

Mein Mountainbike und ich: Fit für's Gelände

Ein praxiserprobter Einstieg in das Mountainbiking
mit Schülerinnen und Schülern

Harry Lipp

Das Mountainbike ist ein Sportgerät, das Kinder und Jugendliche fasziniert und ihre Bewegungsfantasie anregt. Der Umgang mit diesem Sportgerät ermöglicht vielfältige Bewegungserfahrungen in der Natur und eröffnet das Gefühl von Freiheit, Abenteuer, persönlicher Fitness und sozialer Akzeptanz. Die vielen emotionalen Facetten des Mountainbiking, bis hin zum Ausloten persönlicher Grenzen, begleiten jeden Biker auf seinen Fahrten – unabhängig vom jeweiligen Könnensniveau.

Der große Vorteil des Mountainbiking aus schulischer Sicht: Die Lehrperson kann an die Freizeiterfahrungen der

Schülerinnen und Schüler anknüpfen. Das Fahren auf dem Mountainbike muss nicht von Grund auf neu erlernt werden. Vielmehr geht es um eine Ausweitung und Verfeinerung bereits vorhandener Radfahrtechniken in enger Kopplung mit dem Neuerwerb spezifischer Mountainbiketechiken.

Allerdings – so die Alltagserfahrung – befindet sich so manches Mountainbike in einem traurigen Zustand. Vielen Schülerinnen und Schülern ist es (noch)

nicht bewusst, dass nur ein funktionsfähiges Mountainbike Freude und Action möglich macht. Es gilt, die Grundregel zu verinnerlichen: Jeder Biker/jede Bikerin sollte sich regelmäßig Zeit nehmen, sein/ihr bestes Stück auf Mängel zu überprüfen. Deshalb steht die Kontrolle der Funktionssicherheit in Theorie und Praxis am Anfang des Unterrichtsvorhabens. Reinigungs- und Pflegearbeiten können die logische Konsequenz sein, bevor die Gruppe ins Gelände fährt.

Ziel des Beitrags ist es, zu zeigen, wie man Schülerinnen und Schüler in der Phase des Einstiegs in das Unterrichtsvorhaben für einen sachgemessenen und eigenverantwortlichen Umgang mit dem



Mountainbike motivieren und sensibilisieren sowie grundlegende Funktions-, Sicherheits- und Verhaltensaspekte beim Mountainbiking klären kann.

In dem Beitrag möchte ich mich auf die ersten drei Stufen eines siebenstufigen Vermittlungskonzepts **1** beschränken. Für die Stufe 1 steht stellvertretend die „M-Check-Liste“ (**Material**). Stufe 2 und Stufe 3 werden im Folgenden ausführlich beschrieben.

Für die Lernmotivation günstiger ist es, wenn die Lehrkraft im Anfangsstadium eher eine anleitende Position einnimmt. Je nach Lernfortschritt steht dann einer Öffnung im Sinne einer schüler- und problemorientierten Vorgehensweise nichts im Wege. Die Mischung macht's: Je nach Zielanliegen, Zeitbudget, Geländeform und Lerngruppe sollte die Sportlehrkraft situativ lehrerzentriertes Unterrichten und schülerorientiertes Lernen gut ausbalancieren.¹

Der „Erprobungs-Check“

Unter der Leitfrage „Mein Mountainbike und ich: Sind wir fit für das erste Training?“ sollen sich Schülerinnen und Schüler ohne Mountainbike-Erfahrung mit diesem vertraut machen. Fortgeschrittene sollen für den richtigen Umgang mit dem Mountainbike sensibilisiert werden. Sicherheitsrelevante Komponenten wie die Bremsen und Schaltung werden während der Fahrt spielerisch erprobt und überprüft.

Die Unterrichtseinheit zu dieser Stufe findet auf dem Schulhof statt. Bei geringen Geschwindigkeiten in der Ebene können mögliche Fehler, die beim M-Check (**Material**) nicht entdeckt wurden (z. B. falscher Luftdruck der Reifen, falsche Stellung der Schnellspanner, verölte Bremsbeläge) weitgehend gefahrlos festgestellt werden. In dieser Stufe geht es nicht allein um die Erprobung des Materials, sondern gleichzeitig um eine Erprobung der eigenen motorischen Fähigkeiten.

Richtiges Ablegen des Mountainbikes

Egal, ob im Gelände oder im Training: Hin und wieder müssen die Mountainbikes abgelegt werden. Zu Beginn der Einheit sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie dies richtig und materialschonend tun. Das Mountainbike sollte immer auf die Seite ohne Schaltung abgelegt werden damit diese

nicht verbogen wird. Dabei wird das Pedal auf der in Fahrtrichtung linken Seite senkrecht nach oben gestellt und das Mountainbike dann vorsichtig auf die linke Seite abgelegt. Die Auflagepunkte sind somit die Reifen, das linke Lenkerende und das linke Pedal.

Eingebremst!

Die richtige Handhabung und Dosierung der Bremsen spielen eine wichtige Rolle. Damit die Gruppe sich mit der Hinterrad- und Vorderradbremse vertraut machen kann, stellen sich die Schülerinnen und Schüler zunächst mit ihren Mountainbikes und ausreichendem Abstand auf eine Linie und schieben ihr Rad zunächst einmal geradeaus. Geht man links neben dem Mountainbike, besteht keine Gefahr, dass man mit der öligen Kette in Berührung kommt. Die Schülerinnen und Schüler sollen zunächst die rechte Bremse benutzen.² Gebremst wird mit dem Zeigefinger oder Mittel- und Zeigefinger. Die Gruppe merkt beim Schieben des Mountainbikes schnell, dass der rechte Bremshebel zur Hinterradbremse gehört: Das Hinterrad blockiert. Die Schülerinnen und Schüler können nun versuchen, die Bremse zu dosieren, indem sie ihr Rad mit gezogener Hinterradbremse schieben, ohne dass die Reifen ganz blockieren.

Auf dem Rückweg bremsen alle mit dem linken Zeigefinger (und Mittelfinger) und versuchen, das Mountainbike auf das Vorderrad zu stellen. Schaffen die Schülerinnen und Schüler es, dass das Hinterrad beim Schieben die ganze Zeit in der Luft bleibt? Der Schwerpunkt muss in Richtung des Lenkers verlagert werden.

Das Bremsen unter realen Bedingungen auf dem Rad erfolgt später (Stufe 4).

Bei der Übung zum Bremsen sagt ein Schüler: „Ich bremsen immer mit blockierendem Hinterrad. Das ist cooler!“ Das Bremsen mit blockiertem Hinterrad hat aber den Nachteil, dass das Profil schnell abnutzt und es zu einem Plattfuß kommen kann – das kostet Geld. Dies sollte besprochen werden. Außerdem verliert man durch ein blockiertes Hinterrad leichter die Kontrolle und auch Zeit im Downhill. Dosierte Bremsungen sind schneller. Die Gründe Zeitgewinn und Kosteneinsparung sollten auch die „coolen“ Schülerinnen und Schüler überzeugen.

1 MOUNTAINBIKING MIT SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN – DAS SIEBENSTUFIGE VERMITTLUNGSKONZEPT

Stufe 1:

Der „M-Check“ (**Material**; 1–2 Unterrichtsstunden): Fachbegriffe des Mountainbikes kennenlernen und technische Mängel feststellen.

Grundfrage: *Ist mein Mountainbike fit fürs Gelände?*

Stufe 2:

Der „Erprobungs-Check“ (1 Unterrichtsstunde): Sich mit seinem Mountainbike vertraut machen.

Grundfrage: *Mein Mountainbike und ich: Sind wir fit für das erste Training?*

Stufe 3:

Sich mit seinem Mountainbike und seinen Mitfahrern vertraut machen (2 Unterrichtsstunden).

Grundfragen: *Wie bike ich? Mit wem bike ich? Wer bikt mit mir?*

Stufe 4:

Spezielle Fahrtechniken auf dem Mountainbike schulen (2–3 Unterrichtsstunden).

Grundfrage: *Bin ich fit fürs Gelände?*

Stufe 5:

Biken in der Gruppe: Miteinander und füreinander auf dem Sportplatz fahren (2 Unterrichtsstunden).

Grundfrage: *Sind wir fit fürs Gelände?*

Stufe 6:

Die erste Ausfahrt. Gruppenvertrauen auf einer einfachen Mountainbike-Tour aufbauen (mind. 3 Unterrichtsstunden).

Motto: *Einer für alle, alle für einen.*

Stufe 7:

Biken im Gelände: Mountainbike-Fahrtechniken im Gelände schulen (mind. 3 Unterrichtsstunden).

Motto: *Wir zeigen's dem Gelände.*

Idee	Schülerinnen und Schüler in einer AG mit der Sportart Mountainbiking vertraut machen
Lerngruppe	Sekundarstufe I (ca. 10–12 Schülerinnen und Schüler)
Zeitbedarf	ca. 1 Doppelstunde pro Woche
Material	Mountainbikes, Fahrradhelme und -handschuhe, Trinkflaschen und weitere Gegenstände unterschiedlicher Größe, Hüthen

Schnell geschalten?

Damit sich die Einsteiger mit der Schaltung vertraut machen können, fährt die Gruppe nun auf einer mit Hütchen abgesteckten rechteckigen Runde im Uhrzeigersinn. Das Feld sollte lange Geraden haben, damit sich die Schülerinnen und Schüler auf das Schalten konzentrieren können und nicht durch ständige Kurvenfahrt abgelenkt sind. Die Lehrkraft fährt im inneren des Rechtecks in gegengesetzter Richtung, um die Gruppe und deren Schaltungen immer im Blick zu haben. Während der Fahrt kann die Lehrkraft Anweisungen geben (bezogen auf Shimano-Schalthebel):

- Mit dem rechten Daumen den Schalthebel mehrfach drücken; beim Schalten immer locker weitertreten. „Was habt ihr beim Schalten mit dem rechten Daumen gemerkt?“ (Der Tretwiderstand wird leichter.)
- Mit dem rechten Zeigefinger den Schalthebel mehrfach drücken und beim Schalten immer locker weitertreten. (Der Tretwiderstand erhöht sich.)
- Das gleiche mit der linken Hand und den größeren Kettenblättern wiederholen. (Daumen: Tretwiderstand wird deutlich härter; Zeigefinger: Tretwiderstand verringert sich wieder.)

Die Gruppe fährt nun mehrere Runden und schaltet die Gänge individuell hoch und runter.

Eine Schülerin beschwert sich: „Meine Schaltung knackt immer so laut beim Schalten!“ Hier sollte die Lehrkraft daran erinnern, dass die Schülerinnen und Schüler beim Schalten nur locker wei-

tertreten dürfen. Ein lautes Knacken ist immer ein hörbarer Hinweis dafür, dass unter Last geschaltet wird. Das kann zu Defekten führen. Unbedingt zu vermeiden ist es, im Stand zu schalten und dann unter Last loszufahren.

Körpereigener Federweg und Gorilla-Position

Es hat sich bewährt, die Grundposition auf dem Mountainbike zunächst ohne Rad zu erklären und auszuprobieren. Die Grundposition ist auf dem Bike stehend, da aus dieser Position speziell im Gelände am Besten reagiert werden kann. Die Schülerinnen und Schüler machen einen Ausfallschritt nach vorne. Normalerweise haben sie instinktiv ihre Schokoladenseite vorne. Die Knie sind in der Schrittstellung leicht gebeugt, die Hände umgreifen den unsichtbaren Lenker und der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Die Ellenbogen zeigen nach vorne (aktive Grundposition).

In dieser Position ziehen die Schülerinnen und Schüler nun den unsichtbaren Lenker Richtung Brust und drücken ihn wieder in die aktive Grundposition zurück. Dieser Weg des Lenkers ist der „Federweg der Arme“ und übertrifft an Länge die meisten Federgabeln. Der Blick geht in der Grundposition immer weit voraus.

Zur Kontrastwahrnehmung stellen sich die Schülerinnen und Schüler auf ein Bein wie ein Flamingo und merken schnell den Unterschied: In der Schrittstellung steht man deutlich stabiler als ein Flamingo auf einem Bein. Deshalb sollten die Kurbeln in der Grundposition immer parallel zum

Boden stehen. Ein weiterer Grund für die parallele Kurbelstellung ist: Im mit Steinen verblockten Gelände können die Pedale bzw. kann die Kurbel nicht so leicht aufsetzen.

Nun steigen die Schülerinnen und Schüler auf ihre Mountainbikes und fahren wieder auf der rechteckigen Runde im Uhrzeigersinn. Die Lehrkraft fährt im Inneren des Rechtecks in gegengesetzter Richtung. Sie gibt Impulse wie „Ich will eure schönen Ellbogen sehen!“ oder „Eure Knie sind etwas eingefedert.“ Die Gruppe soll versuchen, die langen Geraden komplett in der Grundposition durchzurollen und dabei auf eine waagrechte Kurbelstellung zu achten.

Als Metapher für die aktive Grundposition bietet es sich an, von einer Gorilla-Haltung zu sprechen. Denn ein Gorilla zeigt gerne seine Ellenbogen und hat eine O-förmige Beinhaltung. Nun sollen die Schülerinnen und Schüler die Arme und Beine ein- und ausfedern (also abwechselnd tief und hoch gehen). Beim Tiefgehen kann ein Gorillageräusch („Uhhh...“) imitiert werden. Die Gorilla-Metapher kann bei späteren Ausfahrten im Gelände wiederverwendet werden. Sie bleibt der Gruppe garantiert in Erinnerung.

Ein Schüler kommentiert diese Übung: „Ich fahr immer alles im Sitzen. Das ist doch viel einfacher!“ Mit der Gruppe sollte besprochen werden, dass alles, was im leichten Gelände noch gut im Sitzen zu fahren ist, bei Wurzelpassagen oder im steinigem Gelände böse ausgehen kann. Denn das Mountainbike ist zwar gefedert, aber der größte Federweg steckt in den Armen und Beinen. Im Sitzen kann man den körpereigenen Federweg nicht ausnutzen. Steine und Wurzeln können einen aus dem Sattel katapultieren und zum Sturz führen.

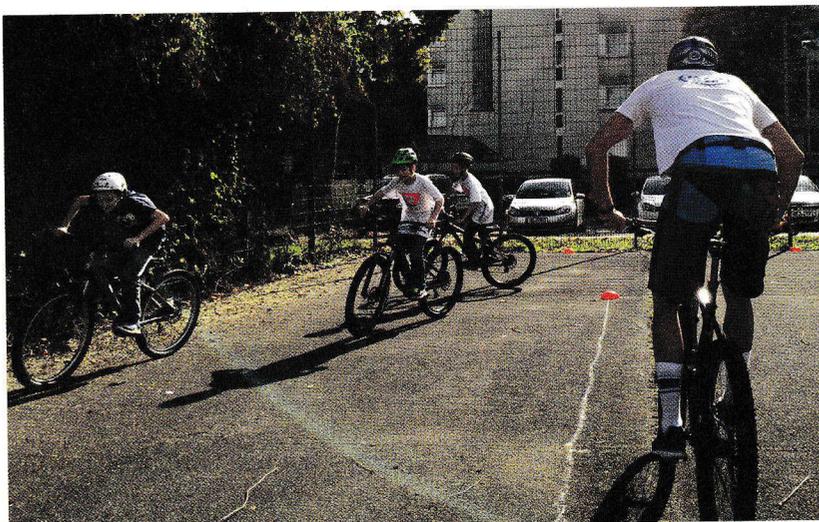
Auch hat bei Technikübungen und technischen Downhillabfahrten ein abgesenkter Sattel Vorteile: Man hat noch mehr Bewegungsspielraum auf dem Mountainbike.

Sich mit seinem Mountainbike und seinen Mitfahrern vertraut machen

In der Stufe 3 sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Gleichgewichtsfähigkeit auf dem Mountainbike schulen und die Mitfahrerinnen und Mitfahrer kennenlernen.¹

Diese Stufe dient der Lehrkraft dazu, die bereits vorhandenen Fahrkompe-

In der „Gorilla-Position“ zeigen die Ellenbogen nach vorne und die Knie sind zum Federn gebeugt





Bei der „Flaschenpost“ und dem „3-Felder-König“ lernen die AG-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer sich kennen und schulen ihre Gleichgewichtsfähigkeit

tenzen ihrer Schülerinnen und Schüler einzuschätzen. Die Aufgabenstellungen sind in dieser Lernsituation klar vorstrukturiert, die Bewegungsausführung wird jedoch bewusst offen gehalten, um individuellen Lösungswegen Raum zu geben. Die Lehrperson gibt den Aufgabenimpuls und nimmt dann die Beobachterrolle ein.

Jede Übung und jedes Spiel kann vielfältig variiert werden.

Flaschenpost

Schülerinnen und Schüler, die sich noch nicht kennen, können sich in diesem Spiel mit ihren Mountainbikes und den Mitfahrerinnen und Mitfahrern vertraut machen.

Die Gruppe fährt in einem großzügig abgegrenzten Feld mit ihren Mountainbikes frei durcheinander. Die Hälfte der Gruppe hält eine Trinkflasche in der Hand. Die Flasche soll fahrend einem beliebigen Mitfahrer ohne Trinkflasche übergeben werden (nicht werfen). Es gibt verschiedene Aufgabenstellungen, die es zu meistern gilt:

1. Runde:

Derjenige, der die Flasche bekommt, sagt seinen eigenen Namen: „Julian.“

2. Runde:

Derjenige, der die Flasche übergibt, sagt den Namen des Empfängers: „Nimm die Flasche, Julian!“

3. Runde:

Beide Biker sagen nacheinander den Namen der Mitfahrer: „Nimm die Flasche, Julian.“ „Danke, Vincent.“

Bei Fehlern (falscher Name, Fuß setzen, Flaschenverlust) muss eine Übungsrunde um einen vorher festgelegten Parcours umfahren werden.

Auch sind Zusatzregeln möglich, z. B.:

- Wer keine Flasche hat, muss im Stehen fahren.
- Die Flasche darf nur links/rechts übergeben/angenommen werden.
- Es darf – abgesehen von der Übergabe – nicht geredet werden.

Die Flaschenpost ist auch ein schönes Spiel zur Begrüßung und zum Trainieren

von Gleichgewicht und koordinativen Fähigkeiten auf dem Mountainbike.

Statt der Flaschenübergabe kann auch die Hand geschüttelt werden oder die Schülerinnen und Schüler berühren sich mit der (Ghetto-)Faust, dem Ellenbogen oder dem Fuß. Kreative Begrüßungsrituale der Schülerinnen und Schüler sind ebenfalls erwünscht. Ziel ist es, dass sich alle zumindest einmal „begrüßt“ haben.

Felder-König

Beim Felder-König geht es v. a. um die Balance. Die Gruppe fährt diesmal in einem enger abgegrenzten Feld (Rechteck, Quadrat, Kreis, Oval) mit ihren Mountainbikes frei durcheinander. Das Feld sollte so klein sein, dass die Schülerinnen und Schüler herausgefordert sind, sich fahrend bzw. stehend auf dem Mountainbike zu halten. Es wird außerdem mit Hütchen ein eng gesteckter Slalomparcours außerhalb des Spielfelds aufgebaut.

Die Schülerinnen und Schüler müssen nun versuchen, alle in dem Feld zu fahren, ohne abzusteigen. Verlässt eine Schülerin oder ein Schüler das Feld oder setzt einen Fuß, muss sie/er eine Übungsrunde durch den Slalomparcours drehen. Danach darf sie/er wieder ins Feld zurückkehren. Die Übungsstunden zählt jede/r selbst.

Da der Slalomparcours so eng gesteckt ist, werden die Schülerinnen und Schüler gezwungen, langsam zu fahren und dabei Balance zu halten. Sie haben im Parcours die Möglichkeit, mit Hütchen die Fähigkeiten zu üben, die sie in dem kleinen Feld mit den Mitschülerinnen und Mitschülern ebenfalls brauchen.

Auf die Regel des Ausscheidens wird bei dem Spiel bewusst verzichtet, um jeder Schülerin/jedem Schüler die maximale Übungszeit zu ermöglichen.

Unbedingt sollte vor dem Spiel darauf hingewiesen werden, dass ohne Kontakt (Mountainbikes und Körper) gespielt

wird. Dies schließt aber ein Blockieren des Gegners nicht aus.

Eine mögliche Zusatzregel ist: Es darf nicht geredet werden, ansonsten muss ebenfalls eine Übungsrunde absolviert werden.

3-Felder-König

Das Felder-König-Spiel kann differenziert werden, indem die Gruppe drei eng abgegrenzte Felder zur Verfügung hat. Zu Beginn wird die Gruppe durch Auszählen gleichmäßig auf die Felder verteilt. Die Schülerinnen und Schüler können jetzt wie in der Bundesliga auf- und absteigen.

Blockiert eine Schülerin oder ein Schüler einen Gegner, der dadurch einen Fehler macht, darf sie/er ein Feld aufsteigen. Die Schülerin oder der Schüler, die/der den Fehler begangen hat, muss ein Feld absteigen. Setzen z. B. beide Schüler einen Fuß bei einer Blockier-Aktion, so müssen auch beide ein Feld absteigen.

Ist die Gruppe sicher geworden, kann bewusst erlaubt werden, das Rad (Schaltung ausgenommen) bzw. den Körper der Mitsstreiter zu berühren, um sie aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Lumpensammler

In dem Spiel für Könner fährt die Gruppe in einem großzügigen Feld mit ihren Mountainbikes frei durcheinander. Im Feld liegen unterschiedlich große Gegenstände, wie Hütchen und Trinkflaschen.

Die Gruppe übernimmt die Rolle eines Aufräumdiensts. Die „Lumpen“ (Gegenstände) müssen dabei vom Boden aufgehoben werden und in „Mülltonnen“ (Boxen oder Eimer) geworfen werden. Natürlich muss die Aufgabe fahrend auf dem Mountainbike bewältigt werden.

In der Lern- und Übungsphase einen Wettkampf aus dem Spiel zu machen, würde sich kontraproduktiv auf Lernzuwächse auswirken. Es gibt dennoch Regeln: Wenn bei der Aufnahme eines „Lumpens“ ein Fuß gesetzt wird, muss der Gegenstand für den nächsten Sammler liegengelassen werden.



Beim Spiel „Lumpensammler“ ist Differenzierung möglich, wenn unterschiedlich große Gegenstände aufgehoben werden müssen – und es eignet sich prima zum Aufräumen am Ende einer Stunde

Dieses Spiel kann immer zum Aufräumen am Ende einer Stunde eingesetzt werden und bietet durch die verschieden großen Gegenstände eine Möglichkeit zur Differenzierung. Je nach Könnensniveau der Gruppe kann man noch eine Zusatzregel einführen: Geschultere Schülerinnen und Schüler dürfen nur kleine Gegenstände sammeln (z. B. alte Lumpen bis hin zu Münzen).

Tipp: Schülerinnen und Schüler, die trotz intensiver Bemühungen tiefe Gegenstände wie Trinkflaschen nicht erreichen, sollten folgende Trockenübung machen: Sie nehmen auf ihrer Schokoladenseite die Hand an den Knöchel ihres Fußes und treten dabei langsam weiter. Die Hand verbleibt die ganze Zeit am Knöchel. Wenn mehrere Tritte geschafft sind, ist das nächste Ziel, die gleiche Übung mit der Hand an der Sohle zu schaffen. Ist auch dieses Ziel erreicht, soll der Fuß inklusive der Hand an der tiefsten Stelle verharren. Klappt das problemlos, kann jeder Übende mindestens eine stehende Trinkflasche vom Boden aufheben. Merke: Der Fuß muss dabei immer auf der Seite unten bleiben, auf der man den „Lumpen“ aufnehmen will.

„Mountainbiker halten immer zusammen“ – Gruppengespräch

Es kann vorkommen, dass in heterogenen Gruppen einige Schülerinnen und Schüler ungeduldig werden und nicht verstehen, warum sie die Übungen und Spiele mitmachen sollen („Mountain-

biken kann doch jedes Kind. Das ist doch alles viel zu leicht!“). Viele unterschätzen, dass das Radfahren in der Ebene nichts mit dem Biken im Gelände zu tun hat. Bei steilen und wurzeligen Ab- und Auffahrten, Sprüngen, Drops und vielem mehr, hat die-/derjenige mehr Freude, die/der eine gute Fahrtechnik besitzt.

Es sollte ebenfalls mit den Schülerinnen und Schülern thematisiert werden, dass Stürze keine Zeichen von Schwäche oder des Nicht-Könnens sind. Stürzen gehört früher oder später zum Mountainbiking dazu. Deshalb werden auch immer Helme und Handschuhe getragen.

Für den Gruppenzusammenhalt bei den Ausfahrten ist es wichtig, dass die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern eine Mountainbike-Philosophie vorlebt und vermittelt: „Mountainbiker halten immer zusammen. Wenn du einem Biker helfen kannst, etwas zu lernen, dann tue es.“

Ein erfahrungsbasiertes Abschluss-Statement

Als leidenschaftlicher Mountainbiker war und ist es mir ein Anliegen, die Faszination des Mountainbiking mit seinen vielfältigen emotionalen und motivationalen Facetten an die Schülerinnen und Schüler weiterzugeben. Bewährt hat es sich in diesem Zusammenhang, eine Radwerkstatt-AG anzubieten. Ein hohes Maß an Lernmotivation wird dadurch erreicht, dass Schülerinnen und Schüler sich im Rahmen der AG diverse Werkstattkompetenzen aneignen können, die sie befähigen, technische Probleme am Mountainbike selbstständig zu beheben.

Gleichfalls sehr motivierend wird von den Schülerinnen und Schülern die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten wahrgenommen. Mountainbiken im Team erhöht die Chance, Fahrfreude, Geländegenuss und Kompetenz selbstwirksam zu erfahren.

Ein generelles Grundproblem stellen die privaten Mountainbikes der Schülerinnen und Schüler dar. Bei Mountainbike-Einsteigern handelt es sich zumeist um „Discounter-Bikes“, die in der Regel zu schwer, zu schlecht vormontiert und zu schlecht gewartet sind. Neben erheblichen Sicherheitsmängeln muss man sich als Lehrkraft darauf einstellen, dass man mit geländeuntauglichen City-Bikes konfrontiert wird. Aus diesem Grund lohnt

sich für die Schule ggf. die Anschaffung geländetauglicher Mountainbikes vom Fachhändler.³

Aktuell verfügt unsere Radwerkstatt-AG über sieben Mountainbikes. Langfristig ist ein Mountainbike-Parcours im Schulgarten geplant, welcher mit Hilfe von Schülerinnen und Schülern errichtet werden soll.⁴ Vor dieser pädagogischen Planungsperspektive, im Verbund mit einer ernsthaften und nachhaltigen Umsetzungsabsicht, sollte sich der finanzielle Aufwand rechtfertigen lassen.

Schließlich mag es antiquiert erscheinen, die Lehrkraft als Modell oder als Vorbild zu bezeichnen. Sie muss nicht alle mountainbikespezifischen Techniken und Tricks vormachen können, aber das Verhalten der Lehrkraft wird von Schülerinnen und Schülern nachgeahmt. Das heißt in erster Linie: Immer mit Helm und Handschuhen bei Mountainbike-Ausfahrten im Gelände fahren. Das eigene Mountainbike muss in einem einwandfreien Zustand sein. Auch auf dem Citybike gilt für die vorbildliche Lehrkraft absolute Helmpflicht. Der emotional gelassene Umgang der Lehrperson mit Erfolgs- und Misserfolgsereignissen – den eigenen als auch denen der Schülerinnen und Schüler – wirkt sich wohlthuend auf das Lernklima aus.

Anmerkungen

¹ Die Schülergruppe bestand überwiegend aus Schülern der sechsten Klasse. Zusätzlich habe ich AG-Assistenten aus der zehnten Klasse, die mich bei der Durchführung der AG unterstützen. An meiner Schule biete ich die Rad-AG zweimal wöchentlich (jeweils doppelstündig) für zwei unterschiedliche AG-Gruppen an. Für fahrtechnische Übungen reicht oft schon eine Schulstunde; für Ausfahrten muss man deutlich mehr Zeit einplanen.

² Für Einsteiger beginnt ein Vertrautmachen zuerst mit der Hinterradbremse und danach mit der Vorderradbremse, da beim Fahren das Bremsen mit der Hinterradbremse weniger gefährlich ist; mit der Vorderradbremse kann es bei starkem Bremsen zu einem Überschlag kommen.

³ Das Bike-Pool Projekt ermöglicht es Schulen beispielsweise, mit Fahrradhändlern und deren Radfirmen zu kooperieren. So können Schulen kostengünstig an Mountainbikes für ihre AG gelangen. Mehr Informationen zum Bike-Pool Projekt unter www.schulsport-in-BW.de/bike-pool.html

⁴ Mehr Informationen zu den Plänen können auf der Schulhomepage unter www.igh-rad-ag.de abgerufen werden.

Harry Lipp ist C-Lizenz-Trainer für die Bereiche „Mountainbike-Guide und Breitensport“ und Leiter der IGH-RAD-AG.

Die M-Check-Liste

Hinweis: Sobald eine Frage mit JA beantwortet wird, muss eine Reparatur/ein Service erfolgen.



Foto: Autor

Kontrollpunkt A	NEIN = Okay	JA = Reparatur/Service
a) Luftdruck Hinterrad		
Drücke mit dem Handballen von oben fest auf den Reifen. Fühlt er sich weich an und kannst du ihn leicht eindrücken?		
b) Bremse Hinterrad		
Ziehe den rechten Bremshebel. Fühlt er sich weich an und kannst du ihn (fast) bis zum Lenker ziehen?		
Kannst du das Rad bei gezogener Bremse nach vorne schieben?		
Hebe am Sattel das Heck des Rades an. Schubse das Hinterrad nach vorne an. Hörst du Schleifgeräusche oder eiert das Hinterrad stark?		
c) Schnellspanner Hinterrad		
Zeigt der Schnellspanner nach vorne?		
Kannst du ihn leicht mit einem Finger öffnen?		
Siehst du auf dem Schnellspanner den Aufdruck „open“?		
d) Nabe Hinterrad		
Halte das Rad am Sattel fest. Greife mit deiner freien Hand nach dem Reifen und bewege das Hinterrad nach links und rechts im Rahmen. Spürst du ein Klackern oder sehr viel Bewegungsfreiheit?		
Kontrollpunkt B	Okay	Service
a) Sattel		
Nimm das Hinterrad zwischen deine Beine und fixiere es. Vorsicht mit der öligen Kette! Nimm deine Hände an den Sattel. Kannst du den Sattel mit mittlerem bis erhöhten Krafteinsatz nach links und rechts verdrehen?		
Kannst du ihn nach oben und unten kippen?		
b) Sattelstütze		
Schau dir die Sattelstütze an. Siehst du eine Markierung mit Aufschrift „max“ oder „maximum“ bzw. „min“ oder „minimum“?		
c) Schnellspanner		
Kannst du ihn leicht mit einem Finger öffnen?		
Siehst du auf dem Schnellspanner den Aufdruck „open“?		
Kontrollpunkt C	Okay	Service
Tretlager/Kurbel/Pedale		
Nimm ein Pedal in die Hand und halte das Mountainbike mit der anderen Hand am Lenker fest. Bewege nun das Pedal mit der Hand nach oben und unten. Wiederhole es auf der anderen Pedalseite. Spürst du ein Klackern oder viel Bewegungsfreiheit?		
Kontrollpunkt D	Okay	Service
Lenker		
Nimm das Vorderrad zwischen deine Beine und fixiere es dort. Greife nun mit beiden Händen an die Griffe. Lässt der Lenker sich bei mittlerem bis erhöhten Krafteinsatz seitlich verdrehen?		
Lässt der Lenker sich bei mittlerem bis erhöhten Krafteinsatz nach vorne und hinten verdrehen?		
Kontrollpunkt E	Okay	Service
a) Luftdruck Vorderrad		
Drücke mit dem Handballen von oben fest auf den Reifen. Fühlt er sich weich an und du kannst ihn leicht eindrücken?		
b) Bremse Vorderrad		
Ziehe den linken Bremshebel. Fühlt er sich weich an und kannst du ihn (fast) bis zum Lenker ziehen?		
Kannst du das Rad bei gezogener Bremse nach vorne schieben?		
Hebe am Lenker die Front des Rades an. Schubse das Vorderrad nach vorne an. Hörst du Schleifgeräusche oder eiert das Vorderrad stark?		
c) Schnellspanner Vorderrad		
Zeigt der Schnellspanner nach vorne?		
Kannst du ihn leicht mit einem Finger öffnen?		
Siehst du auf dem Schnellspanner den Aufdruck „open“?		
d) Nabe Vorderrad		
Halte das Rad am Vorbau fest. Greife mit deiner freien Hand nach dem Reifen und bewege das Vorderrad nach links und rechts im Rahmen. Spürst du ein Klackern oder sehr viel Bewegungsfreiheit?		

Der M-Check sollte ca. zwei Wochen vor der ersten Einheit bzw. Tour erfolgen, damit Mängel beim Fachhändler oder in der schuleigenen Werkstatt beseitigt werden können.