

# Fahr- und Technikübungen für das MTB- Training mit Kindern und Jugendlichen ab vier Jahren



Version 1.6  
© O.Felten 05/2023

## 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

<b>Technikübungen Bambinies (ca. 4-6 Jahre)</b>	Bemerkungen
<b>Rollübungen im Raum</b>	
Durcheinanderfahren auf begrenztem Raum	
Durcheinanderfahren, dabei mit der Hand winken	
Anhalten, Wiederanfahren	
Anhalten, abwechselnd li/re Fuß auf den Boden	
<b>Rollübungen im Kreis, Fahrübungen</b>	
Fahren einhändig, Arme links/rechts waagrecht ausstrecken	
Fahren im Stehen auf den Pedalen	
Möglichst groß/klein machen	
Nach vorne/nach hinten neigen	
Fahren mit den Füßen von den Pedalen, Füße vor- und zurückschwingen	
Auf Kommando Richtungswechsel	
Auf Kommando alle gemeinsam anhalten und linken/rechten Fuß absetzen	
Auf Schotter im Gelände: Wer schafft die längste Bremsspur?	Bei Bambinies auf jeden Fall Position der Vorderradbremse ansprechen
Auf- und Abfahren auf/von Palette mittels	Bei Bambinies Auffahrhilfe benützen
Stangen unterfahren	Steigerung durch Einengen der Fahrspur unter der Querstange

<b>Technikübungen Schulkinder ca. ab 7 Jahre</b>	
<b>Rollübungen im begrenzten Raum</b>	
Durcheinanderfahren auf begrenztem Raum	
Durcheinanderfahren, einhändig /li/re	
Begrüßen per Handschlag	Ohne Vorgaben
Begrüßen per Handschlag überkreuz	
Bei Begegnung kurzes Festhalten am Partner	z.B. an der Schulter
<b>Rollübungen im Kreis</b>	
Bike nach innen/außen neigen	
Einhändig im Stehen treten	
Einhändiges Fahren mit Fuß/Füßen von den Pedalen	
Auf Kommando schneller Richtungswechsel	
Auf Oberrohr sitzend weitertreten	
Gruppe fährt hintereinander im Kreis. Ein Fahrer beginnt im Slalom nach vorne zu fahren	
Gruppe fährt hintereinander im Kreis. Ein Fahrer beginnt außen vorbei nach vorne zu fahren	
Rollerfahren Die Kinder stehen 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!

Versuchen, für einen kurzen Moment die Räder komplett anzuhalten. Vor dem Umfallen weiterfahren.	
Superman: Der Bauch wird auf den Sattelgelegt, dabei weiterrtreten Steigerung 1: FüÙe waagrecht nach hinten strecken Steigerung 2: zusätzlich eine Hand vom Lenker	
Einhändiges Lenken am Vorbau	
Lenken mit überkreuzen Armen (nicht ganz ungefährlich!)	
Lenken mit rechter/linker Hand am linken/rechten Griff	
<b>Partner- Gruppenübungen</b>	
Parallel nebeneinander fahren, Partner greift an den Griff des anderen	
Schubkarre: Ein Biker steht zwischen zwei Bikes auf dem jeweiligen inneren Pedal und wird vom Partner am Rücken geschoben	
Gegeneinander im Kreis fahren, in der Mitte eine Stange/Fahrradmantel/nur mit Handberührung	
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 FüÙen berührt	Erweiterbar mit geänderten Startpositionen (z.B. 180°-Drehung der Bikes)
<b>Koordination</b>	
Pendeluhr: Vor dem Rad stehen, Hinterrad abheben und Rad li/re pendeln lassen.	
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.	
<b>Bremsübungen</b>	
Zielbremsen mittels Kreidestrich VR/HR/beide	
Langsamfahrt mit leicht angezogenen Bremsen	
Zielbremsung mit anschließender Weiterfahrt geradeaus	
Zielbremsung vor Strich/Seil/Trainer, anschließend (auf Handzeichen) links/rechts ausweichen	
<b>Slalom, Gleichgewicht</b>	
Slalomfahren in jeglicher Form. Dabei auch das einhändige Fahren nicht vergessen	
Rad rückwärts durch einen Parcours schieben	
Rad vorwärts am Sattel durch Parcours schieben	
Rad verkehrt herum nur auf dem Hinterrad durch einen Parcours schieben	
Rechts/links an einer Hütchenreihe vorbeifahren und nur mit dem Vorderrad das Hütchen auf der gegenüberliegenden Seite umfahren	

<p>Stehversuch Langsam in der Grundstellung fahren, dabei Bike kurzfristig zum Stehen bringen, kurz vor dem Umfallen wieder anfahren.</p>	
<p>Stehversuch an eine Wand: Mit dem Vorderrad etwa 45° an eine Wand fahren, diese als Stützhilfe benutzen.</p>	
<p>Anheben des Vorderrades Durch Gewichtsverlagerung nach hinten das Anheben erleichtern. Dabei mit einem Strich oder einer Kreidelinie beginnen.</p>	
<p>Kombinieren mit gleichzeitigem Antritt in das Pedal</p>	
<p>Ausdehnen auf Fahren über Hindernisse (Holzstück, Bordstein usw.)</p>	
<p>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</p>	
<p>Umfahren von Kegeln nur mit dem Vorderrad.</p>	
<p>Wer kommt rollerfahrend (beidseitig probieren) ohne neu Schwung zu nehmen, am weitesten durch den Slalom? Einarmig? Material: Hütchen, Klötze oder Trinkflaschen</p>	

## **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
- **Wäscheklammerklaun**  
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 oder altem Fahrradmantel
- **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.
- **Kreisslalom**  
Die Teilnehmer fahren hintereinander in einem großen Kreis. Der Hinterste beginnt slalomartig zwischen den vorderen Teilnehmern nach vorne zu fahren, alle anderen folgen ihm  
Einfacher: Nur außen vorbeifahren
- **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.
- **Tip-Kick**  
Auf einem breiten Weg fahren zwei Biker/innen im Schritttempo nebeneinander. In der Mitte hinter ihnen fährt ein Dritter. Durch einen Tip auf die Schulter beginnt der jeweilige Biker/in mit einem Sprint, der/die andere versucht zu folgen.

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