

# Pumptrack: Lektion

## Wheelie & Bunny hop

**Auf nur einem Rad fahren oder das ganze Fahrrad ohne fremde Hilfe heben: Das versuchen Kids meist schon von sich aus. In dieser Lektion werden die beiden Kunststücke geübt. Die Kinder werden langsam an die Endformen «Wheelie» und «Bunny hop» geführt. Eine Lektion für Fortgeschrittene!**

### Bedingungen

Dauer: Ca. 90 Minuten

Niveau: Fortgeschrittene

Alter: 8–12 Jahre alt

Gruppengrösse: 8–16

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

### Lernziele

- Die Basis zu «Wheelie» und «Bunny hop» erarbeiten.

### Hinweis

Unbedingt einen oder zwei Finger auf der Hinterradbremse lassen. Falls man in zu starke Rücklage gelangt, kurz bremsen. So kann das Vorderrad auf den Boden zurück kommen.

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Einer ist zu viel</b> Im abgegrenzten Feld liegen Veloreifen verteilt. Es hat einen Reifen weniger als Kinder. Die Kinder fahren um die Reifen herum. Auf ein Signal stellen alle so schnell wie möglich ihr Vorderrad in einen Reifen. Wer keinen Reifen hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z. B. eine Runde drehen, 10 mal um das Velo rennen etc. oder man zählt die Leben: Wer keinen Reifen hat, verliert ein Leben.		Markierungskegel, Pneu (einer weniger als Kinder)
	5' <b>Titanic</b> Ziel: Während Fahrt versuchen mit den Füßen auf die Längsstange (Oberrohr) des Velos zu steigen.		
Hauptteil	5' <b>Gefühl des Wheelen</b> 3er-Gruppe. Einer ist auf dem Velo, rechts und links von ihm steht jemand, der ihn hält. Nun lehnt sich der Fahrer soweit mit dem Gewicht nach hinten, dass sich das Vorderrad abhebt. Knie beugen und strecken und erfahren, was passiert. Notfalls müssen die beiden etwas nachhelfen. Wechsel.		
	10' <b>Wheelie: Auf Ebene (Strasse, Weg)</b> Das Körpergewicht nach hinten verlagern, das Vorderrad anheben, mit den Knien arbeiten. Versuchen, so lange wie möglich auf dem Hinterrad zu fahren. Kein Reissen am Lenker! Als Ziel eine Linie oder Gegenstand in 2 m Entfernung nehmen, dann in 3 m usw.		Markierungskegel

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>20' <b>Wheelie: Auf dem Pumptrack</b>            Vor der Welle das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Mit dem Vorderrad bei der Abfahrt der Welle landen, um zu beschleunigen.  <b>Schwieriger:</b> Das Vorderrad vor der ersten Wellen anheben. Die nachfolgenden Wellen in dieser Position fahren und dabei mit den Beinen «pumpen»</p>		
	<p>5' <b>Bunny Hop: Hinterrad hoch</b>            Versuchen in langsamer Fahrt das Hinterrad vom Boden abzuheben. Um das Gefühl zu bekommen, kann man auch die Bremse als Hilfe nehmen: In langsamer Fahrt anbremsen, Gewicht nach vorne verlagern.</p>		
	<p>15' <b>Bunny Hop: Auf Ebene</b>            Versuchen das Vorderrad und das Hinterrad zu kombinieren: Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird mit beiden Rädern gleichzeitig.  <b>Schwieriger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Gegenstände überspringen.</li> <li>• Eine Messlatte überspringen.</li> </ul>		Evtl. kleine Gegenstände
Ausklang	<p>15' <b>Bunny Hop: Auf dem Pumptrack</b>            Das Vorderrad vor der Welle anheben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen.</p>		
	<p>10' <b>Ligaabstigerlis</b>            Es gibt drei Felder (1. Liga, 2. Liga, 3. Liga). Alle beginnen in der 2. Liga. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versucht man, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer absteigt oder den Raum verlässt, muss absteigen (3. Liga). Wer jemanden dazu gebracht hat abzusteigen, darf aufsteigen (1. Liga). Wenn nicht klar ist, wer wen dazu gebracht hat, gibt es kein Aufsteigen (Absteigen schon). Weiter aufsteigen als in die 1. Liga kann man nicht, weiter absteigen als in die 3. Liga auch nicht.            Zusatz: Nach einer gewissen Zeit unterbrechen: Alle in der 1. Liga bekommen 1 Punkt, 2. Liga 2 Punkt etc. Wer hat nach 5 Unterbrüchen am wenigsten Punkte?</p>		Markierungskegel