

MTB-Technikübungen

Fahr- und Technikübungen für das MTB-
Training mit Kindern und Jugendlichen im
Alter von etwa 4 bis 13 Jahren



Vorwort

Kaum eine Sportart verbindet Spaß und Bewegung so gut wie das Radfahren. Schon von klein auf können Kinder mit ihrem Rad spielerisch Koordinations- und Konzentrationsvermögen üben und fördern, sowie ihrem Bewegungsdrang nachkommen. Sie sind auf keine Sporthalle angewiesen, jeder Platz, Wald und freies Gelände abseits der Straßen bietet ideale Möglichkeiten zum Biken.

Mitentscheidend über Spaß oder Frust für kleine Biker sind die richtige Materialauswahl und das bereits beim ersten Fahrrad. Hier kann mit einigen wenigen, aber wichtigen Punkten dafür gesorgt werden, dass die Kinder von Anfang an viel Freude mit ihrem neuen Fahrrad haben. Daher ist dem Bereich Materialauswahl ein eigenes Kapitel gewidmet.

Die vorliegende Ausarbeitung richtet sich an alle Trainer, Übungsleiter, Eltern und Betreuer, die im Bereich Kinderbiken tätig sind oder dies beabsichtigen. Ihnen sollen Hinweise, Vorschläge und Tipps für den Umgang mit Kindern gegeben werden. Ich möchte eigene Erfahrungen, die ich im Umgang mit Kindern im eigenen Verein gesammelt habe, an alle interessierten Betreuer weitergeben und damit beitragen, den Rad- und MTB-Sport im Kinderbereich zu fördern und auszubauen

Die anfängliche Unsicherheit bei Radanfängern kann mit einfachen Übungen und Aufgaben auf und mit dem Rad schnell beseitigt werden, die Kinder werden sicherer und sind somit auch besser auf den Straßenverkehr vorbereitet.

Der zweite Teil konzentriert sich auf Trial- und Technikübungen für Kinder im Grundschulalter und liefert genügend Vorschläge für Spaß und Spiele mit und auf dem Rad.

Bei allen Übungen mit den Kindern muss der **Spaß** an oberster Stelle stehen. Ziel muss es sein, den Kindern Spaß und Freude am Biken zu vermitteln, ein Leistungsdruck darf für die Kinder dieser Altersgruppe nicht spürbar sein. Dennoch sollten die Übungen seitens der Betreuer mit dem notwendigen Ernst durchgeführt werden.

Viele dieser Übungen und Ideen sind bei dem Training mit den Kindern des MTB-Teams Reudern entstanden und wurden von Oliver Felten zusammengestellt.

Er ist lizenzierter MTB-Trainer, MTB-Jugendwart im SV Reudern und betreut dort mit dem Lehrteam des Vereins die Reuderner Bikejugend.

Zusätzlich gehört er seit mehreren Jahren zum Lehrteam des Württembergischen Radsportverbandes und gibt dort seine Erfahrungen in Lehrgängen weiter.

Alle Übungen sind im Laufe der Jahre entstanden und haben sich im Training mit Kindern und Jugendlichen ab etwa 4 Jahren bewährt.

Koordination

- Pendeluhr: Vor dem Rad stehen, Hinterrad abheben und Rad li/re pendeln lassen.
- Rad rückwärts durch einen Parcours schieben
- Rad vorwärts am Sattel durch Parcours schieben
- Rad verkehrt herum nur auf dem Hinterrad durch einen Parcours schieben

Rollübungen

- Begrüßen per Handschlag, Handseite abwechseln
- Trinkflasche weiterreichen
- Fahren auf dem Rad, dabei Gewicht nach vorne/hinten
- wie oben, dabei Körper nach links/rechts neigen
- Fahren einhändig, Arme links/rechts waagrecht ausstrecken
- Fahren im Stehen auf den Pedalen
- wie oben, nur dabei gleichzeitig weitertreten
- wie oben, dabei das Rad nach links/rechts neigen
- möglichst groß und klein machen
- Fahren mit Füßen von den Pedalen
- Vor- und Zurückschwingen der Beine
- Einhändiges Fahren, dabei einen Fuß vom Pedal (schwer!)
- Rollerfahren
dabei stehen die Kinder neben dem Rad, rechtes Bein auf linkem Pedal, Schwung nehmen und rollern, beidseitig, beidhändig/einhändig
- wie oben, jedoch nun linkes Bein auf linkes Pedal (Vorübung zum Aufsteigen über Sattel), beidseitig üben!
- Treten im Stehen, das ganze einarmig.(schwer!)
- Auf Oberrohr sitzend treten, vor und zurückrutschen
- Gruppe fährt hintereinander im Kreis. Ein Fahrer beginnt im Slalom nach vorne zu fahren
- Langsamfahrt (Schneckenübung): Wer legt eine Strecke am langsamsten zurück? (Räder dabei immer in Bewegung)
- Versuchen, für einen kurzen Moment die Räder komplett anzuhalten. Vor dem Umfallen weiterfahren.
- Steigerungsfähig durch Anhalten und Hochheben des Vorderrades
- Bauch auf den Sattel legen:
 - Weitertreten
 - Einhändig, Beine weg, am Schluss beide Beine und ein Arm weg
→ „Superman“

Lenken:

- Einhändiges Lenken an der Lenkermitte
- Lenken mit überkreuzten Armen (nicht ganz ungefährlich!)
- Lenken mit rechter/linker Hand am linken/rechten Griff
- Parallel nebeneinander fahren, Partner greift an den Griff des anderen

Bremsübungen

- Hinterrad anheben:
während dem Gehen neben dem Rad die Vorderbremse zum Blockieren bringen, evtl. kann Hinterrad dabei angehoben werden.

- Wie oben, dabei versuchen, mit dem angehobenen Hinterrad eine 180-Wende zu beschreiben
- Vor das Rad stehen, beide Bremshebel ziehen und sich gegen das Rad lehnen. Danach beide Bremsen leicht lösen.
- Dabei Hinterrad anheben, Pendeluhr mit dem Rad
- Zielbremsen mittels Kreidestrich VR/HR/beide
- Langsamfahrt mit leicht angezogenen Bremsen
- Zielbremsung mit anschließender Weiterfahrt geradeaus
- Zielbremsung an Mauer, anschließend links/rechts ausweichen
- Durchsteigen beidseitig

Lenken/Steuern

- Erklären und Demonstrieren des Unterschiedes Steuern/Lenken
- Kurvenfahrt links/rechts
hier zuerst der Hinweis auf die Problematik Pedal unten in der Kurveninnenseite
- Drücktechnik
Anfahren mit Pedalen waagrecht, dabei das spätere kurveninnere Pedal zunächst hinten, beim Einleiten der Kurve reicht dann eine Viertelumdrehung nach vorne, damit das innere Pedal nach oben kommt. Zunächst auf eine Kurvenrichtung beschränken, später ausdehnen auf Kombination aus Links- und Rechtskurven. Dabei auf korrekte Pedalstellung achten
- Slalomfahren in jeglicher Form schult das Gleichgewichtsgefühl und die Koordination. Dabei auch das einhändige Fahren nicht vergessen
- Mit Klötzen/Radflaschen einen Kreis mit ca. 2-3m Durchmesser erstellen, Im Kreisinneren li/re im Kreisfahren.
Variante: Slalom um die im Kreis aufgebauten Flaschen
- Mit Hilfe eines Hockeyschlägers einen Ball durch einen Parcours bugsieren

Gleichgewicht, Rad anheben

- Stehversuch
Langsam in der Grundstellung fahren, dabei Bike kurzfristig zum Stehen bringen, kurz vor dem Umfallen wieder anfahren.
- Stehversuch an eine Wand:
Mit dem VR etwa 45 Grad an eine Wand fahren, diese als Stützhilfe benutzen.
- Anheben des Vorderrades
Durch Gewichtsverlagerung nach hinten das Anheben erleichtern. Dabei mit einem Strich oder einer Kreidelinie beginnen.
- Kombinieren mit gleichzeitigem Antritt in das Pedal
- Ausdehnen auf Fahren über Hindernisse (Holzstück, Bordstein usw.)
- Anheben Hinterrad
schrittweises Anheben des Hinterrades bis zum Nosewheelie
Überfahren von kleinen Hindernissen (Schnur, Band) mit angehobenem Vorder- und Hinterrad
- Demo Bunny Hopp

Palette fahren:

- Palette normal:
- Fahren durch die Wangen, evtl. auch bergauf
- wer schafft die längste Palettenstrecke mit Durchrollen?
- Steigerung durch leichtes Zickzacklegen mehrerer Paletten
- Fahren auf der Wange (bergab/bergauf)
- Befahren einer Palette nur mit dem Vorderrad (Hinterrad), Hinterrad (Vorderrad) bleibt unten

Balkenübungen

Ein ca. 20 cm breiter und ca. 150cm langer Balken ist ein ideales Übungselement zum Üben des Gleichgewichts. Dabei können mit einfachen Mitteln die Anforderungen problemlos gesteigert werden. Der Balken sollte fest auf dem Boden liegen und kipfstabil sein.

Variationen:

- Einfaches Überfahren des Balkens in beliebiger Geschwindigkeit
- Verlangsamtes Überfahren
- Vor dem Balken Bike zum Stillstand bringen, dann losfahren
- Vorderrad von oben auf dem Balken aufsetzen, dann überfahren
- Beim Überfahren auf dem Balken Bike zum Stehen bringen, dann vom Balken herunterfahren
- Kleine Holzleiste am Anfang des Balkens: VR wird angehoben und dann nach der Holzleiste auf dem Balken abgesetzt, ohne, dass die Holzleiste umfällt.
- Holzleiste am Ende des Balkens, VR und evtl. auch HR werden darüber gehoben

Slalomfahren:

- Rad rückwärts am Lenker durch einen Slalomparcours lenken
- Das Ganze mit angehobenem Hinterrad.
- Durchschieben des Rades nur mit Griff auf Sattel
- Umwerfen von Kegeln durch Vorderrad: Aufgestellte Holzklötze oder Radflaschen mit dem Vorderrad umwerfen, dabei abwechselnd die Vorder- bzw. Rückseite des Rades benutzen.
Material: Holzklötze, die kippen können
- Umfahren von Kegeln nur mit dem Vorderrad.
- Wer kommt rollerfahrend (beidseitig probieren) ohne neue Schwung zu nehmen, am weitesten durch den Slalom?
Material: Hütchen, Klötze oder Trinkflaschen

Stangen unterfahren

- Querstangen schrittweise auf höchsten Punkt des Rades heruntersetzen
- Steigerung durch Einengen der Fahrspur unter der Querstange

Spiele auf und mit dem Rad

- **Reise nach Jerusalem:**
Auf dem Boden alte Fahrradreifen auslegen, Anzahl immer einer weniger als Teilnehmer. Nach dem Durcheinanderfahren auf Kommando möglichst schnell mit dem Vorderrad in die ausgelegten Reifen fahren, wer keines erwischt, scheidet aus.
- **Staffelrennen**
Jede Art von Staffelrennen bringt eine Menge Spaß und fördert spielerisch den Umgang mit dem Rad. Dabei können Fahrtechnikelemente wie Slalom, kleine Hindernisse usw. jederzeit mit eingebaut werden.
- Material: Hütchen, Kegel, Slalomstangen
- **Wäscheklammerklauen**
Jeder bekommt an sein Radtrikot eine Wäscheklammer befestigt. Ziel ist, sich gegenseitig die Klammern zu klauen. Wer bekommt die meisten Klammern?
- Material: Wäscheklammern
- **Luftballonplatzen**
versuchen, mit dem Vorderrad Ballons zum Platzen zu bringen
- **„Absteigerles“**
In der Gruppe auf einem abgegrenzten Raum fahren, dabei versucht man sich gegenseitig auszubremsen und den Anderen zum Absteigen zu zwingen
- **Schneckenfahrt:**
zwei Fahrer versuchen, eine Strecke so langsam wie möglich zu durchfahren. Dabei keine Stehübung, Räder müssen in Bewegung bleiben.
- **Kegel/Klötze umwerfen aus dem Fahren**
Willkürlich aufgestellte Klötze müssen auf Zeit mit Vorderrad umgeworfen werden. Umwerfen mit Pedal/Hinterrad gibt Strafsekunde.
Für die Cracks: das Gleiche mit dem Hinterrad durch seitliches Versetzen.
- **Parallelfahrt**
Nebeneinander herfahren und z.B. einen Luftballon zusammen festhalten, Gegenstände übergeben
- **Parallelfahrt verschärft:**
Schulter an Schulter auf zwei ca. 30cm auseinanderstehende Kegel zufahren. Wer mit beiden Rädern durchkommt, hat gewonnen.
- **Sternfahrt:**
Die Kinder stellen sich mit ihren Rädern im Kreis auf. Auf Kommando fahren alle langsam in die Mitte und halten sich dann am Nachbarn fest. Ziel ist ein Kreis, bei dem niemand den Boden mit den Füßen berührt.

- **Spinning**
Wettrennen mit „Kette links“, Spinning mit kleinstem Gang. Das Ganze kann auch mit Kette rechts, also im schwersten Gang, durchgeführt werden.
- **Tor Rot/Schwarz**
man definiert zwei Tore rot und schwarz. Auf Kommando müssen alle durch das entsprechende Tor, der letzte scheidet aus. Erweiterbar auf mehrere Tore
- **Le-Mans-Start** als Wettbewerb schult das schnelle Aufsteigen auf das Rad
- **Doppelgespann**
Du stehst mit je einem Bein auf einem Pedal beider Räder und steuerst das Gefährt mit je einer Hand in der Mitte der beiden Lenkerstangen. Dein Partner schiebt das Gefährt an.
- **Radwechsel**
Man steht zu zweit nebeneinander auf dem Rad und versucht, ohne den Boden zu berühren, auf das jeweils andere Rad zu klettern.
- **Kreisfahren**
Man fährt seitlich aufeinander zu, fasst sich an den Händen und versucht einen Kreis zu fahren
Vorstufe: Mit ca. 1,5m langer Stange
- **Kegel bauen**
Bau eines Klötzchenturms durch Aufeinanderschichten aus dem Fahren heraus. Wer schafft die meisten Klötze übereinander.
- **Sidekick:**
Auf den Boden gestellte Büchsen, Klötze, werden mit dem Vorder- oder Hinterrad zur Seite gekickt. Ziel ist, dabei einen möglichst großen Abstand zu erreichen
- **Drei gewinnt:**
Neun alte Reifenmäntel werden 3x3 auf dem Boden ausgelegt. Zwei Teams versuchen gegeneinander möglichst schnell drei Hütchen in einer Reihe zu platzieren. Nach drei gelegten Hütchen wird nur noch umgesetzt. Das Ganze für geübtere Fahrer dann ohne Absteigen vom RAD.
- **Kreislalom**
Die Teilnehmer fahren hintereinander in einem großen Kreis. Der Hinterste beginnt slalomartig zwischen den vorderen Teilnehmern nach vorne zu fahren, alle anderen folgen ihm
- **Vorderradkreisel**
Mal baut mit Hütchen einen Kreis mit ca. 2m Durchmesser. Aufgabe ist, mit dem VR außerhalb der Hütchen einen Vollkreis zu fahren, dabei bleibt das HR innerhalb des Kreises. Steigerbar mit Richtungswechsel, einhändig usw.

- **Engstelle**
Bauen einer künstlichen Engstelle. Mit Flatterband, Holzstücken eine künstliche Engstelle bauen, die sich konisch verengt und auf eine ca. 1m breite Durchfahrt hinführt. Gruppe fährt zusammen auf die Engstelle zu, die letzten scheiden aus.
- **Einser-Zweier-Dreierreihe**
Beim Fahren in der Gruppe wechselt man auf Kommando von einer losen Gruppenformation auf 1er, 2er, 3er Reihe und wieder zurück.

Oliver Felten

olifel62@web.de

Trainer B MTB-Rennsport

Staatl. gepr. MTB-Guide

Mitglied des Lehrteams im Württembergischen Radsportverband (WRSV)

DSV Nordic Skating Instruktor

SV Reudern Abt Rad e.V.

www.svreudern-rad.de

mtb@svreudern-rad.de