt erfolgt in der kleinsten Übersetzung. Am Wendepunkt wird auf eine grosse Übersetzung geschaltet. Die Ablösung erfolgt mit Handschlag!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Zusatzaufgaben wie auf- und absteigen, Hindernisse überfahren usw. 		