

Fahrtechnik

Checkliste / Lektionsaufbau

Checkliste Fahrtechnik

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**
- **Hilfsmaterial, zum Beispiel Max-Trax-Anhänger, reservieren / abholen.**

Weitere Vorbereitung




- **Fachperson / Guide organisieren**
- **Platz reservieren**
- **Schlechtwettervariante vorbereiten**




Beispiel Lektion

Mit folgendem Beispiel werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein Mountainbike Fahrtechnik-Kurs in zwei Sportlektionen von total 90 Minuten integriert werden kann. Die Übungen wurden stufengerecht angepasst, was jedoch nicht heisst, dass die eine oder andere Übung sich nicht auch für eine andere Stufe eignet. Die Reihenfolge und Auswahl der einzelnen Übungen sollen dem Gelände und den Voraussetzungen der Fahrer angepasst werden.

Unterstufe


Kindergarten – 3. Klasse (ca. 6-9 Jahre)



Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material	Bild
Aufwärmen				
10'	Fahren im begrenzten Feld Ein Feld von ca. 10x10 Metern (für ca. 12 Personen) wird ausgesteckt. Die Kinder fahren langsam, kreuz und quer durch dieses Feld, ohne sich zu berühren und ohne das Feld zu verlassen.	<ul style="list-style-type: none">• Gewöhnung an langsames Fahren• Gleichgewicht schulen	<ul style="list-style-type: none">• 4x Molankegel zum Feld abstecken	
Hauptteil A				
10'	Slalom Slalom um gerade gelegte und um versetzte Markierungen.	<ul style="list-style-type: none">• Steuertechnik erlernen• vorausschauend fahren	<ul style="list-style-type: none">• 20x Markierungsteller Als Markierung können auch Bidons, Molankegel, etc. verwendet werden.	
10'	Schnecke In die Schnecke reinfahren, im Zentrum drehen und wieder rausfahren.	<ul style="list-style-type: none">• in die Kurve blicken	<ul style="list-style-type: none">• 20 m Seil	

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material	Bild
10'	Flaschenpost Auf einem Element, ca. Höhe des Sattels steht ein Bidon. Dieser muss von einem Element zum nächsten transportiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • einhändig fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 1x Bidon • 2x Elemente, ca. Sattelhöhe (Holzpflock, Bank, Stuhl, etc.) 	
10'	Kran Auf einem Element liegen verschiedene Sachen. Diese müssen einzeln geholt und in eine Kiste gelegt werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • einhändig fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Bidon, Tannzapfen, Steine, Äste, usw. • 1 Stuhl und eine Kiste 	
Pause				
10'	Pause			
Hauptteil B				
10'	Gasse fahren Zwischen zwei Brettern oder Seilen durchfahren. Erschwerend: Kurve einbauen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorausschauen • Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Bretter oder Seile 	
10'	Über Brett fahren Über zwei hintereinander gelegte Bretter fahren. Erschwerend: Kurve einbauen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorausschauen • Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Bretter 	
Ausklang				
10'	Fuchsjagd Alle Schüler erhalten einen Markierungsteller und klemmen diesen, nach hinten sichtbar, zwischen Sattel und Gesäss. Wer am meisten Teller einsammelt, gewinnt.	<ul style="list-style-type: none"> • Spass 	<ul style="list-style-type: none"> • Markierungsteller 	

Mittel- und Oberstufe

4. - 9. Klasse oder älter (ca. 10 – 16 Jahre)

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material	Bild
Aufwärmen				
5'	<p>Fahren im begrenzten Feld Ein Feld von ca. 10x10 Metern (für ca. 12 Personen) wird ausgesteckt. Die Kinder fahren langsam, kreuz und quer durch dieses Feld, ohne sich zu berühren und ohne das Feld zu verlassen.</p> <p>Zur Steigerung wird diese Übung zuerst sitzend und dann stehend ausgeführt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gewöhnung an langsames Fahren • Gleichgewicht schulen 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x Molankegel zum Feld abstecken 	
5'	<p>Hände schütteln Im begrenzten Feld fahren die Teilnehmer aufeinander zu und geben einander zur Begrüßung die Hand.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht schulen • Orientierung, Linienwahl • Bike einhändig bedienen 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x Molankegel zum Feld abstecken 	
Hauptteil A				
5'	<p>Schnecken tempo Auf einer Strecke von 4 m so langsam wie möglich fahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Seile zur Begrenzung der Strecke 	
5'	<p>An Gegenstand fahren und wieder weg Stehend gegen ein Hindernis fahren und die Balance halten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauer, Baumstamm, Bank, etc. 	
5'	<p>Hinterradbremse Mit Schwung bis zu einer Markierung fahren und mit der Hinterradbremse das Bike zum Stillstand bringen. Zwei Sekunden stehen bleiben und wegfahren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • So kurzer Bremsweg wie möglich 		

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material	Bild
5'	Vorderradbremse Mit Schwung bis zu einer Markierung fahren und mit der Vorderradbremse das Bike zum Stillstand bringen. Zwei Sekunden stehen bleiben und wegfahren.	<ul style="list-style-type: none"> • So kurzer Bremsweg wie möglich 		
5'	Beide Bremsen Mit Schwung bis zu einer Markierung fahren und mit beiden Bremsen das Bike zum Stillstand bringen. Zwei Sekunden stehen bleiben und wegfahren.	<ul style="list-style-type: none"> • So kurzer Bremsweg wie möglich 		
5'	Verfolgung Zwei Schüler fahren 5 m hintereinander, leicht versetzt. Wenn der vordere Schüler bremst, darf der Hintere nicht überholen.	<ul style="list-style-type: none"> • So kurzer Bremsweg wie möglich • Reaktion 		
5'	Slalom Slalom um gerade gelegte Markierungen.	<ul style="list-style-type: none"> • Steuertechnik erlernen • vorausschauend fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 20x Markierungsteller Als Markierung können auch Bidons, Molankegel, etc. verwendet werden. 	
5'	Slalom Slalom um versetzt gelegte Markierungen.	<ul style="list-style-type: none"> • Steuertechnik erlernen • vorausschauend fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 20x Markierungsteller Als Markierung können auch Bidons, Molankegel, etc. verwendet werden. 	
5'	Vorderrad Slalom Mit dem Vorderrad um gerade gelegte Markierungsteller herum fahren, das Hinterrad folgt auf der anderen Seite der Markierung.	<ul style="list-style-type: none"> • Steuertechnik erlernen • vorausschauend fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 20x Markierungsteller Als Markierung können auch Bidons, Molankegel, etc. verwendet werden. 	

Zeit	Inhalt	Ziel	Organisation / Material	Bild
Hauptteil B				
3'	Warentransport Auf einem Element steht ein Bidon. Dieser muss von einem Element zum nächsten transportiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • einhändig fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 1x Bidon • 2x Elemente (Holzpflock, Bank, Stuhl, etc.) 	
4'	Wassertransport Auf einem Element steht ein Becher mit Wasser. Dieser muss von einem Element zum nächsten transportiert werden. Variante: Becher mit der rechten Hand aufnehmen und mit der Linken abstellen.	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • einhändig fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • mehrere Becher • Wasser • 2x Elemente (Holzpflock, Bank, Stuhl, etc.) 	
3'	Warentransport vom Boden Am Boden auf einer Markierung steht ein Bidon. Dieser muss aufgehoben und zur nächsten Markierung transportiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • einhändig fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • 1x Bidon • Markierkreide 	
10'	Von Paletten runterfahren Über eine Rampe auf 1 Palette hochfahren und über die Kante runterfahren.	<ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt verschieben 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Brett • mind. 3 Paletten 	
10'	Vorderrad anheben Vorderrad über verschiedenste Hindernisse (Äste, Kieselsteine, Markierungsteller, usw.) heben. Steigerungsmöglichkeit bis zu einer Palette.	<ul style="list-style-type: none"> • Hindernis überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Brett • mind. 3 Paletten • Markierungsteller 	
Ausklang				
5'	Räder übersteigen Die Gruppe stellt sich Lenker an Lenker nebeneinander auf. Jeder Schüler greift den Lenker von seinen zwei Nachbarn. Die beiden Schüler ganz aussen verlassen ihr Bike und klettern über die Hinterräder auf das frei gewordene Bike.	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht 		