

J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 5

Mit dem Bike ins Gelände I

Autor

Richner Roland, Fachleiter Radsport BASPO

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 -10 Jahre
Gruppengrösse	6 – 8 Kinder, ein Leiter, Hilfsleiter empfohlen. Ab 10 Kinder zwei Leiter
Kursumgebung	Hartplatz
Sicherheitsaspekte	Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse, siehe auch Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Die ersten Erfahrungen mit den unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und Geländeformen.
 Die koordinative Erfahrungen auf dem Velo/Bike vertiefen und im Gelände anwenden. Das Velo/Bike kennen lernen, Steuern und den Einsatz der Bremsen lernen.
 Differenzieren, orientieren, Vertrauen fördern
 Spielformen auf dem Velo/Bike lernen

Hinweise

Selbständige Bewegung fördert das Gefühl fürs Fahren, Steuern und Bremsen. Das Gelände und der Wald bieten grenzenlose Möglichkeiten für verschiedenste Übungsanlagen. Das Hilfsmaterial soll zu Beginn vor allem der Sicherheit oder zur Orientierung dienen. Klare Angaben und Organisation, damit Zusammenstösse und Stürze vermieden werden.

Sobald du im Gelände bist: Sei fair zur Natur und respektiere das Waldgesetz!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'-10'	Tandem Differenzieren, Reagieren Auf einem begrenzten Gebiet mit vielen natürlichen Hindernissen wie Bäume, Steine, Baumstämme, Löcher, Hügel, Kies-/ Humushügel, Wurzeln, Randsteine, Absätze usw.: A fährt eine für ihn möglichst schwierige Route ohne abzusteigen. B versucht zu folgen. Deine Ortskenntnisse oder eine Reko sowie dein Gefühl für die Landschaft helfen dir, das geeignete Gelände zu finden.		
5'	Kopieren Merkfähigkeit, Genauigkeit, Fairness A fährt eine kleine Strecke mit fahrtechnischen Schwierigkeiten. B beobachtet und merkt sich die Route. Nachher versucht B die Route genau zu kopieren <ul style="list-style-type: none"> Versuche immer schwierigere Routen aus 		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Das A und O beim Bremsen Differenzieren, Rhythmisieren, Reagieren Auf einem begrenzten flachen Gebiet mit unterschiedlichen natürlichen Untergründen wie, Waldwege, Wiesen, Kies, Asphalt, usw.: Versuchen wir mit Bremsübungen das Gefühl für die Druckpunkte der Bremsen zu erfahren. Wir beginnen mit der Hinterradbremse.		

	<p>Ziel: Mindestens 30 Bremsungen hinten, vorne und mit beiden Bremsen. Tipp: Sobald das Rad blockiert, Bremse lösen und wieder Druckpunkt suchen. (ABS) Variationen: Verschiedene Untergründe</p>		
10'	<p>Bremsweg Sicherheit, Bremstechnik Auf einem abfallenden Weg. Anfangs nur leicht abfallend, dann steiler:</p> <p>Teste deinen Bremsweg. Tipp: Körperschwerpunkt nach hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur mit Hinterbremse • Nur mit Vorderbremse • Mit beiden Bremsen, ohne blockierte Räder 		
10'	<p>Notstopp Sicherheit, Spektakel Auf verschiedenem Untergrund: Versuche mit verschiedenen Geschwindigkeiten, ab einer Markierung, auf kürzestem Weg anzuhalten. Tipp: Vorderradbremse kräftig betätigen, aber nicht das Vorderrad blockieren! Hinweis: Um eine grössere Wirkung der Vorderbremse auszugleichen, verlagere dein Gewicht extrem nach hinten (Gesäss hinter den Sattel).</p>		
10'	<p>Sliden Vertrauen, Sicherheit, Differenzieren, Gefühl</p> <p>Auf verschiedene Untergründen, wie Kies, Laubboden, Schnee usw. Bremse mit blockiertem Hinterrad (nur Hinterrad!) ab. Hinweis: Spüre wie das Hinterrad rutscht oder ausbricht. Wenn du aus dem Sattel gehst und dein Gewicht nach hinten verlagerst, kannst du dein Bike dennoch kontrollieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dasselbe mit einem Slalom versuchen 		
10'	<p>Powersliden Kurventechnik, Vertrauen Auf einem Kiesweg oder Kiesplatz. In einer engen Kurve blockierst du kurz das Hinterrad. Spürst du wie das Hinterrad etwas ausbricht oder wegrutscht? Trete sofort weiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versuche auf beiden Seiten • Zuerst mit dem Kurveninneren Fuss als Stützhilfe, später Füsse auf den Pedalen. • Gelingt dir eine Slide-Kurve von 180°? Ohne abzustiegen? <p>Hinweis: Nach Abschluss der Übung verteile das Kies wieder mit den Teilnehmern. Hinterlasse keine Spuren! Versuche in langsamer Fahrt das Vorderrad und das Hinterrad seitwärts zu versetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versetzte das Rad über eine Linie (z.B. Parkplatzmarkierung). • Versetzte dein Rad auf einen Absatz (z.B. Randstein, Gehsteig). 		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>„Reaktionstest“ Übung kann auch zum Aufwärmen eingesetzt werden.</p> <p>A und B hintereinander mit genügend Anstand. A versucht durch Variieren der Geschwindigkeit und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie nahe kannst du am Hinterrad fahren, ohne auch in extremen Situation zu touchieren. <p>Tipp: Bremsbereitschaft = immer ein Finger an den Bremshebeln.</p>		