

Pumptrack

Checkliste / Lektionsaufbau

Checkliste Pumptrack

Folgende Checkliste richtet sich an die Lehrperson und den Leiter. Sie dient als Hilfestellung bei der Vorbereitung. Diese Checkliste muss unbedingt mit der entsprechenden Fachperson überprüft und allenfalls ergänzt werden.

Rechtzeitige Information der Schüler und Eltern über das Vorhaben:

- **Besitz jeder Schüler ein fahrtaugliches Bike/Fahrrad?**
Vielfach ist es so, dass Kinder viel zu kleine oder zu grosse Fahrräder benutzen. Mit wenigen Einstellungen können diese aber meistens zu einem passenden Fahrrad umgewandelt werden. Deshalb macht es Sinn, die Fahrräder von einem Fachgeschäft entsprechend einstellen zu lassen. Die Eltern sollten darauf hingewiesen werden, die Bikes/Fahrräder vor der Bike Lektion bei einem Fachgeschäft überprüfen und auf die Körpergrösse einstellen zu lassen.
- **Besitz jeder Schüler einen Fahrradhelm?** - Ohne Helm ist die Teilnahme am Kurs nicht möglich.
- **Sind die Eltern über das Vorhaben informiert?**
- **Information betreffend richtiger Bekleidung:**
 - feste Schuhe, Turnschuhe
 - keine Röcke
 - Helm, falls vorhanden: Bike-Handschuhe
- **Treffpunkt klar kommunizieren, allenfalls mit den Teilnehmern besprechen.** Ist der Treffpunkt für alle klar? Wissen die Schüler, wie sie den Treffpunkt erreichen?

Organisation Material

- **Mietbikes / Miethelme - falls nötig.** Wenn immer möglich, sollten die Kinder die Lektion mit ihrem eigenen Material absolvieren.
- **Reparaturmaterial**
 - Ersatzschläuche, Achtung: kleinere Kinder haben kleinere Räder!
 - Flickzeug, Kettennieter
 - Standpumpe
- **1. Hilfe-Set**
- **Stoppuhr, Schreibzeug, ev. Fotoapparat**

Weitere Vorbereitung

- **Fachperson / Guide organisieren**
- **Platz reservieren**
- **Wettervorhersage beachten, Schlechtwettervariante vorbereiten**

Beispiel Lektion

Die Pumptrack Einsteiger Lektion richtet sich an Kinder von ca. 8-12 Jahren. Damit eine Pumptrack Lektion Sinn macht, müssen die Kinder schon stehend Fahrrad fahren können. Übungen hierzu und weitere hilfreiche Tipps und Lektionen findet man auf mobilesport.ch.

Zielsetzungen/Lernziele

- Fahrtechnik und Sicherheit beim Fahrradfahren verbessern
- Spass am Fahrradfahren vermitteln
- Die Kinder zu mehr Bewegung im Alltag motivieren
- Die Kinder können den Pumptrack am Ende der Lektion selbstständig nutzen

Hinweise

- Stürze und Zusammenstöße durch klare Aufgabenstellung vermeiden
- Sicherheitshinweise unbedingt am Anfang erläutern
- Helmpflicht

Pumptrack

Einsteiger Lektion

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material
Einleitung			
10'	Einfahren zum Pumptrack Sicherheitshinweise: Tafel anschauen, Helmpflicht, Sättel runterlassen, ev. Velos nachpumpen. Regeln erklären, wichtig nicht jemandem reinfahren, genug Abstand lassen, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Einfahren• Materialkontrolle• Information über Regeln	<ul style="list-style-type: none">• gem. Checkliste
6'	Pumptrack anschauen und einwärmen: Stafette: Schüler bilden 2 Gruppen, eine Runde auf dem Pumptrack wird bestimmt. Die Gruppen müssen gegeneinander die Runde rennen in entgegengesetzter Richtung. Die Schüler rennen einzeln, sobald ein Teammitglied über eine ausgemachte Ziellinie gerannt ist, darf der/die nächste starten. Varianten: mit Bike/Fahrrad unbedingt ausmachen, wie man sich kreuzt (wer fährt oben, wer unten)	<ul style="list-style-type: none">• Pumptrack kennenlernen• Aufwärmen	

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material
Erwerben			
4'	<p>Verschiedene Posten Bei mehr als 10 Schülern Klasse in Gruppen aufteilen, die Übungen vom „Erwerben“ können dann in kleineren Gruppen an verschiedenen Orten des Pumptracks absolviert werden, eventuell auch mit einer Gruppe neben dem Pumptrack Fahrtechnik Übungen machen (siehe Anhang mobilesport Unterrichtsvorbereitung)</p>		
10'	<p>Pumpen lernen Wellenreiten: Die Wellen nachzeichnen mit den Armen und dem Körper dem Verlauf der Wellen folgen- wens rauf geht das Velo „hinaufziehen“ und wens runtergeht „runterdrücken“.</p> <p>Varianten: Mehr Geschwindigkeit, Richtung wechseln, anderer Fuss auf vorderem Pedal, nur mit Beinen oder nur mit Armen „pumpen“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gelände erkennen • Bewegungsabläufe auf dem Bike/Fahrrad kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ev. Youtube filme auf Tablet PC zeigen, oder vorfahren
10'	<p>Fokus – Vorrasschauen Superhelden Augen: Die Augen dienen als „Laser“ die den Weg vorbrennen, sobald man wegschaut geht nichts mehr, je weiter der Weg vorgelasert wird (vorrasschauen) desto schneller und leichter geht's voran.</p> <p>Varianten: Immer 2 fahren hintereinander her- müssen sich auf vorderen verlassen, neue Linie, enge Kurven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vorausschauend Fahren 	
10'	<p>Kurven Rutschbahnfahren: oben anfangen und runterrutschen- wichtig hier Blick: immer aus der Kurve rausschauen- also „ans Ende der Rutschbahn“</p> <p>Varianten: Engere Kurven, schneller reinfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurventechnik 	
Anwenden			
10'	<p>Hintereinander herfahren Versuchen, in zweier Gruppen neue Linien über den Pumptrack zu finden, hintereinander herfahren. Kontrolle dem vorderen überlassen und abwechseln.</p> <p>Varianten: Mal versuchen möglichst langsam zu fahren ohne Pedalen zu müssen.</p>		

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material
10'	Stoppuhr-Challenge Kinder in 2er Gruppen aufteilen 1. Person der Zweier-Gruppe stoppt die Zeit der 2. Person und danach umkehren.		<ul style="list-style-type: none"> • Stoppuhren, eine pro 2er Gruppe
10'	Wettbewerb Kinder in 2 Gruppen aufteilen. Wettbewerb: Welche Gruppe ist schneller über den Pumptrack? Dazu wie bei Staffette jedes Kind einzeln starten lassen erst bei Ziellinie nächstes Kind dran. Die Kinder selbst wählen lassen ob sie mit dem Velo oder rennend über den Pumptrack wollen-jedes Kind entscheidet individuell. Lehrperson nimmt Zeit. Nach erster Gruppe kommt die 2. dran, andere Gruppe kann sich ausruhen und die anderen anfeuern.		
Ausklang			
10'	Rückfahrt Auf der Rückfahrt, kurze Feedback Aufgabe geben: Was hat den Schülern am besten/am wenigsten gefallen? Bei Rückkehr auf Schulhausplatz Feedbacks sammeln.		

Ergebnissicherung

Wichtig : alle Kinder haben sich was Neues getraut, es gibt keine Verlierer! Kinder ermuntern den Pumptrack auch selbständig zu nutzen, da sie nun die Regeln kennen.

Zusätzliche Lektionen von Mobilesport

<http://www.mobilesport.ch/2012/03/30/pumptrack-pedalen-verboten/?lang=de&spv=0&bflv=0&bfkv=0&hfv=0&tdv=976&catv=19>

Weitere hilfreiche Links und Videos:

<http://www.youtube.com/watch?v=NOZufFK1jUg>

<http://www.youtube.com/watch?v=gnnEdlaX5lg>

<http://www.youtube.com/watch?v=pCeQh3KVD8Y>

www.dirtlines.ch (Auflistung von Pumptracks in der Schweiz mit Beschreibung)