



Mountainbike Grenzen und Möglichkeiten an der Schule



Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Grundsätzlich wird das Mountainbike als Fortbewegungsmittel benützt,

um von A nach B zu fahren.

Sobald es unter Einbezug der koordinativen Fähigkeiten als Sportgerät eingesetzt wird, ist ein absolut verkehrsfreies Gelände erforderlich.

Einstimmende Bewegungsaufgaben im Mountainbike fahren mit Treten, Steuern, Schalten und Bremsen sind derart komplex, dass sie idealerweise auf einem Schulgelände - oder Sportplatz, aber auch auf abgelegenen Wegen und im Gelände praktiziert werden können.

Respekt und Achtung von Natur, Material und Personen ist bei der Übungsauswahl und -umsetzung Verpflichtung.

Bei radsportlichen Spielformen im Klassenverband verlangen die technischen Voraussetzungen besondere Beachtung.

Das Nebeneinander von Konzentration und Spaß lässt jeden das Mountainbike fahren einmal anders erfahren.

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Visitenkarte

Wie? Mit freier, selbstgewählter Route auf dem Platz umher fahren.

Bei jeder Begegnung begrüßen die Teilnehmenden per Handschlag oder per Abklatschen einen entgegenkommenden Velofahrer und stellen sich zum Beispiel laut mit Name vor. Die Füße bleiben immer auf den Pedalen. Es soll auch mit der linken Hand begrüßt werden. Um wendig zu bleiben, ist eher eine kleine Übersetzung zu wählen.

Wozu? Sich kennen lernen oder etwas Neues von einem anderen erfahren.

Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Eine Hand vom Lenker nehmen, gleichzeitig geradeaus steuern, das Tempo anpassen und erst noch Bremsbereitschaft erstellen können.



Kellner fahrt

Wie? Alle «Kellner» fahren kreuz und quer auf dem Platz umher.

Sie halten ein Racket in der Hand, auf dem ein Tennisball balanciert wird. Die Kellner fahrt eignet sich auch als Staffettenform mit unterschiedlichsten Bewegungsaufgaben um Hindernisse, wobei das Racket und der Tennisball jeweils übergeben werden.

Als Variante wird der Ball während des Fahrens geprellt.

Wozu? Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.

Einerseits sollen Zusammenstöße vermieden werden, andererseits darf der «Kellner» seine Bestellung nicht verlieren.

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.



Blindenhund

Wie? Freies Velofahren in Zweiergruppen auf einem verkehrsfreien Platz oder im Gelände. Als «Blinder» hält ein Teilnehmender die Augen geschlossen (oder trägt eine Augenbinde) und spürt auf der Schulter die Hand des Führers, der den Weg weist. Die Kommandos sind genau abzumachen, da der «Blindenhund» sich verbal oder taktil bemerkbar machen kann. Der «Blinde» muss auf der Route dem «Hund» absolut vertrauen können.
Wozu? Wahrnehmung der Umwelt über die Kommandos des Führers, die Präsenz der anderen Zweiergruppen und über das Velo (Bodenbeschaffenheit).

Lenkertausch

Wie? Die Teilnehmenden fahren zu zweit Schulter an Schulter auf selbstbestimmter oder vorgegebener Route mit dem Velo, wobei sie sich mit der einen Hand am eigenen Lenker, mit der anderen Hand am Lenkervorbau des Partners halten. Auf diese Weise fährt das Team als Gruppe einen kurvenreichen Parcours ab. Sobald die Zeit als Wettbewerbsmerkmal integriert wird, erschwert sich die Übung wegen der Bremstechnik. Die Teilnehmenden wechseln für eine neue Erfahrung auch einmal die Seite. Variante: Mit drei bis acht Teilnehmenden nebeneinander wird ein einfacher Parcours mit Kurven abgefahren. Die Innenleute halten sich dabei nicht mehr am eigenen Lenker.
Wozu? Durch die fremden Hände im Steuerrad entsteht ein völlig neues Fahrgefühl, das durch Tempovariationen einen zusätzlichen Reiz erhält. Diese Übung stellt hohe Anforderungen an das fahrtechnische Können und die gegenseitige Anpassung.



Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.



Limbo-Challenge

Wie? Die Teilnehmenden nehmen Anlauf und lassen sich gegen eine Querstange oder eine gespannte Leine rollen.

Sie versuchen diese möglichst tief und möglichst originell zu unterfahren. Der Wettkampf ist wie im Hochsprung zu organisieren, indem alle pro Höhe drei Versuche haben.

Der limitierende Faktor ist die Höhe des Mountainbike, was in der Rangliste zu berücksichtigen ist.

Wozu? Sich auf einer «rollenden Unterlage» beweglich und kreativ fortbewegen können.

Mountainbikepolo

Wie? Zwei Mountainbike fahrende Kleingruppen spielen gegen einander Mountainbikepolo auf einem Pausenplatz.

Die Teilnehmenden nehmen zum Spielen Unihockeyschläger oder etwas Ähnliches und einen kleinen Ball. Die Tore (Art und Größe) passen sie den Gegebenheiten und Voraussetzungen an. Bevor das Spiel beginnt, muss unbedingt auf die Sturzgefahr hingewiesen werden, wenn ein Stock ins Rad gehalten wird.

Wozu? Schulung der Fahrtechnik und der Orientierungsfähigkeit.

Obwohl die Grenzen der persönlichen Fähigkeiten aufgezeigt werden, entwickeln sich engagierte, intensive Spiele bei guter Stimmung.



Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Schneckenpost

Wie? Die Teilnehmenden stellen sich mit den Schneckenkollegen auf der Startlinie auf, ein Fuß stützt sich am Boden ab. Auf Kommando legen alle Schnecken eine Fahrstrecke von etwa zehn Metern möglichst langsam in einer Geradeausfahrt zurück. Wer als letzte Schnecke die Ziellinie mit dem Vorderrad überfährt, ohne jemals abgestanden zu sein, hat gewonnen. Um agil zu bleiben, soll auf einen kleinen Gang geschaltet werden.

Wozu? Komplexe Übung zum Steuern, Treten und Bremsen und zur Erhaltung des Gleichgewichtes über die innere Differenzierung (Muskelspiel).

Américaine

Wie? Im Gelände, auf einer Rundbahn oder einem Platz ist ein Rundkurs von 300 bis 400 m zu markieren. Mehrere Teilnehmer von Zweiergruppen starten gemeinsam. Sie fahren so lange mit den Konkurrenten, bis sie den langsam fahrenden Teampartner eingeholt haben. Durch Berührung wird dieser zum aktiven Teil. Er fährt bis zur Einholung seines Mannschaftskollegen, dann ist dieser wieder an der Reihe. Wer nicht aktiv ist, nutzt die kurze Pause zur Erholung. Die Dauer der Americana kann entweder nach Runden (zum Beispiel 21 Runden) oder nach Zeit (zum Beispiel 30 Minuten) festgelegt werden. Nach jeweils drei Runden gibt es eine Punktwertung (drei Punkte für den ersten, zwei Punkte für den zweiten, einen Punkt für den dritten Platz; die letzte Wertung gibt fünf Punkte für den ersten, drei Punkte für den zweiten und einen Punkt für den dritten Platz).

Wozu? Die Verbindung von Technik, Taktik und Kondition wird auf eindrückliche Weise erfahren. Die Wahl der eher kleinen Übersetzungen (hohe Tretfrequenzen) spielt eine entscheidende Rolle.

Würfelfahrt

Wie? Im Zentrum des Platzes liegt die Würfelzone.

Wer eine bestimmte Punktzahl (zum Beispiel 35 Punkte) gewürfelt und die Stationen korrekt absolviert hat, ist preis berechtigt.

Mögliche Stationen auf einem Platz:

- Eine Spurgasse (4 m Länge, 20 cm Breite) befahren oder Fahren auf einem flachen Brett.
- Über ein kleines Hindernis fahren (zum Beispiel Wippe).
- Einen Becher mit der linken Hand von einem Stuhl nehmen und mit der rechten Hand wieder deponieren.
- Mit dem Basketball prellen und einen Slalom fahren.
- Mit dem Vorderrad einen Tennisball über eine Bodenmarkierung spielen (Radball).
- Aus dem Fahren mit einem Ball aufgestellte Büchsen treffen (ein Versuch).

Wozu? Schulung der fahrtechnischen Geschicklichkeit unter Wettkampfbedingungen.

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Pilze pflücken

Wie? Wer kann vom Fahrrad Gegenstände (Pylone groß, Pylone klein, Softbälle, Tennisbälle) **vom Boden aufheben** und wieder absetzen ohne abzustiegen?

Wer sammelt in einer bestimmten Zeit am meisten Punkte? Pylone groß = 1 Punkt, Pylone klein = 2 Punkte, Softball = 3 Punkte, Tennisball = 4 Punkte.

Wozu? Schulung der fahrtechnischen Geschicklichkeit

Geschicklichkeitsweltmeister

- wer kann am längsten am Ort stehen?
- wer fährt sein Bike in extremster Schräglage?
- wer kann vom Bike nach hinten abspringen (Partner fängt Bike)?
- wer kann über den Lenker abgrätschen?
- wer kann eine 180 Grad Wende auf dem Vorderrad?



Geschicklichkeitsparcours

Vorgehen:

- Hindernisse kennenlernen, erfahren, bewältigen
- Erfahrungen austauschen, Tipp abgeben
- Hindernisse in der vorgeschriebenen Reihenfolge bewältigen
- Wer fährt am meisten Hindernisse fehlerfrei in der vorgeschriebenen Reihenfolge?
- Wer fährt am meisten Hindernisse fehlerfrei in der vorgeschriebenen Reihenfolge auf Zeit?

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Hindernisse:



Bahnschwelle

überfahren, Fortgeschrittene können das Hindernis auch überspringen



Sand

Weitsprunggrube durchfahren



Palette überfahren

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.



Wippe
(Schalungsbrett) überfahren

Slalom
Der Weg ist mit Kreidepfeilen vorgegeben. Der Slalom wird immer enger.



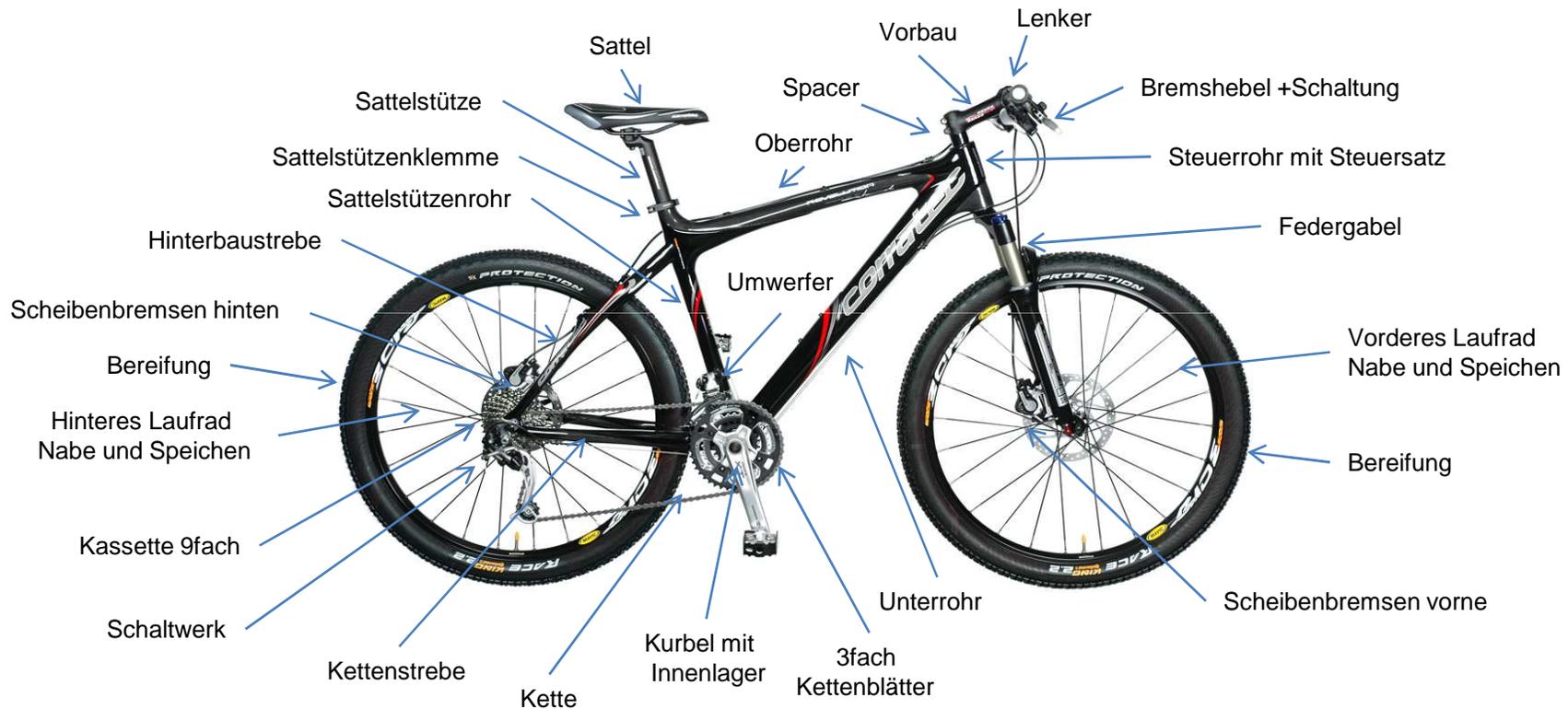
Autoreifen
überfahren

Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Das Mountainbike



Mountainbike - Möglichkeiten an der Schule



Württembergischer
Radsportverband e.V.

Das gesteckte Ziel für den einen oder anderen

