

Rollerfrühling

mobile
praxis

63

BASPO & SVSS



Mit dem Frühling kehrt der Sport auf die Strassen und Plätze zurück. Die vorliegende Praxisbeilage ist für alle gedacht, die auf den Inline-Skates, mit dem Mountainbike oder auf anderen Geräten den Rollsport neu entdecken wollen.

Autoren: Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud
Redaktion: Ralph Hunziker, Nicola Bignasca
Fotos: bfu, Stephan Bögli; Layout: Monique Marzo

Unterricht im Freien und dazu auf rollender Unterlage ist für viele Lehrpersonen ungewohnt und birgt zugegebenermassen ein höheres Risiko. Deshalb auf Bewegung und Sport in freier Natur zu verzichten, wäre falsch. Denn gerade Sport unter der Sonne und in der Natur kann neue Erlebnisse schaffen. Um die Verletzungsrisiken zu senken und Haftungsfragen entgegen zu können, braucht es klare Verhaltensregeln, die nötige Schutzausrüstung und geeignete Organisationsformen. Diese Praxisbeilage soll Unterrichtende dazu ermuntern, sich den Frühlings- und Sommerthemen zu widmen.

Spielend leicht lernen

Eine gute Fahrtechnik erhöht die Sicherheit und damit auch die Freude an der Bewegung – sei dies auf dem Mountainbike oder mit den Inline-Skates. Das will geübt sein. Die Praxisbeilage schlägt dazu spielerische Formen vor.

Auf den Seiten 2 bis 5 wird eine Übungssammlung rund ums Fahren, Bremsen, Drehen und Springen auf acht Rollen präsentiert. Wer spielen kann, kann auch rollen und macht wohl am meisten Fortschritte. Unter diesem Motto stehen die Seiten 6 und 7.

Wie spannend, lustvoll und herausfordernd Fahrradfahren sein kann, zeigen die Spielformen auf den Seiten 8 bis 12. Dabei sind keine Alpenetappen oder Biketouren gemeint.

Alle Übungen können auf dem Schulhausplatz oder im umliegenden Areal durchgeführt werden. BMX bildet eine spezielle Art auf zwei Rädern. Einen kleinen Einblick in diese Sportart wird den Leserinnen und Lesern auf Seite 13 gewährt.

Den Abschluss der Praxisbeilage bildet die Ideensammlung zu weiteren, fahrbaren Geräten und zu einem Sporttag auf Rollen und Rädern.

Zeitlos und attraktiv

Bei der vorliegenden Broschüre handelt es sich um eine Neuauflage der erfolgreichen – inzwischen vergriffenen – Praxisbeilage aus dem Jahr 2004. Wir haben die Übungen in Kooperation mit den damaligen Autoren neu überarbeitet, auf den neuesten Wissensstand gebracht sowie Ergänzungen vorgenommen. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Anschnallen und losrollen

Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt: Das Rollvermögen und das Gleichgewicht sind wichtig. Spielerisch sicherer werden heisst die Lösung.



Der einbeinige Bandit

Wie? Becher, Pylone oder andere Markierungen sind umgekippt über den ganzen Platz verteilt. Auf einem Fuss von Becher zu Becher rollen und über diese den nächsten Skaterschritt ausführen.

Wozu? Auf einem Bein rollen.

Schattenfahren

Wie? Auf einer längeren Geraden fahren zwei Schülerinnen hintereinander. Die hintere FahrerIn versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen. Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zu hinterst im selben Rhythmus wieder ein.

Variation: Mit Zusatzaufgaben (Basketball prellen) kombinieren.

Wozu? Synchron und rhythmisch fahren.

Zwillinge

Wie? A fährt vorwärts, B rückwärts. Beide halten sich gegenseitig an den Unterarmen. B hält Skates parallel, schaut über die eigene Schulter in Fahrtrichtung und wird von A gestossen.

Variation: Als Stafette in Zweierteams ausführen.

Wozu? Rückwärts fahren mit Partnerhilfe.

Hindernisgarten

Wie? Becher, Pylone und andere Gegenstände sind auf dem Platz verteilt. Alle Schüler müssen sich in einer bestimmten Technik (vorwärts, rückwärts, übersetzen) im Hindernisgarten bewegen.

Variation: Wer kann in der vorgeschriebenen Technik am meisten Hindernisse umkurven (Wettkampf)? Ein Hindernis darf dabei nicht zweimal umfahren werden.

Wozu? Hindernisse nicht touchieren.

Pferd und Reiter

Wie? Schülerin A fährt vorne und ist mit einem Seil um den Bauch mit B verbunden. Sie zieht die hintere nach (am Start müssen beide mithelfen) und bestimmt die Fahrt.

Variation: Das Pferd fährt blind, die Reiterin führt mit dem Seil und mit Zurufen.

Wozu? Reagieren und folgen.

Start'n'Roll

Wie? Während einer Anlaufstrecke beschleunigen die Schülerinnen und rollen anschliessend möglichst weit. Nach der Anlaufstrecke dürfen keine Schritte mehr ausgeführt werden.

Variationen:

- Die Zielzonen können mit Punkten bewertet werden. Wer erreicht mit drei Versuchen am meisten Punkte?
- In einer bestimmten Pose (Kanone, Flieger usw.) ausführen.

Wozu? Aus Anlauf möglichst weit rollen.

Schlängeln

Wie? Becher werden in einer Reihe aufgestellt. Die Schüler durchqueren den Parcours durch schlängelförmige Bewegungen aus den Beinen. Die Skates haben dabei immer Bodenkontakt.

Variationen:

- Parallel mit beiden Skates um die Becher fahren.
- Swizzle: Skates wechseln von der V-Position in die A-Position und zurück und bilden dabei aneinander gereihete Ellipsen.
- Einbeinig Slalom fahren.
- Mit gekreuzten Skates schlangeln. Achtung: Die Bremsklötze eventuell abmontieren, um Berührungen der Skates beim Kreuzen zu verhindern.

Wozu? Vorwärts oder rückwärts fahren ohne die Skates vom Boden zu heben.

Im Auge des Tornados

Wie? A bildet das Zentrum (Auge des Tornados), B fährt in Kreis darum herum und hält die kurveninnere Hand von A. Mit dem inneren Skate behält B immer Bodenkontakt und stösst mit dem anderen Bein wiederholt ab («Chassé»), während A sich an Ort um die eigene Achse dreht. Nach mehreren Umdrehungen ins Übersetzen übergehen. Wechselseitig ausführen.

Variationen:

- B zeigt mit der kurvenäusseren Hand in Richtung Zentrum (korrekte Oberkörperhaltung).
- A und B halten sich an einem Hockeystock oder Seil.

Wozu? Vom Kurven fahren zum Übersetzen.



Sicherheit geht vor

Inline-Skating ist nicht ungefährlich. Dies wird auf harten Unterlagen und bei Bergabfahrten deutlich. Stürze sind besonders beim Erlernen beinahe unvermeidlich. Deshalb sind einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen:

- Beim Inline-Skating gehören ein Helm sowie Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner zu einer vollständigen Schutzausrüstung.
- Die richtig erlernte Fahr- und vor allem Brems- und Sturztechnik schützt vor Verletzungen.
- Das Verhalten auf den Skates ist dem Fahrkönnen und den Verhältnissen anzupassen.
Regel: Jederzeit anhalten und bremsen können!
- Die Verkehrsregeln sind einzuhalten: nur auf verkehrsfreien Plätzen, Trottoirs, Fuss- und Radwegen fahren, anderen Verkehrsteilnehmern den Vortritt lassen und bei schlechter Sicht (Nebel, Nacht) Lichtreflektoren und (Stirn-)Lampe montieren.
- Nur einwandfreies Material benützen. Schutzausrüstung, Rollen, Kugellager und Bremsklötze regelmässig kontrollieren, warten und ersetzen.
- Als Übungsfläche eignen sich verkehrsfreie Plätze. Jegliche Unebenheiten (Asphaltlöcher, Kanalisationsdeckel, Kies, Tramschienen) und schlechte Verhältnisse (Nässe, verschmutzter Belag, Laub) können für Inline-Skater gefährlich werden. Anfänger sollten ihre ersten Roll- und Balanceübungen auf weicher Unterlage (Wiese, Tartan) oder mit Partnerhilfe durchführen.

Das Merkblatt «Unterwegs mit fahrzeugähnlichen Geräten» zeigt, wo mit Inline-Skates, Rollschuhen, Skateboards und Mini-Trotinetts gefahren werden kann und wo es verboten ist. Download und kostenlose Bestellung unter: www.bfu.ch > Sport > Inline-Skating

Richtig bremsen – sicher fühlen

Nur wer schnell und korrekt anhalten kann, ist «rollentauglich». Für Ungeübte gibt es hier die Technikbeschriebe und die Übungen dazu.

Curling

Wie? A schiebt B an der Hüfte haltend bis zu einer Markierung und lässt sie dann los. B versucht durch Bremsen möglichst nahe bei einem festgelegten Punkt still zu stehen, ohne neu abtossen zu dürfen.

Variation: B werden die Augen verbunden, um das Ziel blind anzuzusieren. Die Stillstandspunkte der Schülerinnen können mit einer Kreide markiert werden.

Wozu? Zielgenau bremsen.

Variable Bremse

Wie? In vorgegebener oder freier Bremstechnik können folgende Übungen ausgeführt werden:

- Zwei Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Partnerin zu. Diese gibt ein akustisches oder visuelles Signal, worauf die beiden anderen schnellstmöglich bremsen. Die Verliererin wird zur Ansagerin.
- A schiebt B vor sich hin. Sobald B losgelassen wird (nicht schubsen), versucht er zu bremsen. Wer kann dies mit geschlossenen Augen am schnellsten?
- Die Schüler fahren auf eine Linie (oder Hindernis) zu und versuchen kurz davor anzuhalten. Wer kommt der Linie am nächsten?
- A und B fahren gleich schnell auf eine Linie zu. Mit dem Überqueren der Linie darf gebremst werden. Wer hat den kürzesten Bremsweg mit welcher Technik?
- Zeitung lesen. Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe an einer Wand. Alle anderen Schüler versuchen, sich ihm zu nähern und ihn zu berühren. Sobald der Schüler sich umdreht, müssen alle so schnell wie möglich bremsen. Die drei Langsamsten müssen zum Start zurück.

Wozu? Durch gegensätzliche Aufgaben bremsen lernen.

Bremsen – so stoppts!

Heel-Stop: Das Bremsen mit dem Bremsklotz ist die sicherste und wirksamste Form für Anfänger. Der Skate mit dem Bremsklotz wird nach vorne geschoben. Die Zehen des vorderen Fusses werden leicht angehoben bis der Bremsklotz den Boden berührt. Durch Beugen des hinteren Beines erhöhen sich der Druck und die Bremswirkung.

T-Stop: Der Schwerpunkt wird auf ein Bein verlagert, der andere Skate angehoben und nach hinten ausgedreht, so dass er im rechten Winkel zur Fahrtrichtung zeigt. Die Skates bilden nun ein «T». Der angehobene Skate wird nun auf der Innenkante auf den Boden aufgesetzt. Rechter Winkel und Oberkörperstabilisation sind wichtig. Diese Bremsform nützt die Rollen stark ab und verlangt ein gutes Gleichgewicht.

Spin-Stop: Er eignet sich nur bei geringer Geschwindigkeit. Aus der Fahrt werden die Beine geschert, das Gewicht wird auf den vorderen Skate verlagert und der hintere auf die vorderste Rolle gestellt. Über die vordere Rolle den hinteren Skate aufklappen (mind. 90 Grad). Die beiden Fersen schauen nun zueinander. Es entsteht eine Rotationsbewegung und der Inline-Skater fährt einen Kreis bis zum Stillstand.

Powerslide: Der Körperschwerpunkt liegt auf dem vorderen Bein. Wie beim Spin-Stop wird der hintere Skate über eine Rolle gedreht. Dieser wird nun belastet und fährt rückwärts. Gleichzeitig wird der andere Skate quer zur Fahrtrichtung auf die Innenkante gestellt. Durch das Schleifen wird gebremst.

Hockey-Stop: Ähnlich wie der Powerslide. Es werden aber beide Skates quer gestellt.

Die letzte fliegt

Wie? Auf dem Platz hat es einen Becher weniger als Schülerinnen. Alle fahren durcheinander. Auf ein Zeichen sucht sich jede Schülerin einen Becher und bremst um diesen mit einem Spin-Stop. Die Person, die keinen Becher hat, scheidet aus und ein Becher wird aus dem Spiel genommen. Ausgeschiedene Schülerinnen wechseln zu einer anderen Übung.

Wozu? Spin-Stop spielerisch anwenden.



Drehen und Springen

Es gibt nicht nur gerade Strassen. Kurven fahren will gelernt sein. Fortgeschrittene werden zudem mit vielfältigen Sprungformen herausgefordert.

Der Propeller

Wie? Ein Schüler steht in der Mitte und bildet den «Propeller». Links und rechts stellen sich Kameraden auf (mit unterschiedlichen Blickrichtungen) und haken mit den Ellenbogen ein. Alle fahren im Uhrzeigersinn um die mittlere Person («Chassé» oder Übersetzen), so dass sich der Propeller dreht.

Wozu? In der Gruppe gemeinsam fahren und übersetzen.

Achter Duell

Wie? Vier Pylonen werden zu einem Rechteck aufgestellt. Die Schülerinnen umkurven die Pylonen in einer Acht. Immer zwei Schülerinnen treten dabei gegeneinander an. Gestartet wird in der Mitte des Rechtecks. Die Schülerinnen skaten in entgegengesetzten Richtungen los. Welche holt die vordere ein?

Wozu? Gegeneinander in einer Acht fahren.

Cold as Ice

Wie? Im Stand (auf einer Wiese oder auf Tartan) werden 90- bis 360-Grad-Sprünge ausprobiert. Die Schüler sollen dabei aus einer tiefen Kniestellung abspringen und nach der weichen Landung sofort das Gleichgewicht finden (erstarren).

Variation: Fantasiesprünge ausführen, z. B. bei den Drehungen den Helm berühren.

Wozu? Sprungerfahrung für Anfänger.

Jump around

Wie? Zuerst aus kurzem, später vermehrt aus längerem Anlauf verschiedene Sprungformen ausprobieren:

- Von einer Linie in die Weite springen. Wer kommt am weitesten und steht die Landung?
- Becher werden zu einem Turm aufgebaut. Wer überspringt den höchsten Turm?
- Sprung mit halber Drehung über einen (mehrere) Becher. Rückwärts weiterfahren.
- Wer kann über die Becher grätschen oder beim Sprung die Skates «graben»?

Wozu? Vielfältig abspringen.

Stürzen will gelernt sein!

Verliert die Inline-Skaterin dennoch das Gleichgewicht, können mit einer guten Sturztechnik Verletzungen verhindert werden. Wenn möglich über die Knieschoner auf die Unterarme (Ellenbogen- und Handgelenkschoner) abrollen. Dies kann gut auf weicher Unterlage trainiert werden.





Wer spielen kann, kann rollen

Spiele eignen sich hervorragend, um das bisher Gelernte anwenden zu können. Kombinationen mit bekannten Sportarten sind erwünscht. Skates können aber auch sehr gut für Ausdauerspiele genutzt werden.

Prellfangen

Wie? Die Schüler dribbeln mit Bällen. Ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball. Wer berührt wird, tauscht den Ball und wird selber zum Fänger oder löst eine Zusatzaufgabe (z. B. Korbwurf) und spielt wieder mit.

Variation: Ligaprellen. Verschiedene Felder bestimmen. In jedem Feld darf man sich nur prellend aufhalten. Wer einem Mitspieler den Ball mit der Hand wegspitzeln kann, steigt ein Feld (eine Liga) auf. Der andere steigt ein Feld ab.

Wozu? Skaten und prellen.

Auf die Knie

Wie? Mehrere gekennzeichnete Fängerinnen versuchen, alle Mitspielerinnen zu berühren. Wer gefangen wird, kniet auf den Boden (Hände auf die Knie legen!). Die Gefangene kann erlöst werden, indem eine Spielerin mit gegrätschten Beinen über sie hinweg fährt.

Variation: Spitalfangis. Gefangene Spielerinnen werden zu Fängerinnen und müssen sich an den berührten Stellen halten.

Wozu? Einfache Fangform.

Lauf- und Wurfspiele

Wie? Was auf zwei Beinen schnell einmal langweilig erscheint, ist auf acht Rollen eine grosse Herausforderung.

Mögliche Formen sind:

- **Linienball:** Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt kann erzielt werden, wenn der Ball von einem Mitspieler hinter der Grundlinie des Gegners gefangen werden kann. Ohne Ball dürfen sich die Spielerinnen frei bewegen. Im Ballbesitz darf die Schülerin nicht mehr abstoßen, sondern nur noch weiterrollen.
- **Brettball:** Punkt wird erzielt, wenn ein Zuspiel via Basketballbrett eines Mitspielers gefangen werden kann.
- **Tchoukball:** Es gibt einen Punkt, wenn der Gegner den Ball nicht fangen kann.
- **Wandkopfball:** Punkt zählt nur, wenn aus einem Pass direkt an die gegnerische Wand geköpft werden kann.
- **Brennball:** Ein beliebiger Ball wird von der Laufmannschaft ins Spiel gebracht. Die Läufer müssen um ein Rechteck fahren. An jeder Ecke steht ein Malstab, der als «Ausruheplatz» dient. Das Feldteam versucht möglichst schnell den Ball in einen Reifen zu legen, um die Läufer zu brennen.

Wozu? Bekannte Formen mit den Skates durchführen.

Schonerfangis

Wie? Mehrere Fänger bestimmen. Die gejagten Spieler können sich in Sicherheit bringen, indem sie sich rechtzeitig auf ihre Schoner fallen lassen. Wer sich hinkniet, muss nach drei Sekunden aufstehen, darf aber nicht vom gleichen Fänger wieder gejagt werden. Ein kleines Spielfeld verringert die Geschwindigkeit und das Verletzungsrisiko.

Wozu? Spielerisch das Stürzen auf die Knie üben.

Grosse Spiele

Wie? Beliebige Spiele können mit den Inline-Skates durchgeführt werden. Vereinzelt müssen Regeln abgeändert werden. Hier eine Auswahl:

- Basketball: Es gelten grundsätzlich die Basketball-Regeln. Wer aber den Ball zugespielt bekommt, muss entweder sofort zu prellen beginnen oder bremsen. Körperkontakt streng ahnden.
- Unihockey: Dieses Spiel eignet sich sehr gut für Anfänger, da sie sich mit dem Stock abstützen können.
- Fussball: Diese Form ist sehr anspruchsvoll und vor allem für Fortgeschrittene gedacht. Es ist sinnvoll, auf einem grossen Platz oder in kleinen Teams zu spielen.
- Ultimate: Zwei Teams spielen Frisbee gegeneinander. Wer den Frisbee fängt, muss bremsen (Drei-Sekunden-Regel). Fällt er zu Boden, wechselt der Scheibenbesitz zum anderen Team. Punkte können erzielt werden, wenn ein Pass von einem Mitspieler in der End-zone gefangen werden kann.

Wozu? Inline in Kombination mit Sportsportarten.

Weltrekord laufen

Wie? Vorgegebenes Ziel ist es, den 10 000-Meter-Leichtathletik-Weltrekord im Klassenverband zu schlagen. Die Klasse organisiert sich und bestimmt die Übergabeorte und Teilstrecken selbständig.

Variation: 4 × 100-Meter-Staffel.

Wozu? Im Team bestehende Weltrekorde jagen.

Memory

Wie? Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer geskate-ten Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde fahren. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

Wozu? Spielerische Ausdauerform.

Würfelfahrt

Wie? Alleine oder in Gruppen würfeln die Schüler die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer fährt während fünf Minuten am meisten Runden? Oder wer würfelt die meisten Augen?

Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts fahren.
- Swizzle Skates wechseln von der V-Position in die A-Position und zurück und bilden dabei aneinander gereihte Ellipsen.
- Rückwärts fahren.
- Parcours mit verschiedenen Aufgaben (Sprüngen, Hindernissen usw.) absolvieren.
- Abstoss nur mit rechtem/linken Bein.
- Fahren mit Zusatzaufgaben (Ball prellen, Korbwurf usw.).

Wozu? Spielerische Ausdauerform.

Das Buch zum Thema



Inlineskaten will richtig gelernt sein. Denn Fahrspass und Sicherheit sind abhängig vom Technikstand. Doch wie bewege ich mich auf den Inline-Skates richtig? Wie übe ich das Fahren am besten? Und wie schütze ich mich vor Unfällen? Die Antworten auf diese Fragen gibt «Roll on».

Kernstück des Buches bilden der Technikbeschreibung und die übersichtliche Übungssammlung. Darin werden zuerst die Positionen, Kernbewegungen und Techniken des Fahrens, Bremsens (Stops) und Drehens (Turns) dargestellt. Die Spielsammlung regt an, das Gelernte spielend anzuwenden. Die Background-Informationen vermitteln Wissenswertes zu Ausrüstung und Sicherheit.

Mischler, D.; Peña R.; von Werra, B.: **Roll on. Inline-Skating lehren und lernen.** Herzogenbuchsee, INGOLDVerlag, 2003. 96 Seiten. Fr. 34.– (exkl. MwSt).

Bestelladresse: Ernst Ingold+Co. AG, 3360 Herzogenbuchsee. 062 956 44 44. www.ingoldag.ch.

Bestellnummer: INGOLD 20.030.9/ISBN 3-03700-030-9

Das Safety Tool zum Thema

Die Safety Tools «Inline-Skating» und «Velotouren» der bfu enthalten weitere Übungsformen, Arbeitsblätter mit vorbereiteten Lektionen und die wichtigsten Sicherheitstipps. Download und kostenlose Bestellung unter:

www.bfu.ch/safetytool



Der Einstieg zum Aufstieg

Mountainbike ist Ausdauer, Geschick und Alpenblick. In die Pedalen kann auch auf Schulhausplätzen getreten werden.

Aufsteigen bitte!

Wie? Interessanterweise wird nur über die linke Seite auf das Fahrrad aufgestiegen, obwohl es verschiedenste Arten gäbe.

- Im Stand über Sattel schwingen.
- Aus dem Trottinett fahrend aufschwingen.
- «Querfeldein»: seitlich aufspringen, zuerst aus dem Stand, dann rennend.
- «Männchen»: Stand hinter dem Bike und das Vorderrad angehoben. Hinterbremse anziehen und aufspringen.
- Über rechte Seite aufsteigen!

Wozu? Auf verschiedene Arten aufsteigen.

Grüss dich

Wie? Die Schüler fahren in einem bestimmten Areal durcheinander. Treffen sie auf einen Kollegen, geben sie sich die Hände und grüssen sich, oder klatschen mit einer Hand ab. Danach suchen sie sich einen neuen Kollegen.

Variation: Zur Begrüssung berühren sich die Schüler mit ihren Helmen oder mit ihren Vorderrädern. Ein ungewohnter Untergrund (Wiese, Sand, ansteigender Platz) erhöht zudem den Schwierigkeitsgrad.

Wozu? Einstimmung ins Thema.

Herr und Hund

Wie? Zu zweit fahren die Schüler hintereinander. Der vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor. Der hintere versucht liniengetreu zu folgen.

Variation: Blindenhund. A hat die Augen verbunden und fährt blind. B fährt daneben und führt mit der Hand auf der Schulter und mit abgesprochenen Kommandos.

Wozu? Vorfahren und nachahmen.

Hip oder Hop

Wie? Schülerinnen fahren in einem grossen Kreis hintereinander. Der Lehrer fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor.

- Einhändig fahren oder mit Armkreisen.
- Trottinett: auf ein Pedal stehen, mit dem anderen Bein abstossen.
- Zirkusartistin: aus dem Trottinett wird das Abstossbein über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend weiterfahren im Trottinett.
- Akrobatik: kniend auf dem Sattel fahren oder Flieger (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.

Variation: Mit Zwischenrufen erteilt der Lehrer Zusatzaufgaben. Bei «Hip» fahren alle Schülerinnen in der entsprechenden Technik eine kleine Linksschlaufe, bei «Hop» eine kleine Rechtsschlaufe, und biegen wieder in den Hauptkreis ein.

Wozu? Vorzeigen und nachahmen.

Abgang

Wie? Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten in der Wiese üben. Der Partner hält das Bike nach dem Absprung. In der Endform wird das Bike nach dem Absprung selber gehalten.

- Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträgern sind ungünstig.
- Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen.
- Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen.

Achtung: Bei den ersten beiden Formen immer aus waagrecht Pedalen abspringen.

Wozu? Auf verschiedene Arten abspringen.

Zielwurf

Wie? Die Schülerinnen probieren aus der Fahrt oder im Stillstand:

- mit einem Tennisball ein Zielobjekt zu treffen (Eimer, Pylone).
- von einer Markierung mit einem Hockeystock das Tor zu schiessen.
- aus einem Slalomdribbling den Basketball in den Korb zu werfen.

Wozu? Vielfältige Wurfaufgaben mit dem Bike lösen.

Lenkstange

Wie? Zu dritt nebeneinander fahren. Alle halten den Lenker der Nachbarin. Die Gruppe fährt frei auf einem Platz oder einen bestimmten Parcours ab.

Variationen:

- Die mittlere Person hält die Schultern der Aussenfahrerinnen.
- Teamfahrten mit erschwerten Bedingungen, z. B. eine Fahrerin darf nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen sie.

Wozu? Formationsfahren in der Kleingruppe.

**Schneckentempo**

Wie? Eine bestimmte Zielstrecke ist vorgegeben. Auf Kommando fahren alle vom Startpunkt los und dürfen weder abstehen noch retour fahren noch einander touchieren. Wer erreicht als Letzter die Ziellinie?

Variation: Wer kann am längsten an Ort stehen bleiben, ohne abzu-steigen?

Wozu? Möglichst langsam fahren.

Gemeinsam mit der Umwelt

Bikerinnen und Biker bewegen sich oft in einer rechtlichen Grauzone. Die für Mountainbike interessanten Wege sind mit einem Fahrverbot belegt. Das Strassenverkehrsgesetz besagt: «Wege, die sich für den Verkehr mit Motorfahrzeugen oder Fahrrädern nicht eignen oder offensichtlich nicht dafür bestimmt sind, wie Fuss- und Wanderwege, dürfen mit solchen Fahrzeugen nicht befahren werden.» Die Praxis zeigt, dass heute nur noch sehr geringes Konfliktpotenzial vorhanden ist.

Lehrerinnen und Leiter können einen Beitrag leisten, indem sie ihre Vorbildrolle wahrnehmen und ihre Bikegruppe nach den folgenden Grundsätzen führen:

- 1. Fahre nur auf bestehenden Wegen**, um die Natur nicht zu schädigen, und respektiere lokale Wegsperrungen.
- 2. Sei rücksichtsvoll und gewähre Vortritt.** Reduziere deine Geschwindigkeit beim Überholen und Kreuzen, halte nötigenfalls an.
- 3. Nimm Rücksicht auf Tiere.** Siehst du ein Tier, halte an und warte, bis es sich in Sicherheit bringen konnte. Schliesse Weidezäune, nachdem du sie passiert hast.

4. Hinterlasse keine Spuren. Bremse möglichst nicht mit blockierten Rädern und meide Trails nach Regenfällen. Nimm deine Abfälle mit und entsorge diese umweltgerecht.

5. Rechne mit Unvorhergesehenem. Fahre immer konzentriert und kontrolliert. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an.

6. Fahr auf «Nummer Sicher». Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und trage zu deiner Sicherheit immer einen Helm und Handschuhe. Fahre in abgelegenen Gebieten nie alleine und nimm für unvorhergesehene Situationen Werkzeug, Notfallapotheke und ein Mobiltelefon mit.



Technikconcours

Kurven fahren, steuern, bremsen – im Gleichgewicht bleiben. Eine gute Fahrtechnik bietet Sicherheit und steigert das Vergnügen. Folgende Übungen laden zum spielerischen Üben ein.

Schnellster Bremsen

Wie? Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremsen ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam?

Variationen:

- Wer bremsen am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt.
- Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.

Wozu? Wer bremsen am schnellsten?

Bremstest

Wie? A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

Variation: Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B berühren muss?

Wozu? Einander ausbremsen.

Steuermann

Wie? Drei Schüler fahren hintereinander. Der hinterste ruft «Stopp», und die Vordermänner müssen sofort anhalten. Wer reagiert am schnellsten?

Variation: Der Steuermann ruft, mit welcher Bremse angehalten werden muss.

Wozu? Auf Kommando anhalten können.

Äpfel auflesen

Wie? Verschieden grosse Gegenstände (Pylone, Bälle, Spielbündel, Kegel usw.) sind auf dem Platz verteilt und geben unterschiedliche Punkte. Die Schülerinnen treten gegeneinander an und versuchen, mit dem Fahrrad möglichst viele Gegenstände ohne Absteigen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer hat wie viele Punkte in einer Minute erzielt?

Wozu? Fahrtechnik und Gleichgewicht fördern.

Schnelle Finger

Wie? In einem Rundkurs (ca. 500 Meter) im Gelände lösen die Schülerinnen verschiedene Aufgaben. Je coupiert das Gelände ist, desto interessanter werden die Aufgaben.

- Alle fahren den Rundkurs ab. Wie viele Male musste geschaltet werden? Wer schafft am meisten Schaltungen?
- Den ganzen Parcours in einem Gang fahren. Welches ist der beste?
- Wettkampf: Alle Schülerinnen fahren im kleinsten oder grössten Gang. Wer gewinnt das Rennen ohne zu schalten?
- Rundkurs mit Partner abfahren. Dieser gibt mit Zeichen an, wann geschaltet werden muss. «Helm berühren» bedeutet einen Gang höher schalten, «Sattel berühren» einen Gang tiefer schalten.
- Die Lehrperson steckt seitlich der Fahrbahn Fähnchen aus, die die Schaltorte angeben. Die Schülerinnen schalten bei einem links gesteckten Fähnchen einen Gang höher, anderenfalls einen Gang tiefer.

Wozu? Gegensatzerfahrung beim Schalten erleben.

Allrounder

Wie? Ein Geschicklichkeitsweltmeister wird gesucht. Verschiedene Übungen werden unterschiedlich gewichtet und ergeben Punkte. Die Schüler absolvieren in Kleingruppen die Übungen und vergeben nach einer einheitlichen Skala untereinander Punkte. Wer erzielt am meisten Punkte und wird Weltmeister?

- Wer kann am längsten an Ort stehen bleiben, ohne abzusteigen?
- Wer kann eine 180-Grad-Wende auf dem Vorderrad?
- Wer kann am längsten das «Männchen» machen?
- Wer kann nach hinten abspringen? Wer über den Lenker abgrätschen?

Wozu? Verbesserung der Geschicklichkeit.

Menschenslalom

Wie? Zu fünft hintereinander mit genügend Abstand fahren. Der hinterste fährt Slalom durch die Gruppe, schliesst vorne auf und bestimmt Tempo und Weg. Anschliessend folgt der nächste.

Variation: Sobald der Hinterste am nächsten Schüler vorbei gefahren ist, darf dieser losfahren und den anderen einholen. Wer schafft es?

Wozu? In der Gruppe fahren.

Über Stock und Stein

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

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

Wozu? Parcours für Mountainbiker.

Gemeinsam auf Achse

Auch auf dem Fahrrad machen Mannschaftsspiele mehr Spass als individuelles Training. Der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Einer ist zu viel

Wie? In einem markierten Feld liegen Fahrradreifen verteilt. Es hat einen Reifen weniger als Schüler. Die Schüler fahren um das Feld herum. Auf ein Zeichen suchen sich alle einen Reifen und besetzen ihn durch Hineinstellen des Vorderrades. Wer keinen Reifen findet, löst eine Zusatzaufgabe. Wer bleibt bis zum Schluss Sieger?

Variation: Alle Schüler haben sechs Leben. Wer keinen Reifen findet, verliert ein Leben. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Leben?

Wozu? Reaktionsvermögen testen.

Absteigerlis

Wie? Alle Schüler fahren in einem begrenzten Raum. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versuchen die Schüler, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt oder wer den Raum verlässt, hat verloren.

Variation: Ligaturnier. Es hat mehrere begrenzte Plätze. Im Duell Eins gegen Eins versuchen die Schüler, einen Kontrahenten herauszufordern. Wer verliert, steigt eine Liga (ein Feld) ab, und sucht sich einen neuen Duellanten. Der Sieger steigt eine Liga auf.

Wozu? Wer absteigt, hat verloren.

Grosse Spiele

Wie? Verschiedene Sportarten lassen sich mit dem Bike spielen. Jeglicher Bodenkontakt mit den Füßen ist untersagt. Wer trotzdem absteigt, muss als Strafe in eine neutrale Zone (z. B. Pylone ausserhalb des Spielfeldes) fahren, und kann zurückkehren. Halten und Bikekontakt werden ebenfalls geahndet.

- Fussball: Der Ball darf nur mit den Füßen gespielt werden.
- Radball: Nur Zuspiele mit dem Bike sind erlaubt.
- Basketball.
- Hockey: Genügend Freiraum hinter dem Tor planen.

Wozu? Mannschaftssport auf zwei Rädern erleben.

Hin und zurück

Wie? Jegliche Art von Stafetten fördern den Umgang mit dem Bike: Bremsen, schalten, steuern, Kurven fahren. Hier eine kleine Auswahl:

- Kellner: Jede Schülerin hält ein Racket in der Hand. Ein Tennisball (oder Shuttle) wird balanciert und übergeben.
- Velomechaniker: Jede (Klein-)Gruppe steht hinter einem Malstab bereit und hat ein Bike, einen Helm, einen Rucksack usw. Nun gilt es, alle Gepäckstücke hinter das Zielmal zu bringen. Es darf nur ein Gegenstand auf einmal transportiert werden. Kommt der Fahrer zurück, übergibt er das Bike und den Helm dem nächsten, der wiederum einen Gegenstand transportiert. Ist alles transportiert, muss am Zielmal das Vorderrad abmontiert werden. Daraufhin wird alles zurück gebracht.

Wozu? Kreative Stafettenformen finden.

Rad – ein Sport, acht Disziplinen

Der Reiz des Radsports beruht nicht nur auf Mut, sondern auch, und besonders, auf seiner Vielfalt. Es gibt 8 offizielle Disziplinen des Radfahrens in der Schweiz. Einige werden noch in weitere Kategorien unterteilt.

- In **Strassenrennen** gehen die Profis bis ans Limit ihrer Reserven wenn sie einen Berg bezwingen, um sich sofort danach in eine steile Abfahrt zu stürzen. In den verschiedenen Kategorien des **Mountainbiken** wählen die Fahrer die gewagtesten Routen.
- Die **Radquer**-Spezialisten wagen sich mit Geschicklichkeit an die schwierigsten Gelände, oftmals unter haarsträubenden Wetterbedingungen.
- Die **BMX**-Liebhaber verknüpfen Sprünge in einem hohen Tempo.
- Während im **Bahnfahren** Kraft und Eleganz überwiegen, treten im **Trial** und im **Radball** Kraft und Geschicklichkeit in den Vordergrund.
- Das **Kunstradfahren** verbindet Grazie, Eleganz und Kraft und setzt hervorragende Koordinationsfähigkeiten voraus.

Stéphane Gremaud, J+S-Fachleiter Radsport



Faszination BMX

Bicycle Moto Cross – kurz BMX – wird zwar mit speziellen Fahrrädern ausgeübt. Dennoch können geschickte Fahrer/-innen viele Übungen mit herkömmlichen Bikes ausprobieren.

Wheelen

Wie? Auf leicht abfallendem Gelände wird durch Gewichtsverlagerung nach hinten das Vorderrad in die Höhe angehoben. Dazu werden die Beine gestreckt. Hebt das Vorderrad zu hoch an, kann die Hinterbremse angetippt werden. Senkt sich das Vorderrad, müssen die Beine etwas mehr gestreckt werden. Wer kann am weitesten «wheelen»?

Wichtig: Training nur mit normalen Schuhen ausführen, damit ein Abspringen nach hinten jederzeit möglich ist!

Wozu? Balance auf dem Hinterrad.

Bunny Hop

Wie? Schritt 1: Grundvoraussetzung ist das «Wheelen». Schritt 2: Auf ebenem Terrain das Hinterrad entlasten und eine kurze Strecke auf dem Vorderrad fahren. Schritt 3: Bunny Hop. Dies ist eine Kombination der beiden ersten Schritte. Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird auf beiden Rädern gleichzeitig.

Wozu? Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern.

Pumpen

Wie? In der Auffahrt auf den Hügel Arme und Beine beugen, um das BMX zu entlasten. In der nachfolgenden Abfahrt wieder strecken, damit beschleunigt wird. Wer ist am schnellsten auf der BMX-Bahn ohne Treten? Wer kommt am weitesten ohne Treten? Ein ausgezeichnetes Übungsareal ist das Waschbrett, d. h. die Aneinanderreihung mehrerer Hügel.

Wozu? Beschleunigen in den Hindernissen ohne Treten.

Kurven Racing

Wie? Zwei etwa gleich grosse Schüler fahren nebeneinander in die Steilwandkurve. Der untere Fahrer fährt langsam an den oberen und drückt ihn mittels Ellbogen und Schulter nach oben. Der Ellbogen muss etwas nach aussen angewinkelt werden, um eine Berührung mit den Beinen/Pedalen des Trainingspartners zu verhindern. So gewöhnen sich die Fahrer, in den Steilwandkurven eng zusammenzufahren, und lernen bei Körperberührung Gegendruck zu geben, ohne dass ein Fahrer zu Fall kommt.

Wozu? Fahren mit Körperkontakt.

Spring hop

Wie? Wichtigste Bedingung für diese Übung: Knie beugen! Die Flexionsbewegung bewirkt eine leichte Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne. Ein trockener Hieb nach oben verursacht die Streckung der Beine und der Arme – der Rumpf bleibt dabei möglichst statisch. Das ermöglicht, beide Räder gleichzeitig auf die beinahe gleiche Höhe anzuheben.

Variationen:

- Über unterschiedlich hohe Hindernisse.
- Mehrere « Spring hop » nacheinander auf vorgegebenem Rhythmus.

Wozu? Gleichzeitig beide Räder abheben lassen.

Was sonst noch rollt ...

Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen verlangt ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten. Die folgenden Formen laden zum selbständigen Üben geradezu ein.

Snaken

Wie? Die Füsse stehen diagonal auswärts auf den Standflächen. An Ort abwechselnd die Füsse gleichzeitig ein- und auswärts drehen. Gleichzeitig zum Einwärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme nach hinten führen, Schultern und Hüfte drehen mit. Mit dem Auswärtsdrehen die Arme, Schultern und Hüfte nach vorne in die Fahrtrichtung führen. Mit zunehmender Fahrt Blick nach vorne.

Variation: Die Ein- und Auswärtsbewegungen der Füsse erfolgen leicht versetzt.

Wozu? Snakeboard fahren.

Keine halben Sachen

Wie? Stütz an der Wand oder Partnerin. Einrad parallel zur Wand stellen und das untere Pedal zeigt leicht zum Körper. Den Sattel zwischen die Beine klemmen und Druck auf das untere Pedal geben. Dadurch hebt sich der Sattel an und die Schülerin wird hochgedrückt. Jetzt kann der zweite Fuss platziert werden. Nach dem Aufstieg nicht warten, sondern gleich ins Fahren übergehen. Erst dadurch wird die volle Stabilität erreicht.

Variation: Seitenaufstieg. Die Schülerin steht links neben dem Einrad. Sie setzt ihren linken Fuss auf das untere Pedal, hält den Sattel mit der rechten Hand und schiebt diesen etwas nach unten. Nun belastet die Schülerin mit dem linken Fuss das untere Pedal, gibt dem aufklappenden Sattel Widerstand und schwingt mit dem rechten Bein vorne über den Sattel. Allenfalls kurz rückwärts treten, damit der Sattel senkrecht über dem Rad zu stehen kommt.

Wozu? Aufstieg auf das Einrad üben.

Radkünstler

Wie? Sitzt der Schüler auf dem Sattel, sollte er versuchen, über halbe Pedalumdrehungen immer wieder die Stabilität zu suchen, und so vermehrt in das flüssige Fahren überzugehen. Steigt er ab, hält er das Einrad am Sattel fest. Es bestehen verschiedene Hilfestellungen, um das Einradfahren zu ermöglichen.

- Eine aus Schwedenkästen gebildete Kastengasse (ca. 50 Zentimeter) eignet sich gut für Anfänger. Die Schüler können sich auf beiden Seiten abstützen und gefahrlos die ersten Versuche unternehmen. Am Ende der Gasse können sie versuchen, ohne Hilfe frei zu fahren.
- Die gleiche Möglichkeit bieten aneinandergereihte Barren.
- Im Freien dienen glatte Wände als ideale Stützflächen.
- In jeder Situation ist eine zusätzliche Hilfe eines Partners sinnvoll. Es empfiehlt sich, den Fahrer am Ellenbogen und Handgelenk zu stützen und sich nicht vom ihm halten zu lassen.
- Für Fortgeschrittene: Gleichzeitig fahren und Bälle jonglieren oder Basketballdribbling mit Korbwurf durchführen.

Wozu? Fahren auf dem Einrad vereinfachen.

Polyrollbahn

Wie? Mit verschiedenen Freizeit- und Sportgeräten einen Rundparcours oder eine Stafette zusammenstellen. Dabei müssen in der Gruppe bestimmte Aufgaben von Hindernissen, Transporten, Zielwürfen etc. gelöst werden.

- Slalomboard
- Kickboard
- Trottinett
- Rollbrett
- Pedalo
- Inline-Skates
- Fahrrad

Wozu? Parcours auf Rollen und Rädern.

Noch nicht genug?

Weitere Übungssammlungen sind zu finden in:
Lehrmittel Sporterziehung. EDMZ Bern. 1997.
Bucher, W.: **1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern**. Schorndorf. 1994.

Ein Tag auf Rollen und Rädern

Ein Sporttag eignet sich bestens, die Vielfalt dieser Sport- und Bewegungsarten zu erleben. Die Ideensammlung kann selbstverständlich ergänzt werden, damit aus einem Sommer- ein gelungener Rollertag wird.

Inlinehockeyturnier

Checkliste:

- Auf einem Tartan- oder Pausenplatz durchführen.
- Banden organisieren.
- Schiedsrichterwesen und Regeln kommunizieren.
- Ausrüstung: Helm, Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschoner bringen die Schüler selber mit. Goalieausrüstung, Hockeystöcke und Bälle/Pucks organisieren.

Offroad-Inline

Checkliste:

- Rekognoszierung des Geländes/der Tour.
- Evtl. Inline-Instruktor für die Durchführung mit einbeziehen.
- Inline-Skates für Offroad organisieren.
- Transfer gewährleisten.
- Kombination mit einer Wanderung oder einer Inline-Tour.

Bike-Parallel-Slalom

Checkliste:

- Rekognoszierung des Geländes.
- (Kipp-) Stangen und Montage abklären und organisieren.
- Kombination mit einer Mountainbike-Tour.

Inline-/Radtour

Checkliste:

- Mindestdistanzen, Gruppengrösse und Verhaltensregeln bekannt geben.
- Überprüfung der Schutzausrüstung.
- Kontrolle (-stellen) überdenken.



Wie wärs mit ...

- Rad-OL:** Einzel- oder Gruppenwettkampf
- Rhön-, Kunstrad:** Einführung durch einen Profi
- Radball:** Technikvermittlung durch einen Schweizer Radballprofi und Turnier

Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.–/€ 3.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

deutsch französisch italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch