

Polysportives Outdoortraining: Bike

Dieses Training wird Outdoor mit dem Bike durchgeführt.

Dabei führen die Teilnehmenden sowohl Team- als auch Einzel-Übungen aus – meist mit spielerischem Inhalt – und fördern ihre Koordination (Fahrtechnik), das Tempogefühl und die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

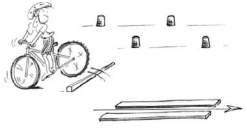
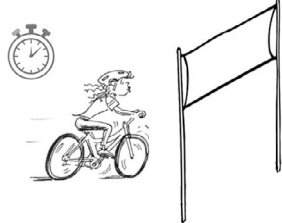


Kursumgebung: Im Freien (Hartplatz, Radwege ohne Verkehr, Radwege im Wald etc.)

Lernziele

- Verbesserung der Fahrtechnik und des Tempogefühls auf dem Bike
- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Sicherheitstipps](#) und [Leitfaden](#) zu sicheren Trails zum Thema Mountainbike berücksichtigen. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10' Partner-Stillstand: Die ganze Gruppe fährt auf einem Platz in langsamem Tempo durcheinander. Jeweils zwei Fahrer versuchen, sich gegenseitig an den Schultern fassend, zum Stillstand zu kommen, ohne dass einer der beiden absteigen muss. Entweder nebeneinander fahren oder aus entgegengesetzter Richtung. Nach zehn Sekunden wieder lösen, weiterfahren und einen anderen Partner suchen.		Mountainbiking Sicherheitstipps
	5' Einen engen Slalom (zwei Gruppen auf zwei Bahnen) mit zehn bis zwölf Pylonen ausstecken (auf einem Platz oder im Gelände).		
Hauptteil	5' Fahrtechnik: Ohne Absteigen und Fahrfehler den Kurs absolvieren (hin und zurück). Dem nächsten Fahrer der eigenen Gruppe einen Tennisball/Bündel übergeben. Variation: Als Wettkampf. Wer einen Fahrfehler macht oder einen Pylon umwirft, beginnt nochmals vorne.		Pylonen oder andere Markierungen, Tennisbälle/Bündel
	30' Punktlandung: Auf einem wenig befahrenen Feldweg (vorzugsweise an einem Hügel) wird eine Ziellinie markiert. Jeder Fahrer fährt von der Ziellinie eine möglichst grosse Strecke zurück, von welcher er denkt, sie in zügigem Tempo in einer Minute zu schaffen. Von diesem Startpunkt aus (markieren!) starten alle Fahrer auf Kommando gleichzeitig mit dem Ziel, nach einer Minute die Ziellinie zu erreichen. Dort gibt eine Person die effektiven Zeiten bekannt. Die Fahrer passen beim nächsten Versuch ihren individuellen Startpunkt an und fahren dann wieder eine Minute. Nach sechs Wiederholungen sollte jeder die passende Distanz und das entsprechende Tempo dazu gefunden haben. Variation: Als Wettkampf; Zweiergruppen bilden. Welche Gruppe schafft die kleinste Gesamtdifferenz?		Stoppuhr, Markierungen
	30' Fahrtspiel: Die ganze Gruppe fährt geschlossen zusammen und variiert das Tempo wie folgt: 3': lockeres Tempo (miteinander sprechen ist problemlos möglich) 1': schnelles Tempo (bei rund 70 bis 80 Prozent des Leistungsvermögens) 30": hohes Tempo (nahe am Maximum, volle Konzentration aufs Fahren, kein Sprechen mehr möglich, die Beine sind am Schluss im «sauren Bereich») Den ganzen Zyklus (3'-1'-30") viermal wiederholen. 5' lockeres Ausfahren		Stoppuhr (Taktgeber)
Ausklang	10' Bike-Fussball: Zwei Teams spielen gegeneinander auf zwei Meter (oder mehr) breite Tore. Kein fixer Goalie. Gespielt wird mit einem Rugbyball. Um das Spiel zu vereinfachen kann auch mit einem Fussball, einem Gymnastikball oder einem Tennisball gespielt werden. Bike-Kontakt gilt als Foul und hat einen Freistoss zur Folge.		Rugbyball oder andere Bälle