



Mountain-Biking

Mit verbesserter Balance leichter um enge Kurven fahren

Vorbemerkungen/Ziele

Jedes Fahrmanöver auf dem Rad ist ein Balance-Akt. Charakteristisch für das Mountain-Biking ist, dass die Bodenbeschaffenheit ruppiger, das Gelände steiler, die Wege schmaler und die Kurven enger sind als auf der Straße oder den üblichen Fahrradwegen.

Wer sicher und entspannt auf dem Mountain-Bike unterwegs sein möchte, braucht einen geschulten Gleichgewichtssinn. Eine gute Balance auf dem Rad bedeutet, ungefährdeter auf ungleichmäßigen und/oder schmalen Wegen unterwegs zu sein. Mit guter Balance und angepasster Blickführung lässt sich komfortabler um enge Kurven zirkeln.

Die hier vorgestellte Übungsreihe zielt insbesondere auf die Verbesserung des Gleichgewichts auf dem Bike ab, bereitet das Einlenken in eine Kurve vor, um das Durchfahren einer Kurve sicherer und leichter zu machen.

Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Bike-Check**
- **Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN neben Bike stehend**

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.

- **Praxistest Vorderradbremse:**
Jede/r TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne = Vorderrad blockiert, Hinterrad hebt vom Boden ab.



- **Praxistest Hinterradbremse:**
Jede/r TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten = Hinterrad blockiert, Vorderrad hebt vom Boden ab.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6–12 im Alter ab ca. 12 Jahre

Material:

- 10–12 Markierungshütchen (alternativ Trinkflaschen aus Plastik)
- im Außengelände gefundene Naturmaterialien (Stöcke, Steine etc.)
- Die Übungsleitung führt selbstverständlich ein Werk- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

Ort:

Eine vom Straßenverkehr geschützte Freifläche, die frei von starken Unebenheiten ist

Absichten und Hinweise

- ◎ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ♣ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Mountain-Bikes und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.

Trends
Sonderausgabe
2014

Stundenverlauf und Inhalte

- **Kontrolle der Schnellspanner:**
An Vorder- und Hinterrad werden die Schnellspanner auf ihren festen Sitz hin überprüft.
- **Kontrolle des Helmes:**
Jede/r TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelmes, ggf. Anpassung der Halteriemen.

● Hütchenslalom

- Hütchen im Abstand von 1–2 Radlängen aufstellen

Die TN fahren im Slalom um die Hütchen. Sie führen die Aufgabe sitzend im Sattel und stehend in den Pedalen aus. Richtungswechsel vornehmen

● Hütchen-X

Die TN durchfahren im Slalom die Hütchen, wobei das Vorderrad an der einen, das Hinterrad an der anderen Seite das Hütchen passiert (das Hütchen befindet sich in der Umfahrung somit zwischen Vorder- und Hinterrad).

SCHWERPUNKT (50–60 Minuten)

● Kometenlaufbahn

- Die TN bilden Paare.

Während der/die eine TN in sehr langsamem Tempo über die Freifläche fährt, wird er/sie von seinem Partner/ihrer Partnerin in beständigen Kreisen umfahren. Richtungswechsel beachten
Die Partner/innen tauschen die Aufgabe.

● Hütchen-8

Die TN-Paare stellen sich 2 Hütchen im Abstand von 2 Radlängen auf und umfahren diese gleichzeitig in einer gegengesetzten 8. Die ÜL sollte darauf hinweisen, dass die Blickführung das Lenkmanöver in die Kurve einleitet: dorthin schauen, wo man hinfahren möchte.

● Hände reichen

- Die Hütchen einsammeln

Die TN fahren in langsamem Tempo leicht versetzt aufeinander zu, reichen sich die Hände, halten die Bikes im Stillstand, um dann weiterzufahren und sich einen neuen Partner/eine neue Partnerin zum Hände-Reichen zu suchen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Einstimmung auf die nachfolgenden, anspruchsvolleren Aufgaben

- ✔ Die Finger sollten immer bremsbereit auf den Bremshebeln liegen. Zur Temporeduzierung werden Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig gezogen.

- ◎ Komplexübung für Gleichgewicht, Tempoanpassung und Einschlagen des Lenkers

- ✔ Dieses Fahrmanöver funktioniert nur bei reduziertem Tempo. Wer zu schnell fährt, wird mit dem Hinterrad das Hütchen überrollen.

- ◎ Die Partnerübung bezieht sich auf das Gleichgewicht-Halten in sehr langsamer Fahrt und bereitet das Kurvenfahren vor.

- ✔ Die Hütchen einsammeln oder auf der Fläche verteilen und erschwerend als zu umfahrende Hindernisse nutzen

- ◎ Lenken durch Kurven in beide Richtungen bei freier Radiuswahl

- ✔ Rücksichtnahme der Partner/innen aufeinander

- ◎ Gleichgewicht halten und sich an den Partner/die Partnerin anpassen

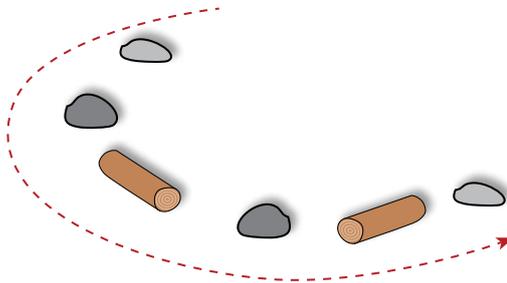
- ✔ Die TN versuchen, mit den Füßen auf den Pedalen zu bleiben und sich gegenseitig zu stabilisieren.

● **Track Stand**

Auf Zuruf der ÜL versucht jede/r TN, möglichst lange mit dem Bike im Stillstand zu bleiben. Ein weiteres Kommando der ÜL löst das Stillhalten auf. Mehrmals wiederholen

● **Kurvenbauer**

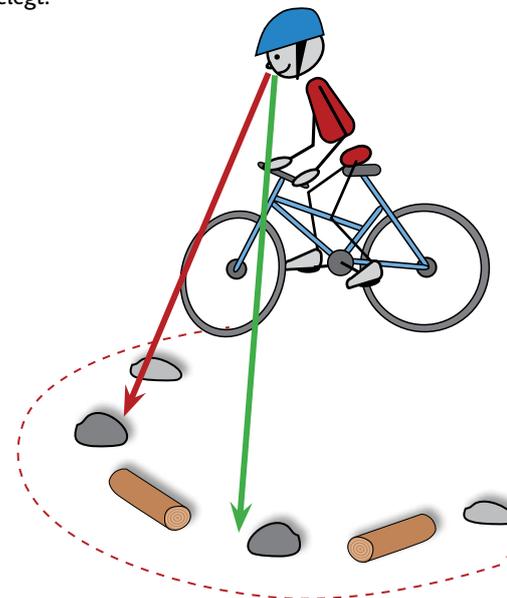
○ Die ÜL und TN sammeln im Gelände Äste und Steine, die auf der Freifläche so ausgelegt werden, dass sie den Verlauf einer Kurve nachzeichnen. Die Bikes werden derweil abgestellt/abgelegt.



● **Kurvenzirkel**

○ Per „Rundenbetrieb“ alle TN in Bewegung halten

Die TN durchfahren die Kurve. Jede/r TN hat mehrere Versuche. Richtungswechsel beachten



● **Lesezirkel**

○ Die ÜL steht in der Flucht des Kurvenausgangs.

Die TN fahren die Kurve wie beim Kurvenzirkel. Im Scheitelpunkt der Kurve lesen die TN die Zahl der Finger ab, die die ÜL hochhält.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **„Drei Leben hast Du!“**

○ Aus Hütchen oder Naturmaterialien ein nicht zu großes Feld markieren. Mit jedem/r ausgeschiedenen TN wird das Feld verkleinert.

Alle TN befinden sich auf ihren Bikes innerhalb des Feldes. Jede/r versucht, jede/n durch Fahrmanöver aus dem Gleichgewicht zu bringen oder über die Feldmarkierung zu drängeln. Beim 3. „Fahrfehler“ scheidet der/die TN aus.

AUSKLANG (15–45 Minuten)

● **MTB-Tour**

○ Die ÜL ernannt eine/n verantwortungsvolle/n, sichere/n TN als Co-Guide, der/die die Gruppe nach hinten absichert.

Die Gruppe fährt gemeinsam im angrenzenden Gelände auf eine Tour von max. 45 Minuten.

⊙ Anspruchsvolle Gleichgewichtsübung, bei der die Füße möglichst keinen Bodenkontakt bekommen

✓ Die Phasen des Track Stands sollten bei Ungeübten nur wenige Sekunden dauern.

✓ Beim Sammeln der Naturmaterialien entfernen sich die TN nicht außer Sichtweite der ÜL.

⊙ Die TN lernen, enge Kurven zu fahren.

✓ Angepasste Blickführung beachten, im Kurvenscheitelpunkt aus der Kurve heraus schauen

⊙ Die Blickführung wird optimiert

⊙ Erarbeitete Übungen spielerisch abrufen

✓ Ziel ist, weder die Füße auf den Boden zu setzen, noch die Feldmarkierung nach außen zu überfahren.

⊙ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

✓ Die Streckenführung und -länge werden so gewählt, dass alle TN sie sicher und problemlos bewältigen können.

