

J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 10

Wheelen & Bunny Hop

Autorin

Karin Laupsien, Radsport Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 -10 Jahre
 Gruppengrösse 10-16 Kinder
 Kursumgebung Hartplatz, wenn möglich zur Umsetzung ein Hindernis (z.B. BMX-Bahn)
 Sicherheitsaspekte Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse

Zielsetzungen/Lernziele

Das Wheelen und den Bunny Hop (Grundlagen) erlernen.

Hinweise

Motivieren und Geduld haben, auch wenn es nicht so schnell klappt mit dem Erlernen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einer ist zu viel Im abgegrenzten Feld liegen Veloreifen verteilt. Es hat einen Reifen weniger als Kinder. Die Kinder fahren um die Reifen herum. Auf ein Signal stellen alle so schnell wie möglich ihr Vorderrad in einen Reifen. Wer keinen Reifen hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z.B. eine Runde drehen, 10 mal um das Velo rennen etc. oder man zählt die Leben: Wer keinen Reifen hat, verliert ein Leben.		Markierung für Feldbegrenzung und Veloreifen (einen weniger als Anzahl Kinder)
5'	Titanic Ziel: In der Fahrt versuchen mit den Füßen auf die Längsstange des Velos zu steigen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Gefühl des Wheelen Einer ist auf dem Velo, rechts und links von ihm steht jemand, der ihn hält. Nun lehnt sich der Fahrer soweit mit dem Gewicht nach hinten, dass sich das Vorderrad abhebt. Knie beugen und strecken und erfahren, was passiert. Notfalls müssen die beiden etwas nachhelfen. Wechsel.	Zu dritt	



10'	Vorderrad hoch Umsetzung auf der Strasse. Immer das Gewicht nach hinten bringen und mit den Knien arbeiten. Versuchen, so lange wie möglich auf dem Hinterrad zu fahren. Kein Reißen am Lenker! Als Ziel eine Linie oder Gegenstand in 2m Entfernung nehmen, dann in 3m usw. üben, üben, üben...	Jeder für sich	
15'	Umsetzung auf einem Hindernis Die gleiche Übung aber vor einem Hindernis. Versuchen 1-2m vor dem Hindernis das Gewicht nach hinten zu verlagern und das Vorderrad anzuheben (in der BMXer Sprache nennt man das „alüpfé“). Man kann so ein Hindernis schneller überwinden. Erschwerung: Versuchen das Vorderrad in einer Mulde (von einem Doppel) oben zu behalten. Kniearbeit. Man überwindet so das Hindernis nur auf dem Hinterrad (in der BMXer Sprache nennt man das „hinterrädle“ oder „surfen“). Das Vorderrad kommt erst in der Abfahrt des 2. Hügels wieder auf den Boden.	Wechsel zu einer Hindernis oder einer BMX Bahn	
5'	Hinterrad hoch Versuchen in langsamer Fahrt das Hinterrad vom Boden abzuheben. Um das Gefühl zu bekommen, kann man auch die Bremse als Hilfe nehmen: In langsamer Fahrt anbremsen, Gewicht nach vorne verlagern.		
10-15'	Bunny Hop Nun versuchen das Vorderrad und das Hinterrad zu kombinieren: Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird mit beiden Rädern gleichzeitig. Vergleichbar ist die Bewegung mit einem Ollie (Skaten, Snowboarden). Weiterführung: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Gegenstände überspringen. • Eine Messlatte überspringen • Umsetzung auf der Piste. 		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material			
10'	Ligaabstigerlis Es gibt drei Felder (1.Liga, 2.Liga, 3.Liga). Alle beginnen in der 2.Liga. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versucht man, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer absteigt oder den Raum verlässt, muss absteigen (3.Liga). Wer jemanden dazu gebracht hat abzusteigen, darf aufsteigen (1.Liga). Wenn nicht klar ist, wer wen dazu gebracht hat, gibt es kein Aufsteigen (Absteigen schon). Weiter aufsteigen als in die 1.Liga kann man nicht, weiter absteigen als in die 3.Liga auch nicht. Zusatz: Nach einer gewissen Zeit unterbrechen: Alle in der 1.Liga bekommen 1 Punkt, 2.Liga 2 Punkt etc. Wer hat nach 5 Unterbrüchen am wenigsten Punkte?	Drei Felder <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1. Liga</td> <td style="text-align: center;">2.Liga</td> <td style="text-align: center;">3.Liga</td> </tr> </table>	1. Liga	2.Liga	3.Liga	Markierungspfosten
1. Liga	2.Liga	3.Liga				