

Pumptrack: Lektion

Einstiegs-Parcours

Das ist eine Einführungslektion für Kinder. Sie kann als Vorbereitung dienen, mit dem Ziel, später auf den «Pumptrack» zu fahren. Sie kann aber auch jederzeit mit dem «Pump-track» kombiniert werden.

Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

Niveau: Anfänger

Alter: 8–12 Jahre alt

Gruppengrösse: 8–16





Umgebung: Draussen, Hartplatz oder Rasen, weit vom Verkehr, neben dem Pumptrack.

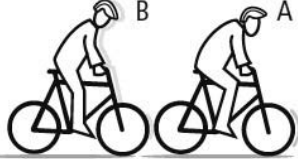

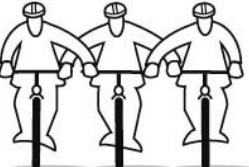

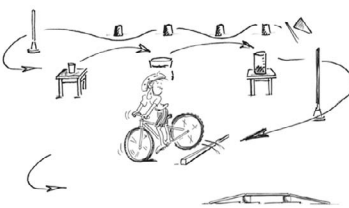
Zielsetzungen/Lernziele



- Das Velo/Bike besser beherrschen.
- Koordination auf dem Velo verbessern.
- Mit dem Velo spielen.

Hinweise

Klare Aufgabenstellungen geben, damit Stürze und Zusammenstösse vermieden werden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Einfahren</p> <p>In einem abgegrenzten Feld herumfahren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niemanden berühren und immer schneller werden. • Give me five: Handschlag geben. • Hand geben, sich begrüßen. • Stab und anschliessend Tennisball weitergeben. <p>Schwieriger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball werfen, auch mit der «schwächeren Hand» weitergeben/werfen/fangen. • Raum immer mehr einschränken, re/li benutzen, Frisbee weitergeben/werfen. 		<p>Markierungskegel, mehrere Stäbe, Tennisbälle, evtl. Frisbee</p>
	<p>5' Einhändig</p> <p>Auf dem Pausenplatz im Kreis fahren. Dabei mit der linken Hand das linke Knie fassen und die Bewegung des Knies mit der Hand mitgehen. Wer schafft es, im kleinsten Gang so zu fahren?</p> <p>Schwieriger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen. • Einen engeren Kreis fahren. 		
	<p>5' Kreuz und quer</p> <p>Den Fahrradlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren?</p> <p>Schwieriger: Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren.</p>		
Hauptteil	<p>5' Schnellster Bremsler</p> <p>Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremsen ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer bremsen am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt. • Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist. 		

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	5' Bremstest A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen. Variation: Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B ihn/sie berühren muss?		
	3x1' Äpfel auflesen Verschieden grosse Gegenstände (Pylone, Bälle, Spielbündel, Kegel usw.) sind auf dem Platz verteilt und geben unterschiedliche Punkte. Die Schülerinnen treten gegeneinander an und versuchen, mit dem Fahrrad möglichst viele Gegenstände ohne Absteigen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer hat wie viele Punkte in einer Minute erzielt?		Pylone, Bälle, Spielbündel, Markierungskegel, verschieden hohe Objekte
	7-8' Lenkstange Zu dritt nebeneinander fahren. Alle halten den Lenker der Nachbarin. Die Gruppe fährt frei auf einem Platz oder einen bestimmten Parcours ab. Variation: Die mittlere Person hält die Schultern der Aussenfahrerinnen. Schwieriger: Teamfahrten mit erschwerten Bedingungen, z. B. eine Fahrerin darf nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen sie.		Markierungskegel für den Parcours
	7-8' Slalom Eine Gruppe (mindestens sechs Personen) fährt in gemütlichem Tempo mit rund zwei Meter Abstand zwischen den Fahrern durchs Gelände. Der letzte Fahrer der Gruppe beschleunigt und kurvt im Slalom durch die anderen Gruppenmitglieder an die Spitze und übernimmt das Grundtempo der Gruppe. Der zweit-hinterste Fahrer beginnt mit dem Slalom, sobald er vom letzten Fahrer überholt worden ist.		
	20' Hindernisparcours Parcours aufstellen mit unterschiedlich schwierig zu bewältigenden Hindernissen (Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autoreifen, eng gesteckter Pylonen-Slalom, Weitsprunganlage usw.). Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt. Variation: Als Gruppenwettkampf durchführen. Welche Gruppe hat nach drei Durchgängen am wenigsten Punkte?		Bahnschwelle, Holzpalett, Stahlrohr, alter Autoreifen, Pylonen, Weitsprunganlage usw.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Abgang Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten in der Wiese üben. Der Partner hält das Bike nach dem Absprung. In der Endform wird das Bike nach dem Absprung selber gehalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträgern sind ungünstig. • Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen. • Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen. <p>Achtung: Bei den ersten beiden Formen immer aus waagrechten Pedalen abspringen.</p>		
Ausklang	<p>15' Velopolo Zwei Teams auf dem Bike spielen mit Unihockeyschläger und Ball auf einem markierten Feld gegeneinander Velopolo. Die Tore sind den Gegebenheiten und Voraussetzungen angepasst. Wer absteigen muss, verliert den Ball und gibt ihn ans gegnerische Team weiter.</p> <p>Schwieriger: Auf unebenem Gelände spielen. Sicherheitshinweis: Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.</p>		Unihockey- oder Eishockeystöcke
	<p>5' Reifen aufpumpen Zu zweit. Die Bewegung einer Pumpe nachahmen. A «bläst» B auf, der sich vorstellt, ein Schlauch zu sein: B füllt sich nach und nach mit Luft («Gross werden», Körperspannung aufbauen), lässt sie dann wieder entweichen und fällt schlapp auf den Boden.</p>	