Mountainbiken *(Stephan Schiemann)*

Hineinschnuppern ins Mountainbiken

Mountainbiken entstand ursprünglich in den USA als „gegenkulturelle Bewegung“ zum Straßenradsport. Beim Mountainbiken stand nun nicht mehr der sportliche Wettkampf im Vordergrund, sondern das gemeinsame Fahren mit Freunden abseits der asphaltierten Straßen im Gelände und in der Natur. Der Grundgedanke beruht auf einer Bewegungskultur, die das Abenteuer sucht, durch einen hohen Spaß- und Erlebnischarakter geprägt ist und sich nicht an einem einschränkenden Regelwerk orientieren muss. Seit den 1980er Jahren erlebt das Mountainbiken auch aufgrund stetiger technischer Innovationen und neuer sogenannter „Bike Parks“ mit künstlich angelegten Strecken zunehmend Verbreitung als Freizeit- und Trendsport. Mountainbikes zeichnen sich durch breite Reifen mit grifffestem Profil, einer Schaltung mit großen Übersetzungen, effektiven Bremsen (zumeist Scheibenbremsen) und einer Federung der Vordergabel (Hardtail) sowie z. T. einer zusätzlichen Federung des Rahmens (Fullsuspension) aus. Diese Komponenten ermöglichen das Fahren im Gelände und in steilen Auf- und Abfahrten.

Mountainbiken in der Schule

Da in der Regel nicht alle Schüler einer Klasse ein Mountainbike (MTB) besitzen und die Schulen diese meistens auch nicht zur Verfügung stellen können, ist die Schnupperstunde so konzipiert, dass sie prinzipiell auch mit den Alltagsrädern der Schüler absolviert werden kann. Ansonsten sei darauf hingewiesen, dass inzwischen in vielen Orten, vor allem in Gebirgsregionen, MTBs in Fachgeschäften ausgeliehen werden können.
Im Folgenden werden Übungen vorgestellt, mit denen die Hauptaufgaben des Mountainbikens, „Gleichgewichtssituationen bewältigen“ und „Steuern und Bremsen“, in einer ersten Einführung geschult werden können. Die hier entwickelten Kompetenzen können nicht nur den Einstieg in das Fahren mit MTBs im Gelände erleichtern, sondern auch dazu beitragen, dass die Schüler mit ihren Fahrrädern besser in alltäglichen Situationen reagieren (z. B. beim Bremsen und Ausweichen) und sich im Straßenverkehr sicherer fortbewegen.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Schulhof oder Sportplatz mit festem, ebenem Untergrund
- MTBs oder Alltagsfahrräder, gut sitzende Fahrradhelme, feste Schuhe und nicht zu weite Kleidung, Pylonen, flache Markierungen

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	**Erklärung der Funktion von Schaltung und Bremsen** Zunächst stellt der Lehrer mit den Schülern den Sattel so ein, dass sie jederzeit mit den Füßen auf den Boden kommen und die Hüfte beim Fahren hinter den Sattel bewegen können. Danach wird den Schülern erklärt, wie sie mithilfe der beiden Schaltungen leichtere und schwerere Gänge bzw. Übersetzungen einstellen können. Darüber hinaus sollte der Lehrer auf die große Bremskraft der Vorderbremse hinweisen. Zudem wird auch die korrekte Handhaltung erklärt: Dabei sollen Zeige- und Mittelfinger immer an den Bremshebeln anliegen und die weiteren Finger den Lenkergriff umfassen.	! Die Prüfung des technischen Zustandes der Fahrräder und Helme ggf. durch ein Fachgeschäft ist ratsam. ! Aufgrund der hohen Bremswirkung der Scheibenbremsen besteht die Gefahr,

VORSCHAU

se (Hg.)/T. Leffler (Hg.)/S. Schiemann/P. Steinke: Schnupperstunden neue Sportarten Klassen 5–7
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	**Aufwärmen und Gewöhnung an das MTB** Die Schüler fahren mit genügend Abstand zueinander auf der Übungsebene mit langsamer, kontrollierter Geschwindigkeit und schalten, sodass sie den schwersten und leichtesten Gang mindestens einmal gefahren sind sowie mehrere verschiedene Gänge in mittelschwerer Übersetzung. Anschließend machen sich die Schüler mit den Bremsen vertraut, wobei bei geringer Geschwindigkeit (vorsichtig und dosiert!) zunächst nur die Rückbremse, dann beide und abschließend nur die Vorderbremse bedient wird. Es geht noch nicht darum, abrupt abzubremsen oder das MTB zum Stillstand zu bringen. Die Schüler sollen im ersten Schritt mit den Bremsen nur kontrolliert die Geschwindigkeit reduzieren.	dass das Vorderrad blockiert. Daher ist ein vorsichtiges „Herantasten" an diese Bremsen notwendig.
Hauptteil	**Bremsen mit Gewichtsverlagerung** Um einen Sturz nach vorne über den Lenker zu vermeiden, muss die Gewichtsverlagerung des Körperschwerpunkts (KSP) nach hinten erklärt werden. Dafür sollen die Schüler aus dem Sattel gehen und im Stehen bei geringer Geschwindigkeit fahren. Wenn sie rollen, ohne zu treten, wird die Hüfte mittels Strecken der Arme möglichst weit hinter den Sattel verlagert.	! Die Schüler müssen bei hörerer Geschwindigkeit und Bremsmanövern auf ihre Mitschüler achten!
	Abrupter Stillstand Hierbei sollen die Schüler das MTB bei der Fahrt auf einer Markierung schnellstmöglich zum Stillstand bringen. Dabei soll immer zuerst der KSP schnell nach hinten verlagert und dann gebremst werden – zunächst nur mit der Hinterbremse, dann mit Vorder- und Hinterbremse und abschließend nur mit der Vorderbremse. Das Abbremsen wird jeweils mehrfach bei zunehmender Geschwindigkeit wiederholt.	Schüler müssen bei Kommando schnellstmöglich abbremsen, z. B. bei einem Pfiff mit der Vorderbremse, bei Zuruf mit der Rückbremse.
	Spielen mit dem Gleichgewicht Folgende Übungen sollten von den Schülern so langsam wie möglich ausgeführt werden:	! Die Balance stellt eine elementare Grundlage für das Fahren mit MTBs im Gelände dar, vor allem bei technisch anspruchsvollen Strecken, steilen Abfahrten und engen Kurven.
	Langsames Fahren im Sitzen Bei dieser Übung müssen die Schüler die Geschwindigkeit Stück für Stück reduzieren, bis sie sich mit den Füßen abstützen müssen. In einem nächsten Schritt besteht die Aufgabe darin, langsam Pylonen zu umfahren und den Kurvenradius dabei zunehmend zu verkleinern. Am Ende sollen die Pylonen so langsam wie möglich umfahren werden.	
	Langsames Fahren im Stehen Bei der nächsten Übung sollen die Schüler im Stehen mit geringer Geschwindigkeit um die Pylonen fahren. Dies gelingt, indem abwechselnd in die Pedale getreten und mit beiden Bremshebeln abgebremst wird. Die Pedalbewegungen müssen dabei so gering gehalten werden, dass die Pedalkurbel jeweils ungefähr waagerecht bleiben. Nach kurzer Übungszeit müsste dies den Schülern im Stehen leichter fallen, als wenn sie im Sattel sitzen.	! Ausreichend Pylonen bereitstellen, um Zusammenstöße zu vermeiden!

VORSCHAU

se (Hg.)/T. Leffler (Hg.)/S. Schiemann/P. Steinke: Schnupperstunden neue Sportarten Klassen 5–7
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion