



# Mountain-Biking

## Spielerisch die Fahrtechnik verbessern

### 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 eine gute Balance. Geschick und Wendigkeit auf dem Rad zu sein, bedeutet insgesamt mehr Sicherheit beim Fahren.

Spielformen eignen sich ganz besonders, diese Merkmale zu fördern und nebenbei auch eine Menge Vergnügen zu bereiten.

Dieses Stundenbeispiel beinhaltet einige Spielideen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Wendigkeit auf dem Mountain-Bike. Außerdem wird sowohl der Teamgeist ausgebaut, als auch der Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit Rechnung getragen.

#### Hinweise:

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Teilnehmer/innen voll funktionsfähige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Bike-Check**
- ⦿ Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN neben dem eigenen Bike stehend

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.

#### Bike-Check

- **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.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

90–120 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

6–12 Personen im Alter ab ca. 12 Jahre

#### Material:

- Ca. 20 Markierungshütchen
- 10–12 Seilchen
- Ausreichend „Munition“ (z. B. Korken, Erbsen, kleine Steine, Tannenzapfen)
- 4–5 flache Behälter (z. B. Frisbeescheiben)
- 4–5 tiefe Behälter (z. B. Eimer, Blumentopf)

Die Übungsleitung (ÜL) führt selbstverständlich Werkzeug- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

#### Ort:

Eine vom Verkehr 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.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kontrolle der Schnellspanner:

An Vorder- und Hinterrad werden die Schnellspanner auf ihren festen Sitz hin überprüft.

### ● Kontrolle des Helms:

Jede/r TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelmes, ggf. Anpassung der Halteriemen.

### ● Give me five

- Die TN fahren kreuz und quer über die Freifläche.  
Evtl. das Feld begrenzen, in dem sich die TN fortbewegen dürfen.

Es darf nur eine Hand am Lenker sein, die andere Hand bleibt gehoben. Die TN finden jeweils Blickkontakt, fahren aufeinander zu, klatschen die freien Hände ab und wechseln hiernach die Hand am Lenker aus – jetzt ist die andere Hand gehoben.

### ● Geordnetes Chaos

- Zunächst im Innenstirnkreis stehend, dann durcheinander über den Platz fahren

Die TN stehen im Innenstirnkreis neben ihren Rädern. Es wird ein Gegenstand (z. B. Markierungshütchen) in eine Richtung von TN zu TN weiter gereicht. Mit dem Weiterreichen sagt der/die Gebende den Namen des/der Annehmenden. Somit wird die Reihenfolge festgelegt, in der der Gegenstand im Weiteren wandern soll.

Die TN fahren dann kreuz und quer über die Freifläche. Während der Gegenstand in der zuvor festgelegten Reihenfolge von TN zu TN wandert. Die TN rufen den jeweiligen Namen, um die Übergabe vorzubereiten.

## SCHWERPUNKT (50–60 Minuten)

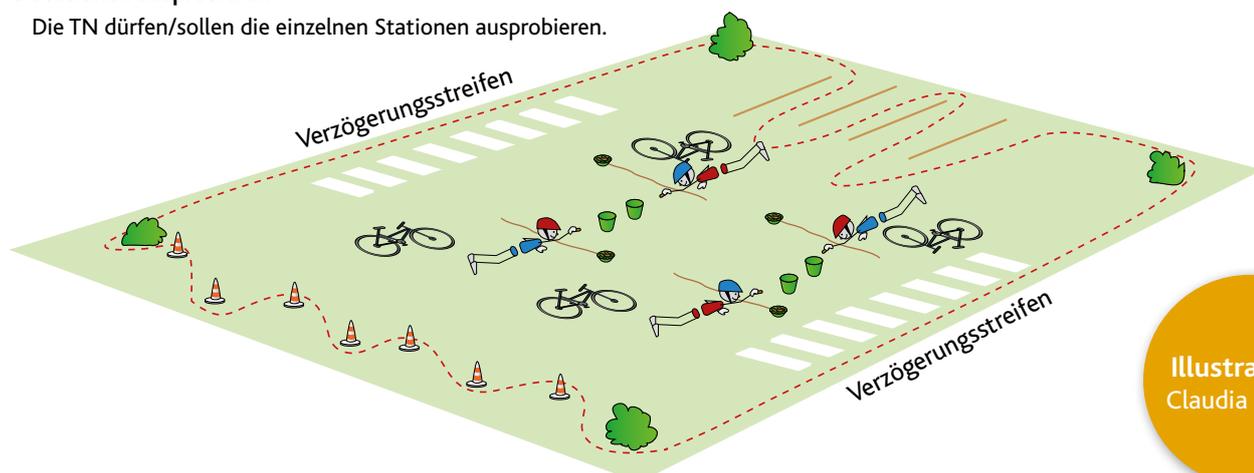
### ● Aufbau des Rundkurses

- Die Materialien Hütchen und Seilchen werden in einen Rundkurs verbaut. Je nach Gegebenheiten werden z. B. Bäume, Sträucher etc. einbezogen. An zwei Stellen wird je ein „Verzögerungsstreifen“ an der Innenbahn eingepflanzt.

Die Gruppe bestimmt geschlossen einen Rundkurs und baut gemeinsam Stationen auf.

### ● Stationen ausprobieren

Die TN dürfen/sollen die einzelnen Stationen ausprobieren.



## Absichten und Hinweise

- Übung mit ständig wechselnden Partnern/ Partnerinnen bezieht sich auf das Gleichgewicht halten in langsamer Fahrt und bereitet das geplante Spiel vor.

- Die TN können das Abklatschen nur mit jeweils den rechten oder den linken Händen realisieren. Es darf nicht über die Lenker gekreuzt werden.

- Komplexübung für das Gleichgewicht, Tempopassung, Orientierungsfähigkeit und einhändiges Fahren

- Das Spiel funktioniert nur, wenn sich alle an die festgelegte Reihenfolge halten.

- Das Fahrtempo der TN sollte langsam sein, damit die Übergabe der Gegenstände unfallfrei stattfinden kann.

- Mit der Übergabe des Gegenstandes wird der Name laut gesagt.

- Wenn das Spiel gut umgesetzt wird, können mehrere Gegenstände auf Wanderschaft geschickt werden.

- Gemeinsames, kreatives Erarbeiten eines ansprechenden Rundkurses

- Der Kurs verläuft so, dass sich alle Beteiligten ständig im Blick haben – maximale Länge 400 m (Stadionrunde).

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Proberunde fahren

- Die Gruppe stellt sich in einer Reihe hintereinander auf.

Die Gruppe fährt geschlossen eine Runde mit allen Aufgaben hintereinander weg zur Probe. Ggf. werden hiernach Ausbesserungen vorgenommen. Dann die Proberunde in die andere Richtung gemeinsam fahren.

Die Gruppe bleibt immer zusammen – es sollen keine Abstände und großen Lücken entstehen.

### ● Atomspiel – Teams gründen

- Die TN fahren kreuz und quer innerhalb des Rundkurses.

Wenn die ÜL „Atom 4“ ruft, finden sich vier TN entsprechend zu 4er-Gruppen zusammen und versuchen, sich aneinander festzuhalten, ohne die Füße von den Pedalen zu nehmen.

Die ÜL nennt immer wieder neue „Atome“.

Die letzte Atom-Nennung teilt die Gesamtgruppe in gleichgroße Gruppen ein. Diese Gruppen sind dann die Teams für das spätere Biathlon-Spiel (optimal 3er- oder 4er-Teams).

### ● Test-Staffel

- Ein/e Fahrer/in eines Teams bleibt in der Mitte des Rundkurses, während das restliche Team den Rundkurs fährt.

Jedes Team fährt den Rundkurs. Nach einer Runde wechselt der/die vordere Fahrer/in und das Teammitglied aus der Mitte. Das Teammitglied aus der Mitte hängt sich hinten an das eigene Team an.

So viele Runden im Team fahren, bis alle Fahrer/innen einmal gewechselt haben. Danach einen Richtungswechsel vornehmen und von vorne beginnen.

### ● Probewurf am Schießstand

- In der Mitte des Rundkurses werden aus den Materialien die „Schießstände“ aufgebaut. Jedes Team hat einen eigenen „Schießstand“.

An einer definierten Stelle wird das Rad abgelegt.

Die Werfer/innen legen sich bäuchlings an ihre Wurfstation.

Jede/r TN hat pro Durchgang 3 Würfe.

Die Räder müssen einige Meter vom „Schießstand“ weit weg abgelegt werden und es wird zum Schießstand gelaufen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Erproben des Fahrens in der Gruppe

- ✔ Den TN sollen der Streckenverlauf und die Aufgaben ganz eindeutig sein.

- ✔ Angepasstes Tempo fahren, so dass alle TN mithalten können.

- ◎ Gleichgewichtsfähigkeit und Teamarbeit fördern

- ✔ Die TN sollen immer wieder neue Konstellationen finden.

- ✔ Die abschließende Teambildung für das Biathlon-Spiel soll so zufällig, wie möglich sein.

- ◎ Die Teams erproben den Fahrer/innen-Wechsel, um im Spiel einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.

- ✔ Insgesamt bleibt das Tempo angepasst – die Teams dürfen nicht auseinander reißen.

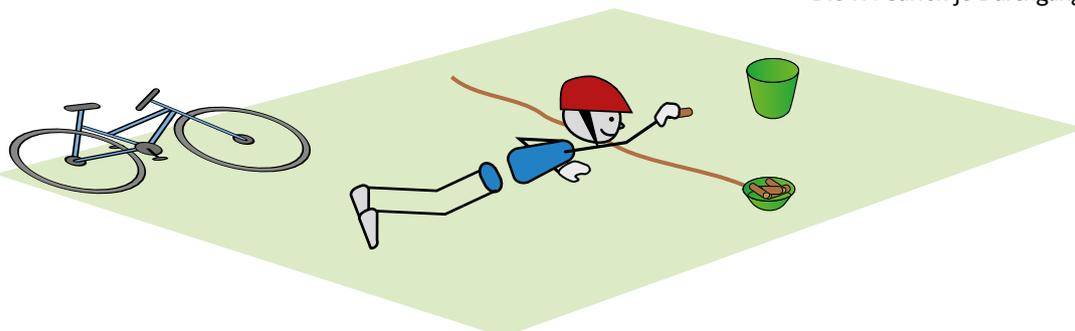
- ✔ Der Fahrer/innen-Wechsel erfolgt nur bei besonders langsamer Fahrt innerhalb der Verzögerungstreifen.

- ◎ Die Teams erproben die Wurfstation in der Mitte des Rundkurses.

- ✔ Materialien

- „Munitionsgefäße“: z. B. Frisbeescheiben, Stoffbeutel
- Wurfgegenstände: z. B. Korke, Erbsen, kleine Steine, Tannenzapfen
- Abwurfline: Seilchen
- Wurfziel: hohes Gefäß z. B. Eimer, Blumentopf

- ✔ Die Regeln am „Schießstand“ sollen von allen TN akzeptiert werden. Es ist Ehrlichkeit gefragt. Die TN dürfen je Durchgang nur 3 mal werfen.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Biathlon-Staffel

- Die Teams suchen sich einen Startpunkt auf dem Rundkurs.  
Empfehlung: an verschiedenen Stellen starten, damit ein Stau vermieden wird.

Die zuvor erprobten Einzelaufgaben (Fahren in der Gruppe, Staffelwechsel und Werfen am „Schießstand“) werden nun kombiniert.

Die Teams starten gemeinsam und befahren den Rundkurs.

Auf Zuruf der ÜL kommt der/die erste Fahrer/in jedes Teams zum jeweiligen Schießstand und gibt 3 Würfe ab.

Der Fahrer/innen-Wechsel erfolgt nun fortlaufend, bis alle Munition verschossen ist oder nach einer Zeitvorgabe.

Gewonnen hat das Team mit den meisten Treffern im Zielgefäß.

Dann die Aufgabe mit Richtungswechsel wiederholen

Abschließend den Rundkurs wieder abbauen und die Fläche wie vorgefunden wieder verlassen.

### AUSKLANG (15–20 Minuten)

#### ● MTB Mini-Tour

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

Die Gruppe fährt im angrenzenden Gelände auf eine Tour im Rahmen der noch zur Verfügung stehenden Zeit.

#### ● Materialien mit nach Hause nehmen

Die für den Rundkurs mitgebrachten Materialien (Hütchen, Seilchen etc.) werden wieder mit nach Hause genommen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Zuvor erarbeitete und erprobte Übungsaufgaben werden in einen durchgehenden Ablauf gebracht.

- ✔ Gegenseitige Rücksichtnahme ist gefordert!

- ✔ Der Fahrer/innen-Wechsel darf nur über die Verzögerungstreifen ausgeführt werden. Hier fährt das Team bewusst reduziertes Tempo.

- ◎ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

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



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW