



Mountain-Biking – Teil 3

„Wer richtig bremst, gewinnt!“

Vorbemerkungen/Ziele

Mountain-Biking boomt. Menschen aller Altersgruppen erfreuen sich an der Bewegung auf dem Fahrrad in der Natur.

Eines sollte ein/e Radfahrer/-in immer sein – ganz gleichgültig, auf welchem Rad er/sie unterwegs ist und wo er/sie sich befindet: bremsbereit.

Durch den sich ständig wechselnden Untergrund und die variierenden Bodenbeschaffenheiten stellt das Mountain-Biking erhöhte Anforderungen an den/die Fahrer/-in. Insbesondere das Bremsen muss beständig den vorherrschenden Bedingungen angepasst werden und findet häufig im Gefälle statt.

Ein Mountainbike hat keinen Rücktritt, es ist mit einer Vorder- und Hinterradbremse ausgestattet. Die Bedienung dieser beiden Bremsen in Zusammenhang mit einer angepassten Körperposition machen das Bremsmanöver zu einem komplexen Bewegungsablauf, der geübt werden will.

Wer richtig bremst, gewinnt Sicherheit!

Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Mountain-Bikes benutzen, einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 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.



● 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 Fahrradhelms, ggf. Anpassung der Halteriemens.

Rahmenbedingungen

Zeit:

70 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

2–12 Personen im Alter von 6 bis 60 Jahren

Material:

10–12 Markierungshütchen, Seil mind. 3 Meter lang

Die Übungsleitung führt selbstverständlich ein Werk- und Flickzeug-Kit und ein Erste-Hilfe-Set mit sich.

Ort:

Eine vom Straßenverkehr geschützte Fläche, die frei von starken Unebenheiten ist, optimal in unmittelbarer Nähe zu einem übersichtlichen Wegstück mit leichtem Gefälle

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.

Fitness/
Outdoor Trends
08.2016

Stundenverlauf und Inhalte

- **Alle Sättel runter**
- Jeder Sattel wird maximal abgesenkt. Die ÜL erklärt und die TN helfen sich dabei gegenseitig.

Bei allen folgenden Übungen muss der Körperschwerpunkt auf dem Rad abgesenkt werden. Ein zu hoher Sattel ist hinderlich und verfälscht die Erfahrung einer sicheren, weil tiefen Körperhaltung. Ausgangsposition der Übungen ist stehend in den Pedalen.

Wer doch mal im Sattel sitzen muss, der wird sich wie auf einer Harley Davidson oder wie ein Cowboy fühlen.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Mach-Dich-Groß und Mach-Dich-Klein**
- Die ÜL steckt mit 4 Markierungshütchen die zu fahrende Runde ab (Längsseiten mind. 20 Meter)

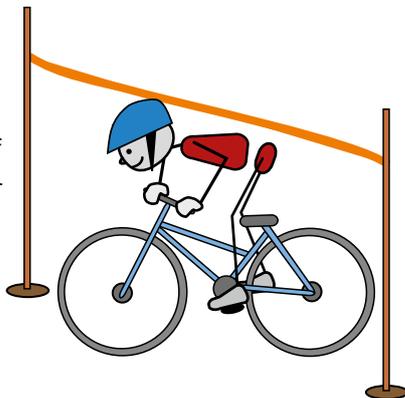
Die TN fahren in einem Oval/einer Runde fortlaufend in eine Richtung. Auf der einen Gerade machen die TN sich groß, auf der anderen Gerade machen die TN sich klein.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.

- **Duck Dich**
- Das Seil in einer Höhe von circa 1,50 m halten oder an Bäumen, Pfählen o.ä. festbinden

Gleiche Aufgabe wie zuvor:
Nun sollen sich die TN auf der einen Gerade unter dem Seil hindurch ducken, während sie auf der anderen Gerade eine aufrechtere Position einnehmen.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.



- **Erst Ducken, dann Bremsen**
- Mit Markierungshütchen auf beiden Seiten der Runde die Punkte vorgeben, an denen gestoppt werden soll (ca. 3 bis 5 m hinter dem Seil).

Die TN sollen beide Bremsen gleichzeitig dosiert ziehen, bis sie zum Stillstand kommen. Auf der einen Gerade zwingt das Seil in die tiefe Position, auf der anderen Gerade üben die TN den Bewegungsablauf ohne Seil.

Für alle einen Richtungswechsel vornehmen.

Nach der Übung die Markierungshütchen und das Seil einsammeln.

Absichten und Hinweise

- ◎ Ein abgesenkter Sattel und die dadurch mögliche tiefe Körperposition ist die Grundvoraussetzung für das Üben von sicheren Bremsmanövern.
- ✔ Evtl. wird Werkzeug benötigt, um die Sättel abzusenken.

- ◎ Jede/r TN soll subjektiv den Unterschied der beiden geforderten Haltungen erfahren.

- ✔ Das Tempo sollte gemäßigt sein.

- ◎ Indem sich die TN unter das Seil ducken, erspüren sie, wie sich wirklich gebeugte Gelenke (Ellbogen und Knie) anfühlen.

- ✔ In der tiefen Position werden die Ellbogen nach außen und die Knie so weit gebeugt, dass der Rücken gerade und optimalerweise parallel zum Boden ist.

- ◎ Die TN lernen, dass vor jedem Bremsmanöver die Körperposition tiefer gebracht werden muss, denn nur so ist Tempoverzögerung sicher.

- ✔ Die ÜL überprüft den Bewegungsablauf jedes/jeder TN:

- Körperschwerpunkt tief bringen,
- Gelenke beugen und
- dann beide Bremsen gleichzeitig dosiert ziehen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 MINUTEN)

● Bremskommando

- Die TN bilden 2er- oder 3er-Gruppen.

Die ÜL teilt jeder Gruppe eine Strecke/Bahn von 20 bis 30 Metern zu.

Die Gruppen einigen sich auf ein Kommando (z.B. In-die-Hände-Klatschen, verbaler Ausruf „Stopp/Halt“...).

Ein/e TN der Gruppe bleibt am Rand der Strecke/Bahn stehen, während der/die andere/n TN mit tiefer Körperposition heranrollen, und versuchen, auf gleicher Höhe/in gleichem Tempo zu bleiben. Vom TN am Rand kommt plötzlich das Kommando zum Bremsen. Die rollenden TN bremsen kontrolliert, wie zuvor geübt.

Wer hat den effektivsten Bremsweg bei sicherer Körperhaltung?

AUSKLANG (15–45 Minuten)

● MTB-Tour

- Alle Sättel werden wieder auf die normale Höhe gestellt.

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

Die Gruppe fährt gemeinsam im angrenzenden Gelände auf eine Tour von maximal 45 Minuten.

Die TN sollen während der Tour besonderes Augenmerk auf sichere Bremsmanöver legen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN sollen die tiefe Position auf dem Rad verinnerlichen, um konsequent sicher und spontan bremsbereit zu sein.

- ✓ Die ÜL achtet auf eine disziplinierte Durchführung innerhalb der Gruppen.

- ✓ Die TN wechseln sich im Kommando geben ab.

- ⊙ Ausdauerkomponente des Mountain-Biking ansprechen/erfüllen

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



Fotos:
Nina Machuletz