

















RADschlag-Unterrichtsidee: Einführung ins Mountainbiken

Ziele	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen die Besonderheiten des Sportgeräts Mountainbike kennenlernen und grundlegende Fertigkeiten wie Schalten und Bremsen erlernen.
Zeitbedarf	2 Schulstunden
Material	Mountainbikes Fahradhelme evtl. Minitool
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verteilung der Räder und Einstellung der Sitzposition (Sitzhöhe/-länge) 2. Lernübungen und –spiele auf abgegrenzter Fläche (Schulhof etc.) <ul style="list-style-type: none">  Roller fahren (rechter Fuß auf linkem Pedal, linker Fuß zum Abstoßen vom Boden)  Kreuz und quer durcheinanderfahren  Schaltung erklären und anschließend ausprobieren lassen  Begrüßung: Entgegenkommenden Fahrern die Hand geben und Namen seines Gegenübers nennen; falls der Name noch nicht bekannt ist, stellen sich beide Fahrer zunächst einander vor  Wie Begrüßung, allerdings mit Stehversuch beim Handgeben  Partnerübung: Hand-in-Hand-Fahren  Partnerübung: Schattenfahren  Partnerübung: Nebeneinanderfahrend mit den Ellenbogen „anrempeln“  Partnerübung: Nebeneinanderfahrend mit den Helmen anstoßen  Partnerübung: Hintereinanderfahrend soll der Hintermann mit dem Reifen seines Vorderrades den Reifen des Hinterrades seines Vordermannes kurz berühren (am besten auf der linken Seite, damit beim Misslingen des Versuchs das Schaltwerk keinen Schaden nimmt)  Stehversuch  Übung für Fortgeschrittene: Aufeinander zufahren > Stehversuch > kurzes Berühren der Vorderradreifen > weiterfahren  Schneckenrennen: Wer überwindet die festgelegte Distanz am langsamsten? 3. Bremsübungen (Slide-Übungen nur auf Sandböden, nicht auf Asphalt, Rasen etc. durchführen!) <ul style="list-style-type: none">  Erklären, welche Bremse für das Vorder- und welche für das Hinterrad zuständig ist (Vorsichtiger Umgang mit der Vorderbremse!)  Vorsichtiges Ausprobieren beider Bremsen, sowohl isoliert als auch in Kombination  Herr und Hund: Partnerweise hintereinander, seitlich leicht versetzt fahrend gibt der Herr (Vordermann) das Kommando „Sitz“ und der Hund (Hintermann) muss zum Stillstand kommen, bevor er sein Herrchen überholt.



Ablauf

- 🚲 Zielbremsen: Nach kurzer Anfahrt an einer Linie zum Stillstand kommen, ohne zu sliden
- 🚲 Hinterradrutschen: Geschwindigkeit aufnehmen und an einer Linie entschlossen die Hinterradbremse ziehen
- 🚲 Sliding Star: Wer rutscht am weitesten? (Tipp: Das Gewicht nach vorne verlagern, um an Weite zu gewinnen.)

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010
Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt
Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810
Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung
der Vorschläge ist ausgeschlossen

