

# Factsheets Kinderbewegung Mountainbike

## Einführung

Zu den schnellsten Katalysatoren für die Verbreitung eines Bewusstseins für Mountainbiking zählen Kinder. Sie sind besonders empfänglich für die Aspekte des Sports ausserhalb des Wettkampfs und können Mountainbiking zu einem sozialen Stellenwert verhelfen. Im Rahmen von graubündenBIKE soll eine Kinderbewegung gestartet werden, welche Kindern in Graubünden den begleiteten Zugang zum Mountainbiking auf spielerische Art ermöglicht.

Zur Zielerreichung wurden die Fact-Sheets im Anhang erstellt, mit Vertiefungen für:

- Fahrtechnik,
- Pumptrack,
- Schulreise,
- GKB Sportkids.

**Autor:** Britta Wild-Mast, Bike Academy Davos

**Erstausgabe:** 17.03.2014

# Mountainbike im Schulsport



Kinder in Graubünden haben die besten Voraussetzungen, den Mountainbike-Sport in ihrer Umgebung auszuüben. Nebst der herrlichen Natur haben die einzelnen Destinationen eine einmalige Bike-Infrastruktur aufgebaut, welche auch einheimischen Familien eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglicht. Die vielfältige Bike-Infrastruktur im Kanton soll im Schulsport auch unseren Kindern und Jugendlichen näher gebracht werden.

## Ziele

Das Erlebnis der Bewegung in der freien Natur sowie Spiel und Spass stehen bei Mountainbike-Lektionen im Vordergrund. Einheimische Schulkinder sollen an die Sportart Mountainbike herangeführt werden, gleichzeitig lernen Sie Ihr Bike/Fahrrad besser kennen und damit umzugehen.

Gemäss bfu werden Kinder erst mit ca. 14 Jahren zu sicheren Velofahrern. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Kinder bereits früh mit dem Velofahren vertraut gemacht werden und auf spielerische Art und Weise lernen mit ihrem Bike/Fahrrad umzugehen. Die graubündenBIKE Guides bieten die entsprechende Kompetenz und Professionalität für diese Aufgabe.

## Zielgruppe

Mountainbike-Lektionen können bereits ab Kindergartenalter durchgeführt werden. Besonders das Spiel mit dem Gleichgewicht ist für eine gesunde Entwicklung sehr wichtig. Motorische und geistige Fähigkeiten sind eng miteinander verknüpft. Spielerische Übungen fördern die Sicherheit auf dem Fahrrad und sind bereits sehr früh möglich.

## Verkehr

Die Mountainbike Animation ist kein Verkehrsunterricht. Dieser wird im Kanton Graubünden durch die Kantonspolizei abgedeckt. Die Verkehrsinstruktoren der Kantonspolizei besuchen alle Schulen des Kantons Graubünden in der Regel einmal pro Schuljahr.

## Kontakt:

Kantonspolizei Graubünden / Verkehrsinstruktion  
Ringstrasse 2 / 7000 Chur  
Tel. 081 257 72 95  
[verkehrsinstruktion@kapo.gr.ch](mailto:verkehrsinstruktion@kapo.gr.ch)

## Planung

### Durchführung / Leitung

Falls die Lehrperson keine Erfahrung im Mountainbike-Sport hat, wird empfohlen eine externe Fachperson beizuziehen. Eine Liste mit anerkannten Bikeschulen/Bikeguides im Kanton Graubünden ist unter folgendem Link zu finden: <http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>  
Alle Leiter haben die Mountainbike Guide Ausbildung bei Swiss Cycling absolviert.

### Lektionen / Themen

Die Mountainbike-Lektionen sollten stufengerecht angepasst auf mehrere Nachmittage pro Jahr verteilt werden. Folgende Themen eignen sich für den Mountainbike-Unterricht im Schulsport:

- **Fahrtechnik**
- **Pumptrack**
- **Schulreise / Ausflüge mit dem Mountainbike**
- Anwendung im Gelände, kleine Touren
- einfache Reparaturen

Zu den ersten drei Themen sind detaillierte Factsheets mit Lektionsvorschlägen und buchbaren Angeboten erhältlich.

## Freiwilliger Schulsport

Bei Interesse haben die Schulen des Kantons die Möglichkeit Mountainbike als freiwilligen Schulsport anzubieten. Falls untenstehende Bedingungen erfüllt sind, werden entsprechende Angebote von Jugend und Sport finanziell unterstützt.

Bedingungen zur Durchführung eines J+S Kurses gemäss Leitfaden J+S Schulsport ([http://www.jugend-und-sport.ch/internet/js/de/home/informationen/j\\_s-leiter\\_schulsport/downloads.html](http://www.jugend-und-sport.ch/internet/js/de/home/informationen/j_s-leiter_schulsport/downloads.html)):

#### Teilnehmerzahl:

- Mindestens 3 bis maximal 24 Teilnehmende im J+S-Alter (5-20 Jahre) pro Leiter
- ab 25 Teilnehmenden zusätzliche Person mit Leiteranerkennung für maximal 12 weitere Teilnehmende

#### Kursdauer:

- mindestens 15 Trainings in 12 Trainingswochen

#### Aktivitätsdauer:

- mindestens 45 Minuten
- oder 60, 75, maximal 90 Minuten pro Tag

Um Anrecht auf eine J+S Entschädigung zu haben, benötigen die Leiterpersonen eine J+S-Kindersport-Anerkennung (für 5-10-jährige) oder eine J+S-Jugendsport-Anerkennung (für 10-20-jährige). Die Kursanmeldung erfolgt über den J+S-Coach Schulsport.

### Unterstützende Unterlagen

- Liste aller anerkannten Mountainbike Guides: <http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>
- Informationen zu Gesetzen, Unfallverhütung, Broschüren zum Thema Kinder im Strassenverkehr, etc.: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) / [www.admin.ch](http://www.admin.ch)

### Thema Fahrtechnik

- Übungen zum Mountainbike Sport: [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch) / [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) / [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)
- Lektionsaufbau und Checkliste: beiliegendes Dokument [graubuendenBike](http://www.graubuenden.ch)

### Thema Pumptrack

- Übersicht Pumptracks in der Schweiz: [www.velosolutions.ch](http://www.velosolutions.ch) / [www.traildevils.ch](http://www.traildevils.ch)
- Jager, L. (2013). Pumptrack Segnes-How to motivate kids to use it. Concept about involvement of schools. Chur.
- Lektionsaufbau und Checkliste: beiliegendes Dokument [graubuendenBike](http://www.graubuenden.ch)

### Thema Schulreise

- Tourenvorschläge in Graubünden: <http://www.provelogr.ch/cms/index.php?tourenfuehrer>
- Informationen zu Bike Destinationen, Tourenvorschlägen, etc.: <http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz.html>
- Checkliste: beiliegendes Dokument [graubuendenBike](http://www.graubuenden.ch)

# Fahrtechnik Factsheet



## Einleitung / Ziele

Ein Fahrtechnik-Kurs ist der erste Schritt in der Mountainbike Ausbildung. Dort wird die Basis geschaffen:

- Kennenlernen und Umgang mit Fahrrad/Bike
- Gleichgewicht
- Überfahren von Hindernissen
- Kurventechnik
- richtiges Bremsverhalten
- etc.

Diese Übungen bilden die Grundlage für weitere Module wie Pumptrack fahren, etc.

## Planung

### Alter der Teilnehmer

Der Fahrtechnik-Unterricht eignet sich für Schüler jeden Alters.

### Gruppengrösse

Empfehlung: Nicht mehr als 12 Schüler pro Leiter.

Mittel- und Oberstufe: Nicht mehr als 8 Schüler pro Leiter, da grössere Niveau-Unterschiede auf dieser Stufe.

Bei mehr Kindern empfiehlt es sich einen zweiten Leiter

einzusetzen. Diese Aufgabe kann je nach Kenntnissen auch von der Lehrperson übernommen werden.

### Zeitaufwand

Für den Fahrtechnik-Unterricht wird mindestens 1 Doppelktion benötigt.

### Standort

Ein Mountainbike Fahrtechnik-Kurs kann praktisch überall durchgeführt werden. Bei der Standortwahl gilt es darauf zu achten, dass die Übungen auf weichem Untergrund (Wiese, Holzschnitzel, Waldboden, etc.) ausgeführt werden. So kann die Verletzungsgefahr gering gehalten werden.

Falls ein Bikepark in erreichbarer Nähe zur Verfügung steht, macht es Sinn, dessen Infrastruktur zu nutzen. Schlechtes oder unsicheres Wetter muss nicht unbedingt zu einer Absage oder Verschiebung führen. Hallen oder auch Tiefgaragen eignen sich in diesem Fall sehr gut für Fahrtechnik-Kurse.

## Hilfsmittel

Bikeschulen bringen eigene Hilfsmittel an ihre Kurse mit. Ein Geschicklichkeitsparcours kann jedoch auch selbst erstellt werden.

Folgende Materialien eignen sich dazu:

- Bretter, Halbrundhölzer, Vierkanthölzer
- Paletten
- Pylonen
- Seile, Kreide
- Unihockeytore, -stöcke und Bälle
- Eimer, Becher
- etc.

## Max Trax

Max Trax ist ein mobiler Übungs- und Schulungsparcours, mit welchem Koordination, Geschicklichkeit und Sicherheit auf dem Velo geübt werden können. Die Miete im Kanton Graubünden ist für Schulen, Vereine, etc. kostenlos. Abholen und Zurückbringen des Anhängers (Standort Chur) geht zu Lasten des Mieters.

Kontakt / Buchungsstelle:

Gian Pünchera / 081 257 27 53  
gian.puenchera@avs.gr.ch

## Lektionsaufbau

Ein Beispiel für eine Fahrtechnik-Lektion ist auf Anfrage erhältlich unter [www.graubuendenbike.ch](http://www.graubuendenbike.ch).

## Checkliste

Die Checkliste unter [www.graubuendenbike.ch](http://www.graubuendenbike.ch) gibt Aufschluss über das benötigte Material und entsprechende Vorbereitungsschritte.

## Kosten

### Leiter

1 Halbtag, resp. 1 Doppellection CHF 220.00 / Leiter

### Mountainbike

Miete inkl. Helm CHF 35.00 / Bike

Nur notwendig wenn kein eigenes Fahrrad vorhanden, ansonsten macht es Sinn, dass die Schüler den Kurs mit dem eigenen Fahrrad/Bike absolvieren!

Die Kosten variieren je nach Bikeschule und Shop. Das weitere Material (Fahrtechnik-Parcours) wird von der Bikeschule kostenlos gestellt.

## Buchung

Bike Academy Davos - [www.bike-academy.ch](http://www.bike-academy.ch)

info@bike-academy.ch

Tel. 078 843 59 97

Die Bikeschulen des Kantons Graubünden bieten Mountainbike Fahrtechnik-Kurse zu ähnlichen Konditionen an. Die Buchung erfolgt direkt bei der jeweiligen Bikeschule oder beim jeweiligen Guide.

Liste anerkannter Bikeschulen/Bikeguides:

<http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>

# Pumptrack Factsheet



## Einleitung / Ziele

Ein Pumptrack ist ein Rundkurs mit Wellen und Steilwandkurven, der dafür gedacht ist, dass Mountainbiker jeder Könnertufe ihre Fähigkeiten verbessern. Die Strecke wird ohne zu pedalen befahren, das Beschleunigen wird durch Pump-Bewegungen des Oberkörpers und der Beine erreicht und ist deswegen ein sehr effizientes Kraft und Ausdauertraining. Der Pumptrack bietet die ideale Plattform, Bewegung und Fahrradfahren im Schulunterricht zu fördern.

Nach dem Pumptrack-Unterricht sollen alle Teilnehmer die Fähigkeit haben, den Rundkurs selbstständig zu nutzen. Spass am Sport und die Integration von weniger sportlichen Kindern steht dabei im Vordergrund.

## Planung

### Alter der Teilnehmer

Der Pumptrack-Unterricht eignet sich für Schüler jeden Alters.

### Gruppengröße

Empfehlung: Nicht mehr als 12 Schüler pro Leiter. Bei mehr Kindern empfiehlt es sich einen zweiten Leiter einzusetzen. Diese Aufgabe kann je nach Kenntnissen auch von der Lehrperson übernommen werden.

### Zeitaufwand

Für den Pumptrack-Unterricht wird mindestens 1 Doppelktion benötigt.

### Standort

Zurzeit existieren folgende Pumptracks im Kanton Graubünden:

- **Pumptrack Chur** - Segnesweg, 7000 Chur  
<http://www.traildevils.ch/trail.php?tid=612>
- **Flims Laax Falera** - Pumptracks in allen 3 Orten  
<http://www.flims.com/de/biken/bikeregion/skill-areas-pumptracks/>
- **Bikepark Davos** - Färich, 7260 Davos Dorf  
[www.adventurepark-davos.ch](http://www.adventurepark-davos.ch)
- **Lenzerheide** - Talstation Canols, 7078 Lenzerheide  
<http://lenzerheide.com/de/sommer/biken/skill-center>

- **Parpan** - Hotel Bestzeit, Oberbergstr.20, 7076 Parpan  
[http://www.velosolutions.ch/de/pumptracks/referenzen/pumptrack\\_hotel\\_bestzeit](http://www.velosolutions.ch/de/pumptracks/referenzen/pumptrack_hotel_bestzeit)
- **Pumptrack Jenaz** - Schulhaus, 7233 Jenaz  
<http://www.praettigau.info/sommer/bike/pumptrack-jenaz.html>
- **Pumptrack Pontresina** - Bahnhof, 7504 Pontresina  
[http://www.velosolutions.ch/de/pumptracks/referenzen/pumptrack\\_pontresina](http://www.velosolutions.ch/de/pumptracks/referenzen/pumptrack_pontresina)

(Stand: Herbst 2013)

### Fortbildung Lehrpersonen

Für Lehrpersonen, die sich dafür interessieren den Sport in ihren Unterricht einzubringen, ist ein Pumptrack Fortbildungskurs (J+S Schulsport) in Planung.

Kontakt:

graubündenSPORT, Simone Zwinggi  
[simone.zwinggi@avs.gr.ch](mailto:simone.zwinggi@avs.gr.ch)

Tel. 081 257 27 54

## Hilfsmittel

Für einen spannenden Ablauf im Pumptrack werden folgende Hilfsmittel benötigt:

- Stoppuhr
- Notizblock
- ev. Fotoapparat

## Lektionsaufbau

Ein Beispiel für eine Pumptrack-Lektion ist auf Anfrage erhältlich unter [www.graubuendenbike.ch](http://www.graubuendenbike.ch).

## Checkliste

Die Checkliste unter [www.graubuendenbike.ch](http://www.graubuendenbike.ch) gibt Aufschluss über das benötigte Material und entsprechende Vorbereitungsschritte.

## Kosten

### Leiter

1 Halbtag, resp. 1 Doppellektion CHF 220.00 / Leiter

### Mountainbike

Miete für 2 Stunden,

inkl. Helm CHF 25.00-35.00 / Bike

Nur notwendig wenn kein eigenes Bike/Fahrrad vorhanden, ansonsten macht es Sinn, dass die Schüler den Kurs mit dem eigenen Bike/Fahrrad absolvieren!

Die Kosten variieren je nach Bikeschule und Shop.

## Buchung

Die Bikeschulen des Kantons Graubünden bieten Pumptrack Kurse zu oben genannten Konditionen an. Die Buchung erfolgt direkt bei der jeweiligen Bikeschule oder beim jeweiligen Guide.

Liste anerkannter Bikeschulen/Bikeguides:

<http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>

# Schulreise Factsheet



## Einleitung / Ziele

Schulreisen müssen ein Erlebnis für die ganze Klasse sein. Beim Programm muss darauf geachtet werden, dass keine Kinder ausgesgrenzt werden.

Durch die Unterstützung von professionellen Guides bei der Organisation und Betreuung wird eine Mountainbike Schulreise für alle machbar.

## Planung

### Alter der Teilnehmer

Eine Schulreise mit dem Bike/Fahrrad eignet sich für Schulklassen ab der 4. Klasse.

### Gruppengröße

Empfehlung: Nicht mehr als 12 Schüler pro Leiter. Bei mehr Kindern empfiehlt es sich einen zweiten Leiter einzusetzen. Diese Aufgabe kann je nach Kenntnissen auch von der Lehrperson übernommen werden.

### Zeitaufwand

Das Angebot ist für eine eintägige Schulreise ausgerichtet.

## Mountainbike Schulreise Lenzerheide

### Ablauf

Zeit	Programmpunkt
Ab 07.30 Uhr	Anreise auf die Lenzerheide Mit Postauto Graubünden ab Chur
10.30 Uhr	Ankunft mit öV, Haltestelle Talstation Canols, Lenzerheide
10.40 Uhr	Bikeausgabe für die Kinder Miete Pesko Sport
11.00 Uhr	Kleine Runde um den Heidsee Mit oder ohne Schnitzeljagd
11.45 Uhr	Geschicklichkeits-Parcours Im Skillcenter des Bikeparks bei der Talstation
12.30 Uhr	Mittagessen in der Skill-Area bei der Talstation. An der Grillstelle werden mitgebrachte Grilladen selbst zubereitet.
13.45 Uhr	Rückgabe der Bikes Spass am Heidsee
14.00 Uhr	Baden oder Schnitzeljagd
16.00 Uhr	Rückreise Mit dem Postauto ab Talstation Canols

## Mögliche Optionen zum Ablauf:

- Die Bikerunde um den Heidsee kann mit einer Schnitzeljagd verknüpft sein, die am Nachmittag zu Fuss fortgesetzt werden könnte.
- Zum Mittagessen könnte die Gondelbahn auf Scharmoin eingesetzt werden. Dann wird die Grillstelle unterhalb der Mittelstation genutzt.
- Nach dem Mittagessen wird die Schnitzeljagd zu Fuss fortgesetzt oder es wird eine einfache Wanderung gemacht.

## Hilfsmittel

Bei der Zusammenarbeit mit professionellen Guides wird Reparaturmaterial, 1. Hilfe Set, etc. durch den Guide gestellt.

## Checkliste

Die Checkliste unter [www.graubuendenbike.ch](http://www.graubuendenbike.ch) gibt Aufschluss über das benötigte Material und entsprechende Vorbereitungsschritte.

## Kosten

Kalkulation für eine Schulreise mit 20 Kindern und 2 Bikeguides.

### Guide

1 ganzer Tag, inkl. Vorbereitung für 2 Guides	CHF 800.00
--	------------

### Mountainbike

Miete für 20 Bikes inkl. Helm und Handschuhe	CHF 400.00
---	------------

### Schnitzeljagd (optional)

Vorbereitung und Durchführung	CHF 150.00
-------------------------------	------------

### Bergbahn (optional)

Canols - Scharmoin	CHF 150.00
--------------------	------------

Die Kosten variieren je nach Bikeschule und Shop. Die Verpflegung wird selber mitgebracht und die Kosten der Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind vom Startort abhängig.

## Buchung

Barbara Ziegler - Swiss Cycling Mountainbike Guide

[info@grischatrailride.ch](mailto:info@grischatrailride.ch)

Tel. 078 798 64 71

Die Bikeschulen des Kantons Graubünden bieten die Organisation von Schulreisen zu ähnlichen Konditionen

an. Die Buchung erfolgt direkt bei der jeweiligen Bikeschule oder beim jeweiligen Guide.

Liste anerkannter Bikeschulen/Bikeguides:

<http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>

## Weitere Kontakte

- Bergbahnen Lenzerheide  
Tel. 081 385 50 00  
[info@lenzerheide.com](mailto:info@lenzerheide.com)
- Sportgeschäft Pesko Rental Rothorn  
Tel. 081 385 10 60  
[info@pesko.ch](mailto:info@pesko.ch)
- PostAuto Schweiz AG, Region Graubünden  
Betriebsstelle Chur, 7003 Chur  
Tel. 058 386 32 83,  
[chur@postauto.ch](mailto:chur@postauto.ch)

# GKB SPORTKIDS Mountainbike



## Schnuppertraining Mountainbike

### Beliebte und geförderte Sportart des Kantons Graubünden

Mountainbike ist eine Sportart, welche im Kanton Graubünden auf verschiedene Art und Weise ausgeübt werden kann. Pässe überqueren, Berge erklimmen, Trails fahren, mit der Bahn hoch und mit Downhill-Ausrüstung den Berg hinunter, mit dem Postauto gewisse Strecken überwinden- im Kanton Graubünden gibt es unzählige tolle Angebote. Ein breites Publikum übt diese Sportart aus. Das Mountainbike ist aus dem Kanton nicht mehr wegzudenken und mit der Philosophie von Respekt gegenüber allen Wegbenützern auch überall erwünscht. Deshalb ist es wichtig, dass auch Kinder diese Sportart kennen lernen.

### Trainingsvielfalt mit dem Mountainbike

Das Mountainbike ermöglicht auf spielerische Art und Weise das Gleichgewicht, die Koordination von Arm und Bein, die Orientierung im Raum und die Reaktion zu schulen. Zudem lernen die Kinder ein neues Bewegungsmuster, das Pedalieren, kennen. Die Geschwindigkeit und das Bremsen sind ebenfalls neue Erfahrungen, welche zu einem reichen Bewegungsschatz beitragen und wichtig für die Integration in den späteren Alltag sind. Das Mountainbike ist daher sehr geeignet für ein Schnuppertraining im Rahmen der GKB SPORTKIDS.

### Durchführung / Leitung

Die Kurse müssen durch ausgebildete Mountainbike-Guides oder J+S Leiter geleitet werden.

Eine Liste mit anerkannten Bikeschulen/Bikeguides im Kanton Graubünden ist unter folgendem Link zu finden: <http://www.graubuenden.ch/mountainbiken-schweiz/graubuendenbike-guides.html>

Alle Leiter haben die Mountainbike Guide Ausbildung bei Swiss Cycling absolviert.

Eine gute Instruktion ist notwendig, da einige Kinder nicht sehr viel Vorkenntnis haben. Zudem dürfen die Kinder nur auf einem abgesperrten Areal fahren. Helm tragen ist ein Muss! Die Spannbreite der Bikeerfahrungen der Kinder variiert von „nicht geradeaus fahren können“ bis zu „gutem beherrschen des Velos“. Daher ist es enorm wichtig, dass die Übungen sehr einfach gestaltet sind, so dass auch Anfänger Freude haben.

### Vorbereitung

Um einen einwandfreien Ablauf des Schnuppertrainings gewährleisten zu können, lohnt es sich gut vorbereitet zu sein. Wenn die Kids eingetroffen sind ist es hektisch und man wird voll in Anspruch genommen.

Beiliegend ist eine Checkliste sowie eine Beispiellektion erhältlich, welche die Leiter bei den Vorbereitungen unterstützt.