

J+S-Kids: Einführung Radsport - Lektion 7

Mit dem Bike ins Gelände III Rundkurs

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
10'	Bidon-Stafette Koordination Übung für unterwegs auf Feld oder Waldwegen (Verkehrsfreie Wege). Fahren in Einerkolonne: A ist zuhinterst. A fährt kurz neben B und übergibt ein Bidon. B übergibt an C, usw. E lässt sich ans Ende der Kolonne fallen und übergibt an A. <ul style="list-style-type: none"> Wie lange braucht ihr, bis alle einmal zuvorderst waren? Welche Strecke benötigt ihr, wenn ihr so langsam wie möglich fährt? Auch als Wettkampf mit 2 Gruppen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Parcours Gelände einschätzen Suche eine kurze Rundstrecke mit vielen fahrtechnischen Schwierigkeiten. Ziel: Flüssige Fahrweise Achte auf: <ul style="list-style-type: none"> Fahrzeit 1-3 Minuten je Runde Übersichtlichkeit Technische Schwierigkeiten wie Wellen, Mulden, Absätze, kleine Anstiege, Wurzeln, usw. Fahre nie auf Wiesen oder im Wald. 		

10'	<p>Parcours Spannung, Geschicklichkeit Jedes Hindernis oder Schwierigkeit ist markiert. Zu zweit auf dem Parcours: Wer absteigt oder einen Fahrfehler macht, muss das Hindernis noch einmal befahren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer ist zuerst im Ziel? • Wer macht am wenigsten Fehler? 		
10'	<p>Zeitfahren Wettkampf Einzelzeitfahren oder Verfolgung auf dem Parcours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer erreicht die schnellste Zeit? • Zeitgutschrift beim fehlerlosen Fahren bei schwierigen Hindernissen • Teamwertung • Mit Handicap: Schwächere, jüngere TN dürfen schwierige Hindernisse umfahren. 		
10'	<p>Schmetterling Parcours Ausdauer, Tempogefühl, Spannung</p> <p>Markiere mehrere Rundkurse. Start und Ziel sind an einem zentralen Platz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer hat zuerst alle Schleifen im Uhrzeigersinn, Gegenuhrzeigersinn befahren? • In 2er Team oder in Gruppen als Mannschaft befahren. <p>Variante 1: Startet gleichzeitig auf den verschiedenen Schleifen. Startet ein weiteres Mal auf der selben Schleife in umgekehrter Reihenfolge des ersten Einlaufes. Schätze dein Handicap so, dass ihr alle möglichst zur gleichen Zeit ankommt.</p> <p>Variante 2: Stelle für jede Schleife eine Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Ohne zu Schalten • 2. Ohne Hinterbremse • 3. Nur mit rechter Hand am Lenker • 4. Nur mit einem Bein treten • usw. <p>Die TN absolvieren den Rundkurs in der vorgegebenen Richtung. Der Leiter hat die Möglichkeit an den Schlüsselstellen die Beobachtung, Beurteilung und die Beratung umzusetzen.</p>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Umkehr-Stafette „geschaltet“ Teamgeist, Fairness, Geschicklichkeit Zwei oder mehrere Gruppen stehen nebeneinander. Auf ein Signal starten die ersten der Gruppen. Der Start bis zum Wendepunkt erfolgt in der kleinsten Übersetzung. Am Wendepunkt wird auf eine grosse Übersetzung geschaltet. Die Ablösung erfolgt mit Handschlag!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Zusatzaufgaben wie auf- und absteigen, Hindernisse überfahren usw. 		