

04 | 2012

Inhalt Monatsthema

| | |
|-----------------------------|----|
| Sicherheitsaspekte | 2 |
| Wartung muss sein | 3 |
| Übungen: Vor dem ersten Mal | 4 |
| Übungen: Auf den Track | 6 |
| Übungen: Mit Style | 8 |
| Lektionen | 10 |

Kategorien

- Alter: 8–12 Jahre
- Schulstufe: Primar- und Sek-Stufe I
- Niveaustufe: Anfänger und Fortgeschrittene



Pumptrack

In der Schweiz sind mehr als 3 Millionen Velos unterwegs. Dieses Monatsthema soll dazu anregen, das Bike wieder aus dem Keller zu holen und es ganz anders einzusetzen als gewohnt: nämlich ohne ein einziges Mal in die Pedale zu treten.

Seit einiger Zeit erleben sogenannte Pumptracks in der ganzen Schweiz einen Boom: So zum Beispiel auf dem Züriberg, in Winterthur, Mendrisio, Morgins usw. Weitere Projekte stehen kurz vor der Umsetzung. Diese rasante Entwicklung hat einerseits damit zu tun, dass es relativ einfach ist, einen Pumptrack zu fahren. Andererseits lockt der spielerische Charakter dieser Bahnen zahlreiche Benutzer an: Spannend sind sie für Gross und Klein, Anfänger und auch Fortgeschrittene.

Der Begriff ist selbsterklärend: Der Pumptrack selber ist ein geschlossener Rundkurs mit vielen Wellen und erhöhten Kurven auf einer Ebene. «Track» steht dabei für Weg, also für die Bahn. Mit «pump» wird die Tatsache angedeutet, dass ohne zu pedalen beschleunigt wird: Die Steigerung der Geschwindigkeit wird durch aktives Be- und Entlasten von Vorder- respektive Hinterrad erreicht – oder anders gesagt: durch die stetige Verlagerung des Körperschwerpunktes. Diese Bewegung wird als «pumpen» bezeichnet.

Offen für alle

Um auf so einer Bahn fahren zu dürfen, braucht man weder Mitglied eines Clubs zu sein noch Reservationen vorzunehmen oder Eintritte zu bezahlen. Zudem können sie mit jeder Art von Mountainbike gefahren werden. Es braucht keine spezielle Federvorrichtungen oder teures Equipment am Bike. Dies macht den Pumptrack für junge Biker mit begrenztem Budget attraktiv. Doch nicht nur dies: Fachgerecht gebaute Installationen bergen ein tiefes Verletzungsrisiko, da sie sich an Grundempfehlungen halten. Und: Die Fahrer können fern vom üblichen Strassenverkehr in Ruhe einen Rundkurs abfahren, verbessern dabei ihre Fahrtechnik, Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Dies wiederum verhilft zu mehr Sicherheit im Strassenverkehr.

Eigenen Weg improvisieren

All dies macht Pumptracks auch für Schulklassen attraktiv: sei es für eine Sportlektion oder für einen Klassenausflug. Nebst den «offiziellen» Pumptracks können nämlich einfachere Varianten fast überall improvisiert werden, ohne auf bestimmte Infrastrukturen angewiesen zu sein. Dieses Monatsthema setzt an diesem Punkt an: Es richtet sich an die Zielgruppe von 8- bis 12-Jährigen und bietet spielerische Übungen sowie Lektionen mit dem Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten, die sowohl auf als auch neben einem Pumptrack absolviert werden können. Zahlreiche Videoclips veranschaulichen die einzelnen Übungen auf www.mobilesport.ch. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Sicherheitsaspekte

Auch Pumptracks bergen – wenn auch ein geringes – Unfallrisiko. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung gibt Tipps, um eine maximale Sicherheit zu gewährleisten.

Die ersten Pumptracks sind in Hinterhöfen, Gärten und auf Brachen auf engstem Raum entstanden. Nicht immer ganz legal. Mit der Broschüre [«Good practice» am Pumptrack Zürberg](#) will die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung auf Gefahren hinweisen und lenkt die Aufmerksamkeit auf notwendige Sicherheitsvorkehrungen beim Bau einer solchen Anlage. Mit einer angemessenen Planung und einer vorangehenden Analyse der Bodenbeschaffung ist es möglich, einen sicheren Pumptrack zu realisieren, der für den Unterhalt ein Minimum an Kosten verursachen wird.

Ohne Hindernisse

Jede Einrichtung soll der Umgebung angepasst werden. Es ist besser, unterschiedliche Niveaus und Treppenabsätze sowie Löcher und Gräben zu meiden, die im Fall eines Sturzes eine Gefahr für Füße und Knie darstellen können. Es ist wichtig, Hindernisse wie Kiesel oder Baumstümpfe von der gewünschten Fahrbahn zu entfernen. Der Biker soll seine Fahrt ohne Hindernis beenden können, falls er die Strecke nach einem Fahrfehler mittendrin verlassen muss.

Mit Blickkontakt

Die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen werden in der Linienführung getroffen. Fahrrichtungen müssen bedacht werden. Müssen Linien zusammengeführt werden, sollen beide über eine längere Distanz gegenseitig einsehbar sein oder zuerst parallel verlaufen, bevor sie zusammengeführt werden. Durch den Blickkontakt können Fahrer frühzeitig abbremesen oder ausweichen. Es ist daher besser, wenn sich Linien frontal statt in einem rechten Winkel treffen. Kreuzungen sind somit zu vermeiden.

Übersicht behalten

Obwohl der Pumptrack eine Endlosschleife ist, wird von einem bestimmten Punkt aus gestartet. Dieser soll die Übersicht über einen grösstmöglichen Teil der Anlage gewährleisten und für mehrere wartende Fahrer ausgelegt sein. Ein Startpunkt ist idealerweise nicht stark erhöht.

Ruhezone

Jede Pumptrack-Anlage birgt das Risiko von Kollisionen. Daher sollen Ein- und Ausfahrt klar definiert werden. Von dort soll der Ankommende unmissverständlich zum Rastplatz geleitet werden. Für Zuschauer und Unbeteiligte soll die befahrene Strecke eindeutig vom Gehweg abgegrenzt und dennoch einsehbar sein.

Tadelloses Equipment

Pumptracks eignen sich grundsätzlich für jede Art von Mountainbikes (siehe Seite 3). Ein Bike mit Federgabel vereinfacht allerdings die Pump-Bewegungen. Die Ausrüstung schliesst natürlich Helm und Handschuhe ein. Ebenfalls empfohlen ist das Tragen von Ellenbogen- und Knieschutz.

Wartung muss sein

Veloputzen, Kette schmieren und Pneu wechseln sind nur einige von vielen Arbeiten, die nach einer Velotour anfallen können. Dieses Hilfsmittel gibt ein paar Tipps für die Pflege und kleine Reparaturen.

Vorbereitung

Als Arbeitsplatz dient eine Werkbank oder ein alter Tisch – oder auch nur der (vorzugsweise mit Zeitungen oder Karton abgedeckte) Boden. Ein Wasseranschluss in der Nähe, wenn möglich mit einem Schlauch mit verstellbarer Düse, ist praktisch.

Prüfen des Velos

- Ist der Widerstand beim Bremsen (vorne und hinten), insbesondere bei Scheibenbremsen genügend? Der Abstand zwischen der Spitze des Bremshebels und des Lenkerrohrs sollte mindestens zwei cm betragen. Falls die Bremszüge angezogen werden müssen, ist auf jeden Fall auch das Überprüfen der Bremsklötze fällig (Verschleiss).
- Brennt das Licht?
- Hat der Schlauch genug Luft?

Bevor wir das Velo «auf den Kopf» stellen (d.h. auf Sattel und Lenker), entfernen wir den trockenen Schmutz mit einer weichen Bürste oder einem Tuch, putzen es mit Seifenwasser oder behandeln es mit dem Reinigungsspray, lassen es kurz einwirken und spritzen es mit dem Schlauch oder einigen Eimern Wasser ab. Es ist ganz wichtig, dass dabei kein Vollstrahl in die Lager gelangt.

Kette – warten und einhängen

Verschmutzte oder rostige Kette, Zahnkranz, Umwerfer werden zuerst mit einem Lappen und falls nötig mit einer harten Bürste von Sand und Dreck gereinigt, anschliessend mit Reinigungsöl behandelt. Dann die Kette mit Kettenfett (kein Nähmaschinenöl benutzen; es ist zu dünnflüssig und hat keinen Schmiereffekt) beträufeln. Pedale langsam rückwärts drehen. Wichtig danach: überschüssiges Öl abwischen, damit die Kette bei der ersten Ausfahrt nicht gerade wieder verschmutzt.

Wieder-Einhängen der Kette: Mit einem Gegenstand (z. B. unterwegs mit einem Stock) lässt sich unter einer Vorwärtsdrehung des Hinterrads mit dem Pedal die Kette einfach wieder auf den Kettenkranz schieben – so bleiben die Hände sauber.

Bewegliche Teile

Mit dem Maschinenöl-Fläschchen werden alle anderen beweglichen Teile wie Brems- und Schaltzüge, Pedale, Bremsscharniere etc. behandelt, indem ein Tropfen auf die bewegliche Stelle gegeben wird.

Bremsen

Abgefahrte Bremsklötze sind nicht nur gefährlich für die eigene Sicherheit, sondern ruinieren unter Umständen auch die Felgen. Bremsklötze nicht selber auswechseln, sondern den Mechaniker beauftragen. Dies gilt auch für das Richten der Bremsen, ganz speziell bei Scheibenbremsen.

Reifendruck

Mit einem gut gepumpten Schlauch fährt es sich leichter. Tipp: Der Maximaldruck (psi/atü) ist auf jedem Reifen aufgedruckt!

Richtige Sattel- und Lenkerhöhe

Die Einstellung von Sattel- und Lenkerhöhe ermöglicht ein ergonomisches und effizientes Velofahren. Faustregel Sattelposition: Mit dem Gesäss auf dem Sattel und einer Ferse auf dem Pedal soll mit dem zweiten Fuss der Boden mit der Fussspitze erreicht werden.

Material:

- Eimer und Wasser
- Flüssigseife oder Velo-Reinigungsspray oder Reinigungsöl
- viele Baumwolllappen
- Weiche und harte Bürste, evtl. alte Zahnbürste
- Kettenfett
- Nähmaschinenöl

Nach Bedarf:

- Wegwerf-Gummihandschuhe, damit die Hände nicht allzu schmutzig werden.
- Pumpe
- Velo-Flickset und Reserveschlauch, evtl. Ersatzreifen
- Velo-Tool bzw. Steck- und Schraubenschlüssel

Reifenreparatur

Wer einen Plattfuss hat, kommt nicht darum herum, den Reifen abzuziehen. Dazu muss das Rad ausgebaut werden. Bei der Reparatur des Hinterrades wird es etwas schwieriger, besonders bei einigen Nabenschaltungen. Hier gilt: Auf jeden Fall vor der Reparatur Bremsen und Kette aushängen. Reifenheber ermöglichen ein Herausheben des Reifens ohne Schaden am Schlauch. Wenn der Schlauch schon öfter geflickt wurde oder angegriffen aussieht, lohnt sich auf jeden Fall ein Wechsel. Wenn der Reifen abgefahren ist, muss auch dieser ersetzt werden.

VELOPLUS offeriert Schulen kostenlose Klassensets des kindergerechten Comics «Reifen flicken» (inkl. einem Schlauch-Reparatur-Kit).

Übungen: Vor dem ersten Mal

Einen Pumptrack muss man sich verdienen! Bevor man sich auf die Strecke begibt, sollten einige Dinge auf dem Fahrrad sicher beherrscht werden. Die folgende Übungssammlung legt die technische und koordinative Basis.

Stillstehen

Diese Übung verbessert das Gleichgewicht, die Orientierung und die Reaktion. Die Kinder müssen auf dem Fahrrad an Ort und Stelle bleiben können, ohne abzustützen.

So lange wie möglich an Ort und Stelle bleiben, ohne den Fuss am Boden abzustellen.

Variationen:

- Den Lenker mit nur einer Hand halten.
- Spielerische Form mit mehreren Fahrern: Eine Zone abgrenzen, in der es verboten ist, den Fuss abzustellen. Wer den Fuss abstellt, fährt bis zu der zweiten Zone. Dort führt er/sie die Basis-Übung «Stillstehen» aus.



Schneckenrennen

Im Gegensatz zu einem normalen Velorennen verliert bei dieser Übung der Schnellste. Es geht darum, die Ziellinie als Letzter zu überqueren mit dem Ziel, das Gleichgewicht bis dahin möglichst gut zu halten.

Auf dem Platz wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Alle Fahrer stehen vor der Startlinie bereit. Auf ein Kommando hin versuchen alle möglichst langsam ins Ziel zu fahren. Wer schafft es als Letzter ins Ziel?

Bemerkungen:

- Die Pedale horizontal halten.
- Immer leicht bremsen.
- Den Lenker etwas einschlagen, um die Balance besser halten zu können.
- Versuchen auf dem Fahrrad still zu stehen.



Sich anlehnen

In dieser Übung lehnen sich die Kinder an einen Gegenstand und versuchen so, ihr Gleichgewicht zu halten. Variationen erschweren die Übung.

Sich mit dem Vorderrad an einer Kiste (z. B. Harasse) anlehnen, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Variationen:

- Andere Elemente benutzen, um sich anzulehnen (Baum, Trottoirrand usw.).
- Einen Arm heben.
- Ein Bein heben.
- Sich mit dem Hinterrad anlehnen.

Material: Kiste oder ähnliche Objekte.



Hindernis überfahren

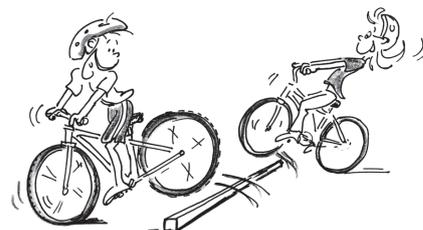
Während dieser Übung lernen die Velofahrer über ein Hindernis zu springen. Jeder versucht über einen Balken zu hüpfen, ohne ihn zu berühren.

Einen Holzbalken (4 x 4 cm) als Hindernis in die Mitte des Platzes legen. Die Fahrer einzeln darüber fahren lassen. Darauf achten, dass das Pedal des stärkeren Fusses oben ist. Wer schafft es, ohne das Holz zu berühren über das Hindernis zu fahren?

Übungsaufbau:

- Vorderrad entlasten und über das Hindernis fahren. Dabei mit einem Ruck aus den Armen den Lenker hoch ziehen und gleichzeitig treten.
- Vorderrad auf das Kantholz stellen, dann das Hinterrad entlasten, um darüber zu rollen. Dabei vom Sattel aufstehen und das Hinterrad «mitnehmen».

Material: Holzbalken



Anhänger

Das Ziel dieser Gleichgewichts- und Orientierungs-Übung ist es, das Fahrrad beherrschen zu lernen. Die Schüler fahren unter erschwerten Bedingungen möglichst schnell eine Strecke ab.

Einen Karton mit einem Seil an dem Sattel anbinden und durch eine vorgegebene Strecke ziehen, ohne die Kegel zu berühren.

Variationen:

- Das Seil verlängern.
- Zwei Seile unterschiedlicher Längen anbinden.

Material: Kartons, Seile



Slalom

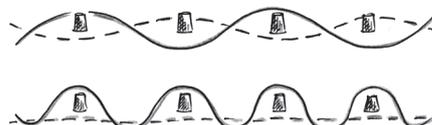
Das Ziel dieser Übung ist es, mehr und mehr die Kontrolle über das Fahrrad zu erlangen. In Form eines Spiels versuchen die Schüler einen Slalom so schnell wie möglich zu absolvieren.

Mit Bechern oder Markierungshüten einen Slalom auslegen. Wer schafft es, den Slalom in kürzester Zeit zu fahren?

Schwieriger:

- Das Vorder- und Hinterrad passieren den Slalom nicht auf derselben Seite.
- Nur das Vorderrad passiert den Slalom, das Hinterrad bleibt auf der gleichen Seite.

Material: Becher oder Markierungshüte



Bremsen

Rechtzeitig anhalten können ohne umzufallen ist beim Fahrradfahren zentral. In dieser Übung wird die Differenzierung, die Orientierung, die Reaktion und das Gleichgewicht gefördert.

Eine Strecke bauen, auf der man möglichst oft bremsen muss:

- Auf der Strasse.
- Auf dem Kies.
- Auf dem Rasen.
- Auf feuchtem Rasen.
- Auf flacher Strecke.
- Beim Abwärtsfahren.



Übungen: Auf den Track

Die Fahrerinnen und Fahrer steigern die Geschwindigkeit, in dem sie über die Pumptrackwellen «pumpen». Einige Vorschläge, wie man diese Technik beherrschen lernt.

Mit den Armen pumpen

Es ist durchaus möglich, eine Runde auf der Piste mit blossen Arm-Pumpbewegungen zu absolvieren. Diese Übung konzentriert sich auf die Arm-Bewegung «beugen-strecken».



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Das Fahrrad entlasten, dabei die Arme beugen. Im Abstieg: Die Arme strecken, sprich das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.

Bemerkung: Mit der letzten Welle von der Pumptrackbahn vor der Ausfahrt anfangen. Dann immer weiter starten und eine oder mehrere Wellen hinzufügen.

Variationen:

- Wer kommt am weitesten?
- Wer fährt die letzte Welle am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Armen pumpen!)?

Mit den Beinen pumpen

Auch die Pedale nehmen auf dem Pumptrack eine wichtige Funktion ein: In dieser Übung wird die Bein-Bewegung «beugen-strecken» trainiert.



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Fahrrad entlasten, dabei die Beine beugen. Im Abstieg: Die Beine strecken, somit das Hinterrad belasten.

Bemerkung: Auf der letzten Welle der Pumptrack-Piste vor der Ausfahrt anfangen. Dann sukzessive eine oder mehrere Wellen vor der Ausfahrt hinzufügen.

Variationen:

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

Koordiniertes Pumpen

In dieser Übung werden Arm- und Beinbewegungen synchron ausgeführt. Es geht dabei darum, die Geschwindigkeit kontinuierlich zu steigern.



→ [Video](#)

Im Aufstieg: Erst das Vorderrad durch Beugen der Arme entlasten, danach das Hinterrad durch Beugen der Beine entlasten. Im Abstieg: Erst das Vorderrad durch Strecken der Arme entlasten, danach durch Strecken der Beine das Hinterrad belasten, um maximal zu beschleunigen.

Bemerkung: Mit dem vor- und rückwärts Schieben des Körper-Schwerpunktes kann man die Beschleunigung betonen.

Variationen:

- Wer kommt am weitesten?
- Eine Welle als letzte definieren. Wer fährt sie am schnellsten aus?
- Wer schafft eine komplette Runde (nur mit den Beinen pumpen!)?

Kurven Racing

Auch in den Kurven kann die Geschwindigkeit erhöht werden. Diese Übung verhilft zu einer besseren Beherrschung des Kurvenfahrens sowie des Zusammenspiels zwischen Fahrrad und Körper.



→ [Video](#)

In der Kurve in der Mitte der Bahn beginnen. Fahrrad und Körper gleichzeitig kippen. Versuchen, die Fahrlinie in der Mitte der Kurve zu halten. Der Blick wird auf die gewünschte Fahrlinie und möglichst weit darüber hinaus gerichtet.

Variationen:

- Versuchen, immer schneller zu fahren und immer mehr zu kippen.
- Die Kurve möglichst hoch anfahren. Versuchen, die Kurve tiefer zu verlassen als man sie angefahren hat.
- Bei höchster Geschwindigkeit die Innenpedale nach oben drehen und die äussere Pedale belasten.

Übungen: Mit Style

Noch mehr starke Emotionen gefällig? Geübte Bikers reichern die Pump-Bewegungen mit Freestyle-Figuren an. Dies ermöglicht eine Temposteigerung und verhilft zu Sprüngen.

«Pick Up» – Vorderrad anheben

Eine Welle auf nur einem Rad zu überfahren ist machbar. Diese Übung zeigt die erforderlichen Kernbewegungen auf für einen Pickup.



→ [Video](#)

Im Wellental das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad über die Welle heben um dann hinter dem höchsten Punkt der Welle absetzen. Danach das Vorderrad belasten um zu beschleunigen.

Bemerkung: 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.

Schwieriger: Den «Pick Up» in der Ausfahrt der Kurve vor einer Welle ausführen. Dies lässt Zeit für die Aufrichtung nach der Kurve und die zusätzliche Beschleunigung.

«Manual» – Auf dem Hinterrad fahren

Während dieser Übung «surfen» die Schülerinnen und Schüler die Wellen.



→ [Video](#)

Das Vorderrad im Wellental anheben, das Hinterrad bleibt immer am Boden. Das Vorderrad in der Luft halten und mit den Beinen «pumpen».

Bemerkung: 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.

Variation: Mehrere Wellen nacheinander «surfen».

Welle überspringen

Eine klassische Übung: Die Sportler eignen sich die Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern an.



→ [Video](#)

Auf dem höchsten Punkt der Welle beide Räder kurz anheben. Hier während der Abfahrt landen und wieder beschleunigen.

Schwieriger:

- Die letzte Welle von jeder Verkettung überspringen.
- Bunny Hop: Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen.

Bemerkung: Beim Bunny Hop: 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.

Sprung über zwei Wellen

Mit zwei Sprüngen hintereinander kommt das Gefühl des Fliegens auf. Eine Übung für Fortgeschrittene.



→ [Video](#)

Im Unterschied zum einfachen Sprung (Welle überspringen), wird das Vorderrad mittels einer weiteren prägnanten Beugung vor der Welle (wie bei «Pick Up») angehoben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt hinter der nächsten Welle erst mit dem Vorderrad und dann mit dem Hinterrad landen, um zu beschleunigen.

Schwieriger: Von der zweitletzten Welle vor einer Kurve in die Kurve springen.

Lektionen

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.

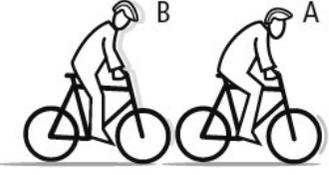
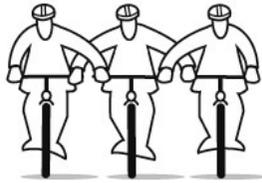
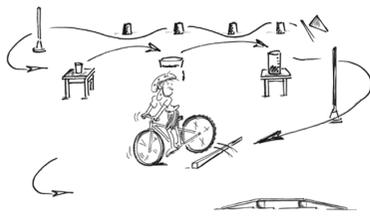
Zielsetzungen/Lernziele

- 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 | 5' Einfahren In einem abgegrenzten Feld herumfahren: <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. Schwieriger: <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. |  | Markierungskegel, mehrere Stäbe, Tennisbälle, evtl. Frisbee |
| | 5' Einhändig 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? Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen. • Einen engeren Kreis fahren. |  | |
| | 5' Kreuz und quer 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? Schwieriger: Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren. |  | |
| Hauptteil | 5' Schnellster Bremser 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? Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Wer bremst 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, Spielbänder, 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, Spielbänder, 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 | 10' Optional, schwierig | <p>Abgang</p> <p>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> |  | |
| | 15' | <p>Velopolo</p> <p>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.</p> <p>Sicherheitshinweis: Vorsicht, dass keine Stöcke ins Rad gehalten werden.</p> |  | Unihockey- oder Eishockeystöcke |
| Ausklang | 5' | <p>Reifen aufpumpen</p> <p>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> |  | |

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' Einer ist zu viel 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, Pneus (einer weniger als Kinder) |
| | 5' Titanic Ziel: Während Fahrt versuchen mit den Füßen auf die Längsstange (Oberrohr) des Velos zu steigen. |  | |
| Hauptteil | 5' Gefühl des Wheelen 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' Wheelie: Auf Ebene (Strasse, Weg) 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 | 20' Wheelie: Auf dem Pumptrack Vor der Welle das Vorderrad anheben. Das Hinterrad bleibt immer am Boden. Mit dem Vorderrad bei der Abfahrt der Welle landen, um zu beschleunigen. Schwieriger: Das Vorderrad vor der ersten Wellen anheben. Die nachfolgenden Wellen in dieser Position fahren und dabei mit den Beinen «pumpen» |  | |
| | 5' Bunny Hop: Hinterrad hoch 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. |  | |
| | 15' Bunny Hop: Auf Ebene Versuchen das Vorderrad und das Hinterrad zu kombinieren: Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wird mit beiden Rädern gleichzeitig. Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Gegenstände überspringen. • Eine Messlatte überspringen. |  | Evtl. kleine Gegenstände |
| | 15' Bunny Hop: Auf dem Pumptrack Das Vorderrad vor der Welle anheben. Dann das Hinterrad anheben. Bei der Abfahrt auf zwei Rädern landen, um zu beschleunigen. |  | |
| Ausklang | 10' Ligaabstigerlis 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 abzustiegen, 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? |  | Markierungskegel |

Quelle: Adaptation von J+S-Kids: Einführung Radsport – Lektion 10 «Wheelen & Bunny Hop».

Hinweise

Quellen

- Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). [mobilepraxis 51: Velofahren](#). Magglingen : Bundesamt für Sport BASPO.
- Hofer, F., Keller, H., Gremaud, S. (2010). [mobilepraxis 63: Rollerfrühling](#). Magglingen : Bundesamt für Sport BASPO

Literatur

- Hubschmid, S. (2010). [«Good practice am Pumptrack Züriberg»](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- van Rooijen, L. (2009). [Mountainbike-Trails, Leitfaden zur Realisierung](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2004). [Safety Tool – Velotouren](#). Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- VeloPlus (2009). [Reifenflicken](#). www.veloplus.ch.
- Van der Plas, R. (2009). [Die Fahrrad Werkstatt: Reparatur und Wartung Schritt für Schritt](#). Bielefeld: BVA Bielefelder Verlagsanstalt.

Link

- [Pumptracks](#)

Videos

- [Übungen «Auf den Track» und «Mit Style»](#)
- [Pumptrack mit Roger Rinderknecht](#)

Danksagung

Wir danken Roger Rinderknecht für seinen Einsatz als Model bei Fotos und Filmen für dieses Monatsthema.
www.rogerrinderknecht.com

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Stéphane Gremaud, Fachleiter J+S Radsport
Pete Stutz, Beauftragter Breitensport,
Swiss Cycling

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Pumptracks gmbh,
Fotograf Hansueli Spitznagel

Illustrationen

Leo Kühne

Videos

Halsundbeinbruch Film, Zürich

Layout

Lernmedien, EHSM