Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2004)
Heft: 2

Artikel: Rollerfrühling
Autor: Hunziker, Ralph / Hofer, Fränk / Keller, Hanspeter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992427

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
2|04

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Rollerfrühling

Mit dem Frühling kehrt der Sport auf die Strassen und Plätze zurück. Die vorliegende Praxisbeilage bietet all denjenigen Hand, die auf den Inline-Skates, mit dem Mountainbike oder auf anderen Geräten den Rollsport neu entdecken wollen.

Ralph Hunziker, Fränk Hofer, Hanspeter Keller
Fotos: Keystone, bfu© Stephan Bögli, Chris Sports

Unterricht im Freien und dazu auf rollender Unterlage ist für viele Lehrpersonen ungewohnt und birgt zugegebenermassen ein höheres Risiko. Deshalb auf Bewegung und Sport in freier Natur zu verzichten wäre falsch. Um die Verletzungsrisiken zu senken und Haftungsfragen entgegnen zu können, braucht es jedoch klare Verhaltensregeln, die nötige Schutzausrüstung und geeignete Organisationsformen. Diese Praxisbeilage soll dazu ermuntern, sich den Frühlings- und Sommerthemen zu widmen.

Spielend leicht lernen

Eine gute Fahrtechnik erhöht die Sicherheit und damit auch die Freude an der Bewegung – sei dies auf dem Mountainbike oder mit den Inline-Skates. Das will geübt sein. Die Praxisbeilage tut dies mit spielerischen Formen. Auf den Seiten zwei bis fünf wird eine Übungssammlung rund ums Fahren, Bremsen, Drehen und Springen auf acht Rollen präsentiert. Wer spielen kann, kann auch rollen, und macht wohl am meisten Fortschritte. Unter diesem Motto stehen die Seiten sechs und sieben.

Wie spannend, lustvoll und herausfordernd Fahrrad fahren sein kann, zeigen die Spielformen auf den Seiten acht bis zwölf. Dabei sind keine Alpenetappen oder Biketouren gemeint. Alle Übungen können auf dem Schulhausplatz oder im umliegenden Areal durchgeführt werden. BMX bildet eine spezielle Art auf zwei Rädern. Einen kleinen Einblick in die zukünftige Olympische Sportart wird den Leserinnen und Lesern auf Seite 13 gewährt. Den Abschluss der Praxisbeilage bilden die Ideensammlungen zu weiteren, fahrbaren Geräten und zu einem Sporttag auf Rollen und Rädern.

ETH-Bibliothek
EM000005364928

Inhaltsverzeichnis

Inline-Skating
Anschnallen und losrollen 2
Richtig bremsen – sicher fühlen 4
Drehen und Springen 5
Wer spielen kann, kann rollen 6

Bike
Der Einstieg zum Aufstieg 8
Technikconcours 10
Gemeinsam auf Achse 12
Faszination BMX 13
Was sonst noch rollt ... 14
Ein Tag auf Rollen und Rädern 15

Anschnallen und losrollen

Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt: Das Rollvermögen und das Gleichgewicht sind wichtig. Spielerisch sicherer werden heisst die Lösung.

Der einbeinige Bandit

Was? Auf einem Bein rollen.
Wie? Becher, Pylone oder andere Markierungen sind umgekippt über den ganzen Platz verteilt. Auf einem Fuss von Becher zu Becher rollen und über diese den nächsten Skaterschritt ausführen.

Schattenfahren

Was? Synchron und rhythmisch fahren.
Wie? Auf einer längeren Geraden fahren zwei Schülerinnen hintereinander. Die hintere Fahrerin versucht nun, den Rhythmus der vorderen zu übernehmen. Diese Form kann auch in einer Gruppe ausgeführt werden. Die vorderste Person lässt sich jeweils zurückfallen und setzt zuhinterst im selben Rhythmus wieder ein.
Variation: mit Zusatzaufgaben (Basketball prellen) kombinieren.

Zwillinge

Was? Rückwärts fahren mit Partnerhilfe.
Wie? A fährt vorwärts, B rückwärts. Beide halten sich gegenseitig an den Unterarmen. B hält Skates parallel, schaut über die eigene Schulter in Fahrtrichtung und wird von A gestossen.
Variation: Als Stafette in Zweierteams ausführen.

Hindernisgarten

Was? Hindernisse dürfen nicht touchiert werden.
Wie? Becher, Pylone und andere Gegenstände sind auf dem Platz verteilt. Alle Schüler müssen sich in einer bestimmten Technik (vorwärts, rückwärts, übersetzen) im Hindernisgarten bewegen.
Variation: Wer kann in der vorgeschriebenen Technik am meisten Hindernisse umkurven (Wettkampf)? Ein Hindernis darf dabei nicht zweimal umfahren werden.

Pferd und Reiter

Was? Zwei Schülerinnen sind mit einem Seil verbunden.
Wie? Schülerin A fährt vorne und ist mit einem Seil um den Bauch mit B verbunden. Sie zieht die hintere nach (am Start müssen beide mithelfen) und bestimmt die Fahrt.
Variation: Das Pferd fährt blind, die Reiterin führt mit dem Seil und mit Zurufen.

Start 'n' Roll

Was? Aus Anlauf möglichst weit rollen.
Wie? Während einer Anlaufstrecke beschleunigen die Schülerinnen und rollen anschliessend möglichst weit. Nach der Anlaufstrecke dürfen keine Schritte mehr ausgeführt werden.
Variationen:
- Die Zielzonen können mit Punkten bewertet werden. Wer erreicht mit drei Versuchen am meisten Punkte?
- In einer bestimmten Pose (Kanone, Flieger, etc.) ausführen.

ETH-ZÜRICH
05. April 2004
BIBLIOTHEK

Schlängeln

Was? Vorwärts oder rückwärts fahren ohne die Skates vom Boden zu heben.
Wie? Becher werden in einer Reihe aufgestellt. Die Schüler durchqueren den Parcours durch schlangenförmige Bewegungen aus den Beinen. Die Skates haben dabei immer Bodenkontakt.
Variationen:
■ Parallel mit beiden Skates um die Becher fahren.
■ Swizzle: Skates wechseln von der V-Position in die A-Position und zurück und bilden dabei aneinander gereihte Ellipsen.
■ Einbeinig Slalom fahren.
■ Mit gekreuzten Skates schlängeln. Achtung: Die Bremsklötze eventuell abmontieren, um Berührungen der Skates beim Kreuzen zu verhindern.

Im Auge des Tornados

Was? Vom Kurven fahren zum Übersetzen.
Wie? A bildet das Zentrum (Auge des Tornados), um das B im Kreise fährt, und hält die kurveninnere Hand von B. Dieser behält mit dem inneren Skate immer Bodenkontakt und stösst mit dem anderen Bein wiederholt ab («Chassé»), während A sich an Ort um die eigene Achse dreht. Nach mehreren Umdrehungen ins Übersetzen übergehen. Wechselseitig ausführen.
Variationen:
■ B zeigt mit der kurvenäusseren Hand in Richtung Zentrum (korrekte Oberkörperhaltung).
■ A und B halten sich an einem Hockeystock oder Seil.

Sicherheit geht vor

Inline-Skating ist nicht ungefährlich. Dies wird auf harten Unterlagen und bei Bergabfahrten deutlich. Stürze sind besonders beim Erlernen beinahe unvermeidlich. Deshalb sind einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen:

● Beim Inline-Skating gehören ein Helm sowie Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner zu einer vollständigen Schutzausrüstung.
● Die richtig erlernte Fahr- und vor allem Brems- und Sturztechnik schützt vor Verletzungen.
● Das Verhalten auf den Skates ist dem Fahrkönnen und den Verhältnissen anzupassen. Regel: Jederzeit anhalten und bremsen können!
● Auf verkehrsfreien Plätzen, Trottoirs, Fuss- und Radwegen fahren, anderen Verkehrsteilnehmern den Vortritt lassen.
● Bei schlechter Sicht (Nebel, Nacht) Lichtreflektoren und Stirnlampen moniteren.
● Nur einwandfreies Material benützen. Schutzausrüstung, Rollen, Kugellager und Bremsklötze regelmässig kontrollieren, warten und ersetzen.
● Als Übungsfläche eignen sich verkehrsfreie Plätze. Jegliche Unebenheiten (Asphaltlöcher, Kanalisationsdeckel, Kies, Tramschienen) und schlechte Verhältnisse (Nässe, verschmutzter Belag, Laub) können für Inline-Skater gefährlich werden. Anfänger sollten ihre ersten Roll- und Balanceübungen auf weicher Unterlage (Wiese, Tartan) oder mit Partnerhilfe durchführen.

Das Merkblatt «Unterwegs mit fahrzeugähnlichen Geräten» zeigt, wo mit Inline-Skates, Rollschuhen, Skateboards und Mini-Trottinetts gefahren werden kann und wo es verboten ist. Download und kostenlose Bestellung unter www.bfu.ch/beratung_sport/inlineskating.htm.

Richtig bremsen – sicher fühlen

Erst wer schnell und korrekt anhalten kann ist «rollentauglich». Für Ungeübte gibt es hier die Technikbeschriebe und die Übungen dazu.

Curling

Was? Zielgenau bremsen.
Wie? A schiebt B an der Hüfte haltend bis zu einer Markierung und lässt sie dann los. B versucht durchBremsen möglichst nahe bei einem festgelegten Punkt still zu stehen, ohne neu angeben zu dürfen.
Variation: B werden die Augen verbunden, um das Ziel blind anzuvisieren. Die Stillstandspunkte der Schülerinnen können mit einer Kreide markiert werden.

Variable Bremse

Was? Durch gegensätzliche Aufgaben bremsen lernen.
Wie? In vorgegebener oder freier Bremstechnik können folgende Übungen ausgeführt werden:

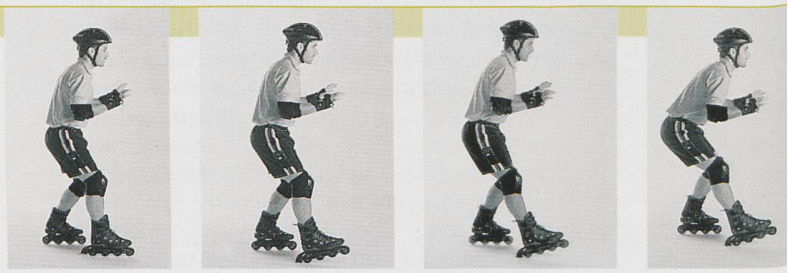
- Zwei Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Partnerin zu. Dies gibt ein akustisches oder visuelles Signal, worauf die beiden anderen schnellstmöglich bremsen. Die Verliererin wird zur Ansagerin.
- A schiebt B vor sich hin. Sobald B losgelassen wird (nicht schubsen), versucht er zu bremsen. Wer kann dies mit geschlossenen Augen am schnellsten?
- Die Schüler fahren auf eine Linie (oder Hindernis) zu und versuchen kurz davor anzuhalten. Wer kommt der Linie am nächsten?
- A und B fahren gleich schnell auf eine Linie zu. Mit dem Überqueren der Linie darf gebremst werden. Wer hat den kürzesten Bremsweg mit welcher Technik?
- Zeitung lesen. Ein Schüler steht mit dem Rücken zur Gruppe an einer Wand. Alle anderen Schüler versuchen, sich ihm zu nähern und ihn zu berühren. Sobald der Schüler sich umdreht, müssen alle so schnell wie möglich bremsen. Die drei Langsamsten müssen zum Start zurück.

Die Letzte fliegt

Was? Spin-Stop spielerisch anwenden.
Wie? Auf dem Platz hat es einen Becher weniger als Schülerinnen. Alle fahren durcheinander. Auf ein Zeichen sucht sich jede Schülerin einen Becher und bremst um diesen mit einem Spin-Stop. Die Person, die keinen Becher hat, scheidet aus und ihr Becher wird aus dem Spiel genommen. Ausgeschiedene Schülerinnen wechseln zu einer anderen Übung.

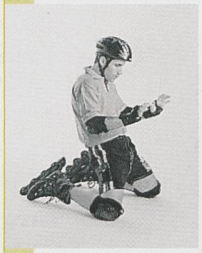
Bremsen – so stoppts!

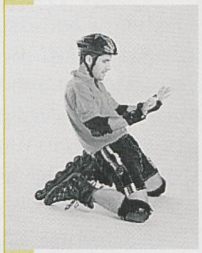
Heel-Stop: Das Bremsen mit dem Bremsklotz ist die sicherste und wirksamste Form für Anfänger. Der Skate mit dem Bremsklotz wird nach vorne geschoben. Die Zehen des vorderen Fusses werden leicht angehoben, bis der Bremsklotz den Boden berührt. Durch Beugen des hinteren Beines erhöhen sich der Druck und die Bremswirkung.
T-Stop: Der Schwerpunkt wird auf ein Bein verlagert, der andere Skate angehoben und nach hinten ausgedreht, so dass er im rechten Winkel zur Fahrtrichtung zeigt. Die Skates bilden nun ein «T». Der angehobene Skate wird nun auf der Innenkante auf den Boden aufgesetzt. Rechter Winkel und Oberkörperstabilisation sind wichtig. Diese Bremsform nützt die Rollen stark ab und verlangt ein gutes Gleichgewicht.
Spin-Stop: Er eignet sich nur bei geringer Geschwindigkeit. Aus der Fahrt werden die Beine geschert, das Gewicht wird auf den vorderen Skate verlagert und der hintere auf die vorderste Rolle gestellt. Über die vordere Rolle den hinteren Skate aufklappen (mind. 90 Grad). Die beiden Fersen schauen nun zueinander. Es entsteht eine Rotationsbewegung und der Inline-Skater fährt einen Kreis bis zum Stillstand.
Powerslide: Der Körperschwerpunkt liegt auf dem vorderen Bein. Wie beim Spin-Stop wird der hintere Skate über eine Rolle gedreht. Dieser wird nun belastet und es fährt rückwärts. Gleichzeitig wird der andere Skate quer zur Fahrtrichtung auf die Innenkante gestellt. Durch das Schleifen wird gebremst.
Hockey-Stop: Ähnlich wie der Powerslide. Es werden aber beide Skates quer gestellt.

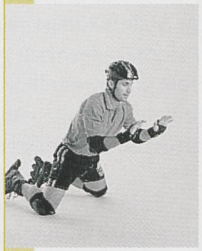


Drehen und Springen

Es gibt nicht nur gerade Strassen. Kurven fahren will gelernt sein. Fortgeschrittene werden zudem mit vielfältigen Sprungformen herausgefordert.







Der Propeller

Was? In der Gruppe gemeinsam fahren und übersetzen.
Wie? Ein Schüler steht in der Mitte und bildet den «Propeller». Links und rechts stellen sich Kameraden auf (mit unterschiedlichen Blickrichtungen) und haken mit den Ellenbogen ein. Alle fahren im Uhrzeigersinn um die mittlere Person («Chassé» oder Übersetzen), so dass sich der Propeller dreht.

Achter Duell

Was? Gegeneinander in einer Acht fahren.
Wie? Vier Pylonen werden zu einem Rechteck aufgestellt. Die Schülerinnen umkurven die Pylonen in einer Acht. Immer zwei Schülerinnen treten dabei gegeneinander an. Gestartet wird in der Mitte des Rechtecks. Die Schülerinnen skaten in entgegengesetzten Richtungen los. Welche holt die vordere ein?

Cold as Ice

Was? Sprungerfahrung für Anfänger
Wie? Im Stand (auf einer Wiese oder Tartan) werden 90 bis 360 Grad Sprünge ausprobiert. Die Schüler sollen dabei aus einer tiefen Kniestellung abspringen und nach der weichen Landung sofort das Gleichgewicht finden (erstarren).
Variation: Fantasiesprünge ausführen, z. B. bei den Drehungen den Helm berühren.

Jump around

Was? Vielfältig abspringen.
Wie? Zuerst aus kurzem, später vermehrt aus längerem Anlauf verschiedene Sprungformen ausprobieren:
- ab einer Linie in die Weite springen. Wer kommt am weitesten und steht die Landung?
- Becher werden zu einem Turm aufgebaut. Wer überspringt den höchsten Turm?
- Sprung mit halber Drehung über einen (mehrere) Becher. Rückwärts weiterfahren.
- Wer kann über die Becher grätschen oder beim Sprung die Skates «graben»?

Stürzen will gelernt sein!

Verliert die Inline-Skaterin dennoch das Gleichgewicht, können mit einer guten Sturztechnik Verletzungen verhindert werden. Wenn möglich über die Knieschoner auf die Unterarme (Ellenbogen- und Handgelenkschoner) abrollen. Dies kann gut auf weicher Unterlage trainiert werden.

Wer spielen kann, kann rollen

Spiele eignen sich hervorragend, um das bisher Gelernte anwenden zu können. Kombinationen mit bekannten Sportarten sind erwünscht. Skates können aber auch sehr gut für Ausdauerspiele genutzt werden.

Prellfangen

Was? Skaten und prellen.
Wie? Die Schüler dribbeln mit Bällen. Ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball. Wer berührt wird, tauscht den Ball und wird selber zum Fänger oder löst eine Zusatzaufgabe (z. B. Korbwurf) und spielt wieder mit.
Variation: Ligaprellen. Verschiedene Felder bestimmen. In jedem Feld darf man sich nur prellend aufhalten. Wer einem Mitspieler den Ball mit der Hand wegspitzeln kann, steigt ein Feld (eine Liga) auf. Der andere steigt ein Feld ab.

Auf die Knie

Was? Einfache Fangform.
Wie? Mehrere gekennzeichnete Fängerinnen versuchen, alle Mitspielerinnen zu berühren. Wer gefangen wird, kniet auf den Boden (Hände auf die Knie legen!). Die Gefangene kann erlöst werden, indem eine Spielerin mit gegrätschten Beinen über sie hinweg fährt.
Variation: Spitalfangis. Gefangene Spielerinnen werden zu Fängerinnen und müssen sich an den berührten Stellen halten.

Schonerfangis

Was? Spielerisch das Stürzen auf die Knie üben.
Wie? Mehrere Fänger bestimmen. Die gejagten Spieler können sich in Sicherheit bringen, indem sie sich rechtzeitig auf ihre Schoner fallen lassen. Wer sich hinkniet, muss nach drei Sekunden aufstehen, darf aber nicht vom gleichen Fänger wieder gejagt werden. Ein kleines Spielfeld verringert die Geschwindigkeit und das Verletzungsrisiko.

Lauf- und Wurfspiele

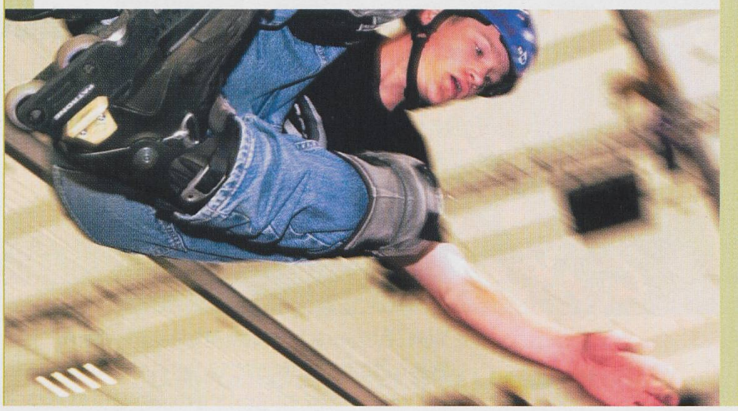
Was? Bekannte Formen mit den Skates durchführen.
Wie? Was auf zwei Beinen schnell einmal langweilig erscheint, ist auf acht Rollen eine grosse Herausforderung. Mögliche Formen sind:

- Linienball: Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt kann erzielt werden, wenn der Ball von einem Mitspieler hinter der Grundlinie des Gegners gefangen werden kann. Ohne Ball dürfen sich die Spielerinnen frei bewegen. Im Ballbesitz darf die Schülerin nicht mehr angeben, sondern nur noch weiterrollen.
- Brettball: Punkt wird erzielt, wenn ein Zuspiel via Basketballbrett eines Mitspielers gefangen werden kann. Variation: Es gibt einen Punkt, wenn der Gegner den Ball nicht fangen kann.
- Wandkopfball: Punkt zählt nur, wenn aus einem Pass direkt an die gegnerische Wand geköpfelt werden kann.
- Brennball: Ein beliebiger Ball wird von der Laufmannschaft ins Spiel gebracht. Die Läufer müssen um ein Rechteck fahren. An jeder Ecke steht ein Malstab, der als «Ausruheplatz» dient. Das Feldteam versucht möglichst schnell den Ball in einen Reifen zu legen, um die Läufer zu brennen.

Grosse Spiele

Was? Inline in Kombination mit Spielsportarten.
Wie? Beliebige Spiele können mit den Inline-Skates durchgeführt werden. Vereinzelt müssen Regeln abgeändert werden. Hier eine Auswahl:

- Basketball: Es gelten grundsätzlich die Basketball-Regeln. Wer aber den Ball zugespielt bekommt, muss entweder sofort zu prellen beginnen oder bremsen. Körperkontakt streng ahnden.
- Hockey: Gespielt wird nach Unihockey-Regeln. Dieses Spiel eignet sich sehr gut für Anfänger, da sie sich mit dem Stock abstützen können.
- Fussball: Diese Form ist sehr anspruchsvoll und vor allem für Fortgeschrittene gedacht. Es ist sinnvoll, auf einem grossen Platz oder in kleinen Teams zu spielen.
- Ultimate: Zwei Teams spielen Frisbee gegeneinander. Wer den Frisbee fängt, muss bremsen (Drei-Sekunden-Regel). Fällt er zu Boden, erhält das andere Team Scheibenbesitz. Punkte können erzielt werden, wenn ein Pass von einem Mitspieler in der Endzone gefangen werden kann.



Weltrekord laufen

Was? Im Team bestehende Weltrekorde jagen.
Wie? Vorgegebenes Ziel ist es, den 10 000-Meter-Leichtathletik-Weltrekord im Klassenverband zu schlagen. Die Klasse organisiert sich und bestimmt die Übergabeorte und Teilstrecken selbständig.
Variation: 4 x 100-Meter-Staffel.

Memory

Was? Spielerische Ausdauerform.
Wie? Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer geskateten Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde fahren. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

Würfelfahrt

Was? Spielerische Ausdauerform.
Wie? Alleine oder in Gruppen würfeln die Schüler die Bewegungsart oder den auszuführenden Parcours. Für jede Würfelzahl eine neue Strecke definieren. Wer fährt während fünf Minuten am meisten Runden? Oder wer würfelt die meisten Augen? Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts fahren
- Swizzle Skates wechseln von der V-Position in die A-Position und zurück und bilden dabei aneinander gereihte Ellipsen
- Rückwärts fahren
- Parcours mit verschiedenen Aufgaben (Sprüngen, Hindernissen etc.) absolvieren
- Abstoss nur mit rechtem / linken Bein
- Fahren mit Zusatzaufgaben (Ball prellen, Korbwurf etc.)

Das Buch zum Thema

Inlineskaten will richtig gelernt sein. Denn Fahrspass und Sicherheit sind abhängig vom Technikstand. Doch wie bewege ich mich auf den Inline-Skates richtig? Wie übe ich das Fahren am besten? Und wie schütze ich mich vor Unfällen? Die Antworten auf diese Fragen gibt «Roll on».
Kernstück des Buches bilden der Technikbeschrieb und die übersichtliche Übungssammlung. Darin werden zuerst die Positionen, Kernbewegungen und Techniken des Fahrens, Bremsens (Stops) und Drehens (Turns) dargestellt. Die Spielsammlung regt an, das Gelernte spielend anzuwenden. Die Background-Informationen vermitteln Wissenswertes zu Ausrüstung und Sicherheit.

Mischler, D.;/Peña R.;/von Werra, B.: Roll on. Inline-Skating lehren und lernen. INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2003. 96 Seiten. Fr. 34.– (exkl. MwSt).
Bestelladresse: Ernst Ingold+Co. AG, 3360 Herzogenbuchsee. 062 956 44 44. www.ingoldag.ch.
Bestellnummer: INGOLD 20.030.9 / ISBN 3-03700-030-9

Das Safety Tool zum Thema

Das Safety Tool «Inline-Skating» der bfu enthält weitere Übungsformen, Arbeitsblätter mit vorbereiteten Lektionen und die wichtigsten Sicherheitstipps. Download und kostenlose Bestellung unter: www.safetytool.ch

Der Einstieg zum Aufstieg

Mountainbike ist Ausdauer, Geschick und Alpenblick.
In die Pedalen kann auch auf Schulhausplätzen getreten werden.

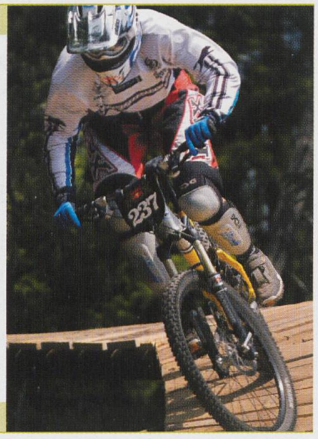
Aufsteigen bitte!

Was? Auf verschiedene Arten aufsteigen.
Wie? Interessanterweise wird nur über die linke Seite auf das Fahrrad aufgestiegen, obwohl es verschiedenste Arten gäbe.

- Im Stand über Sattel schwingen.
- Aus dem Trottinett fahrend aufschwingen.
- «Querfeldein»: seitlich aufspringen, zuerst aus dem Stand, dann rennend.
- «Männchen»: Stand hinter dem Bike und das Vorderrad angehoben. Hinterbremse anziehen und aufspringen.
- Über rechte Seite aufsteigen!

Grüss dich

Was? Einstimmung ins Thema.
Wie? Die Schüler fahren in einem bestimmten Areal durcheinander. Treffen sie auf einen Kollegen, geben sich die Hände und grüssen sich, oder klatschen mit einer Hand ab. Danach suchen sie sich einen neuen Kollegen.
Variation: Zur Begrüssung berühren sich die Schüler mit ihren Helmen oder mit ihren Vorderrädern. Ein ungewohnter Untergrund (Wiese, Sand, ansteigender Platz) erhöht zudem den Schwierigkeitsgrad.



Hip oder Hop

Was? Vorzeigen und nachahmen.
Wie? Schülerinnen fahren in einem grossen Kreis hintereinander. Der Lehrer fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor.

- Einhändig fahren oder mit Armkreisen.
- Trottinett: auf eine Pedale stehen, mit dem anderen Bein angeben.
- Zirkusartistin: aus dem Trottinett wird das Abstossbein über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend weiterfahren im Trottinett.
- Akrobatik: kniend auf dem Sattel fahren oder Flieger (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.

Variation: Mit Zwischenrufen erteilt der Lehrer Zusatzaufgaben. Bei «Hip» fahren alle Schülerinnen in der entsprechenden Technik eine kleine Linksschlaufe, bei «Hop» eine kleine Rechtsschlaufe, und biegen wieder in den Hauptkreis ein.

Abgang

Was? Auf verschiedene Arten abspringen.
Wie? Immer aus langsamer Fahrt ausprobieren und am besten in der Wiese üben. Der Partner hält das Bike nach dem Absprung. In der Endform wird das Bike nach dem Absprung selber gehalten.

- Rückzug: Nach hinten wegspringen. Fahrräder mit Gepäckträgern sind ungünstig.
- Flucht nach vorne: Nach vorne über den Lenker abgrätschen.
- Seitlicher Abgang: Mit einem Bein nach vorne über den Lenker schwingen und abspringen.

Achtung: Bei den ersten beiden Formen immer aus waagrechten Pedalen abspringen.

Herr und Hund

Was? Vorfahren und nachahmen.
Wie? Zu zweit fahren die Schüler hintereinander. Der vordere gibt dabei das Tempo und den Weg vor. Der hintere versucht liniengetreu zu folgen.
Variation: Blindenhund. A hat die Augen verbunden und fährt blind. B fährt daneben und führt mit der Hand auf der Schulter und mit abgesprochenen Kommandos.

Zielwurf

Was? Vielfältige Wurfaufgaben mit dem Bike lösen.
Wie? Die Schülerinnen probieren aus der Fahrt oder im Stillstand:
- mit einem Tennisball ein Zielobjekt zu treffen (Eimer, Pylone).
- von einer Markierung mit einem Hockeystock das Tor zu schiessen.
- aus einem Slalomdribbling den Basketball in der Korb zu werfen.

Lenkstange

Was? Formationsfahren in der Kleingruppe.
Wie? Zu dritt nebeneinander fahren. Alle halten den Lenker der Nachbarin. Die Gruppe fährt frei auf einem Platz oder einen bestimmten Parcours ab.
Variationen:
- Die mittlere Person hält die Schultern der Aussenfahrerinnen.
- Teamfahrten mit erschwerten Bedingungen, z. B. eine Fahrerin darf nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen sie.

Schneckentempo

Was? Möglichst langsam fahren.
Wie? Eine bestimmte Zielstrecke ist vorgegeben. Auf Kommando fahren alle vom Startpunkt los und dürfen weder abstehen noch retour fahren noch einander touchieren. Wer erreicht als Letzter die Ziellinie?
Variation: Wer kann am längsten am Ort stehen bleiben, ohne abzusteigen?

Gemeinsam mit der Umwelt

Bikerinnen und Biker bewegen sich oft in einer rechtlichen Grauzone. Die für Mountainbike interessanten Wege sind mit einem Fahrverbot belegt. Das Strassenverkehrsgesetz besagt: «Wege, die sich für den Verkehr mit Motorfahrzeugen oder Fahrrädern nicht eignen oder offensichtlich nicht dafür bestimmt sind, wie Fuss- und Wanderwege, dürfen mit solchen Fahrzeugen nicht befahren werden.» Die Praxis zeigt, dass heute nur noch sehr geringes Konfliktpotenzial vorhanden ist.

Die Arbeitsgruppe Politik und Umwelt des Nationalen Radsportverbandes Swiss Cycling macht sich für die Anpassung der Gesetze an heutige Verhältnisse stark und arbeitet auf eine weitgehende Öffnung der Wege hin. Dazu können Lehrerinnen und Leiter einen Beitrag leisten, indem sie ihre Vorbildrolle wahrnehmen und ihre Bikegruppe nach den folgenden Grundsätzen führen:

1. **Fahre nur auf bestehenden Wegen,** um die Natur nicht zu schädigen, und respektiere lokale Wegsperrungen.
2. **Sei rücksichtsvoll und gewähre Vortritt.** Reduziere deine Geschwindigkeit beim Überholen und Kreuzen, halte nötigenfalls an.
3. **Nimm Rücksicht auf Tiere.** Siehst du ein Tier, halte an und warte, bis es sich in Sicherheit bringen konnte. Schliesse Weidezäune, nachdem du sie passiert hast.
4. **Hinterlasse keine Spuren.** Bremse möglichst nicht mit blockierten Rädern und meide Trails nach Regenfällen. Nimm deine Abfälle mit und entsorge diese umweltgerecht.
5. **Rechne mit Unvorhergesehenem.** Fahre immer konzentriert und kontrolliert. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an.

Fahr auf «Nummer Sicher». Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und trage zu deiner Sicherheit immer einen Helm und Handschuhe. Fahre in abgelegenen Gebieten nie alleine und nimm für unvorhergesehene Situationen Werkzeug, Notfallapotheke und ein Mobiletelefon mit.

Fränk Hofer, Präsident Swiss Cycling und J+S-Fachleiter
fraenk.hofer@swiss-cycling.ch

Technikconcours

Kurven fahren, steuern, bremsen – im Gleichgewicht bleiben.
Eine gute Fahrtechnik bietet Sicherheit und steigert das Vergnügen. Folgende Übungen laden zum spielerischen Üben ein.

Schnellster Bremser

Was? Wer bremst am schnellsten?
Wie? Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremse ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam?
Variationen:
■ Wer bremst am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt.
■ Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.

Bremstest

Was? Einander ausbremsen.
Wie? A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch brüskes Bremsen B auffahren zu lassen.
Variation: Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B berühren muss?

Steuermann

Was? Auf Kommando anhalten können.
Wie? Drei Schüler fahren hintereinander. Der hinterste ruft «Stopp», und die Vordermänner müssen sofort anhalten. Wer reagiert am schnellsten?
Variation: Der Steuermann ruft, mit welcher Bremse angehalten werden muss.

Schnelle Finger

Was? Gegensatzerfahrung beim Schalten erleben.
Wie? In einem Rundkurs (ca. 500 Meter) im Gelände lösen die Schülerinnen verschiedenste Aufgaben. Je coupierter das Gelände ist, desto interessanter werden die Aufgaben.
■ Alle fahren den Rundkurs ab. Wie viele Male musste geschaltet werden? Wer schafft am meisten Schaltungen?
■ Den ganzen Parcours in einem Gang fahren. Welches ist der beste?
■ Wettkampf: Alle Schülerinnen fahren im kleinsten oder grössten Gang. Wer gewinnt das Rennen ohne zu schalten?
■ Rundkurs mit Partner abfahren. Dieser gibt mit Zeichen an, wann geschaltet werden muss. «Helm berühren» bedeutet einen Gang höher schalten, «Sattel berühren» einen Gang tiefer schalten.
■ Die Lehrperson steckt seitlich der Fahrbahn Fähnchen aus, die die Schaltorte angeben. Die Schülerinnen schalten bei einem links gesteckten Fähnchen einen Gang höher, anderenfalls einen Gang tiefer.

Allrounder

Was? Verbesserung der Geschicklichkeit.
Wie? Ein Geschicklichkeitsweltmeister wird gesucht. Verschiedene Übungen werden unterschiedlich gewichtet und ergeben Punkte. Die Schüler absolvieren in Kleingruppen die Übungen und vergeben nach einer einheitlichen Skala untereinander Punkte. Wer erzielt am meisten Punkte und wird Weltmeister?
■ Wer kann am längsten am Ort stehen bleiben, ohne abzusteigen?
■ Wer kann eine 180-Grad-Wende auf dem Vorderrad?
■ Wer kann am längsten das «Männchen» machen?
■ Wer kann nach hinten abspringen? Wer über den Lenker abgrätschen?

Äpfel auflesen

Was? Fahrtechnik und Gleichgewicht fördern.
Wie? Verschieden grosse Gegenstände (Pylone, Bälle, Spielbändel, Kegel etc.) sind auf dem Platz verteilt und geben unterschiedliche Punkte. Die Schülerinnen treten gegeneinander an und versuchen, mit dem Fahrrad möglichst viele Gegenstände ohne Abstehen einzusammeln und an den Startpunkt zurückzubringen. Wer hat wie viele Punkte in einer Minute erzielt?

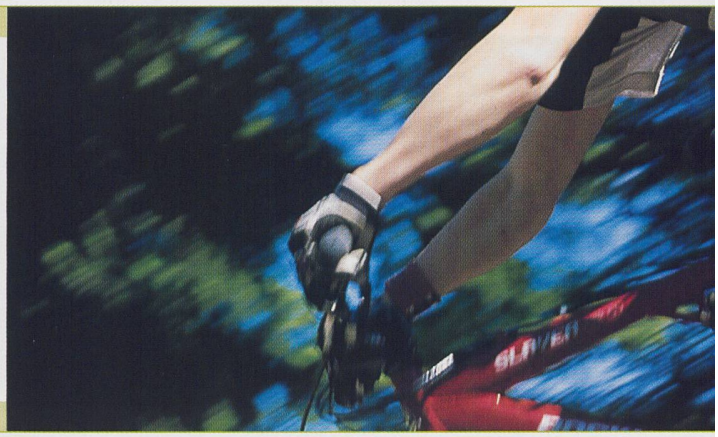
Menschenslalom

Was? In der Gruppe fahren.
Wie? Zu fünft hintereinander mit genügend Abstand fahren. Der hinterste fährt Slalom durch die Gruppe, schliesst vorne auf und bestimmt Tempo und Weg. Anschliessend folgt der nächste.
Variation: Sobald der Hinterste am nächsten Schüler vorbei gefahren ist, darf dieser losfahren und den anderen einholen. Wer schafft es?

Über Stock und Stein

Was? Parcours für Mountainbiker.
Wie? Verschiedene Aufgaben können zu einem Parcours zusammengestellt werden, der auf Zeit absolviert werden muss. Fehlerhaft gefahrene Posten (absteigen, touchieren) ergeben Zeitzuschläge.

- Waage: Über eine Wippe fahren.
- Wüste: Die Weitsprunggrube durchfahren.
- Zwerg: Ein Gummiseil ist schräg aufgespannt. Die Schüler versuchen, untendurch zu fahren. Zonen mit verschiedenen Höhen bilden.
- Hindernisse: Autopneu, Palette etc. überfahren oder überspringen.
- Slalom: Pylonen zeigen den Weg.
- Linienfahren: vorgezeichnete Spielfeldlinien oder eigene Kreidelinien.
- Treppe: zwei bis drei Stufen erklimmen oder herunter fahren.



Gemeinsam auf Achse

Auch auf dem Fahrrad machen Mannschaftsspiele mehr Spass als individuelles Training. Der Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Einer ist zu viel

Was? Reaktionsvermögen testen.
Wie? In einem markierten Feld liegen Fahrradreifen verteilt. Es hat einen Reifen weniger als Schüler. Die Schüler fahren um das Feld herum. Auf ein Zeichen suchen sich alle einen Reifen und besetzen ihn durch Hineinstellen des Vorderrades. Wer keinen Reifen findet, löst eine Zusatzaufgabe. Wer bleibt bis zum Schluss Sieger?
Variation: Alle Schüler haben sechs Leben. Wer keinen Reifen findet, verliert ein Leben. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Leben?

Absteigerlis

Was? Wer absteigt, hat verloren.
Wie? Alle Schüler fahren in einem begrenzten Raum. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versuchen die Schüler, sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt oder wer den Raum verlässt, hat verloren.
Variation: Ligaturnier. Es hat mehrere begrenzte Plätze. Im Duell Eins gegen Eins versuchen die Schüler, einen Kontrahenten herauszufordern. Wer verliert, steigt eine Liga (ein Feld) ab, und sucht sich einen neuen Duellanten. Der Sieger steigt eine Liga auf.

Grosse Spiele

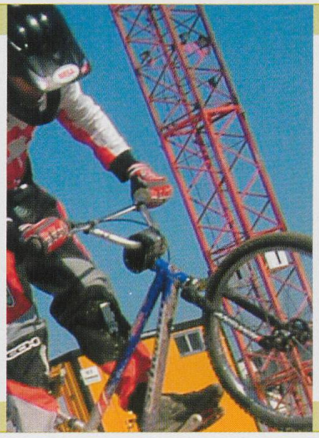
Was? Mannschaftssport auf zwei Rädern erleben.
Wie? Verschiedene Sportarten lassen sich mit dem Bike spielen. Jeglicher Bodenkontakt mit den Füssen ist nicht erlaubt. Wer trotzdem absteigt, muss als Strafe in eine neutrale Zone (z. B. Pylone ausserhalb des Spielfeldes) fahren, und kann zurückkehren. Halten und Bikekontakt werden ebenfalls geahndet.

- Fussball: Der Ball darf nur mit den Füssen gespielt werden.
- Radball: Nur Zuspiele mit dem Bike sind erlaubt.
- Basketball.
- Hockey: Genügend Freiraum hinter dem Tor planen.

Hin und zurück

Was? Kreative Stafettenformen finden.
Wie? Jegliche Art von Stafetten fördern den Umgang mit dem Bike: Bremsen, schalten, steuern, Kurven fahren. Hier eine kleine Auswahl:

- Kellner: Jede Schülerin hält ein Racket in der Hand. Ein Tennisball (oder Shuttle) wird balanciert und übergeben.
- Velomechaniker: Jede (Klein-)Gruppe steht hinter einem Malstab bereit und hat ein Bike, einen Helm, einen Rucksack etc. Nun gilt es, alle Gepäckstücke hinter das Zielmal zu bringen. Es darf nur ein Gegenstand auf einmal transportiert werden. Kommt der Fahrer zurück, übergibt er das Bike und den Helm dem nächsten, der wiederum einen Gegenstand transportiert. Ist alles transportiert, muss am Zielmal das Vorderrad abmontiert werden. Daraufhin wird alles zurückgebracht.



Faszination BMX

Bicycle Moto Cross – kurz BMX – wird zwar mit speziellen Fahrrädern ausgeübt. Dennoch können geschickte Fahrer/-innen viele Übungen mit herkömmlichen Bikes ausprobieren.

Wheelen

Was? Balance auf dem Hinterrad.
Wie? Auf leicht abfallendem Gelände wird durch Gewichtsverlagerung nach hinten das Vorderrad in die Höhe angehoben. Dazu werden die Beine gestreckt. Hebt das Vorderrad zu hoch an, kann die Hinterbremse angetippt werden. Senkt sich das Vorderrad, müssen die Beine etwas mehr gestreckt werden. Wer kann am weitesten «wheelen»?
Wichtig: Training nur mit normalen Schuhen ausführen, damit ein Abspringen nach hinten jederzeit möglich ist!

Bunny Hop

Was? Grundlagentechnik des Springens mit Fahrrädern.
Wie? Schritt 1: Grundvoraussetzung ist das «Wheelen». Schritt 2: Auf ebenem Terrain das Hinterrad entlasten und eine kurze Strecke auf dem Vorderrad fahren. Schritt 3: Bunny Hop. Dies ist eine Kombination der beiden ersten Schritte. Zuerst das Vorderrad anheben, dann auf dem Hinterrad abspringen. Gelandet wir auf beiden Rädern gleichzeitig.

Pumpen

Was? Beschleunigen in den Hindernissen ohne Treten.
Wie? In der Auffahrt auf den Hügel Arme und Beine beugen, um das BMX zu entlasten. In der nachfolgenden Abfahrt wieder strecken, damit beschleunigt wird. Wer ist am schnellsten auf der BMX-Bahn ohne Treten? Wer kommt am weitesten ohne Treten? Ein ausgezeichnetes Übungsareal ist das Waschbrett, d. h. die Aneinanderreihung mehrerer Hügel.

Kurven Racing

Was? Fahren mit Körperkontakt.
Wie? Zwei etwa gleich grosse Schüler fahren nebeneinander in die Steilwandkurve. Der untere Fahrer fährt langsam an den oberen und drückt ihn mittels Ellbogen und Schulter nach oben. Der Ellbogen muss etwas nach aussen angewinkelt werden, um eine Berührung mit den Beinen/Pedalen des Trainingspartners zu verhindern. So gewöhnen sich die Fahrer, in den Steilwandkurven eng zusammenzufahren, und lernen bei Körperberührung Gegendruck zu geben, ohne dass ein Fahrer zu Fall kommt.

BMX Race – auf dem Weg zur Olympiade 2008

Acht Fahrer stehen gleichzeitig im Startgatter bereit. Durch Reaktionsvermögen und Schnellkraft gilt es bis zum ersten Hindernis eine möglichst gute Position unter den Konkurrenten einzunehmen. Nun braucht es eine ausgezeichnete Koordination, dazu Gleichgewicht und etwas Mut, um die Hügelkombinationen und Sprünge optimal zu meistern. In den Steilwandkurven sind Taktik und Übersicht gefragt, um seine Position halten oder einen anderen Fahrer überholen zu können. Nach knapp 400 Metern und unter Aufbietung des ganzen Stehvermögens überqueren die Fahrer die Ziellinie.

BMX Race wird seit 2003 von der Sporthilfe und von Swiss Olympic unterstützt. Im selben Jahr fand BMX auch Aufnahme im J+S, und die Trainerausbildung wurde in das Programm der Eidgenössischen Sportschule Magglingen integriert. Trainiert wird auf einer der 20 Pisten der unter Swiss Cycling organisierten Clubs. 2008 wird BMX erstmals als offizielle Sportart an den Olympischen Spielen in Peking ausgetragen.

Hanspeter Keller, BASPO FKM Radsport
grabonkidscoach@freesurf.ch

Was sonst noch rollt ...

Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen verlangt ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten. Die folgenden Formen laden zum selbständigen Üben geradezu ein.

Snaken

Was? Snakeboard fahren.
Wie? Die Füsse stehen diagonal auswärts auf den Standflächen. An Ort abwechselnd die Füsse gleichzeitig ein- und auswärts drehen. Gleichzeitig zum Einwärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme nach hinten führen, Schultern und Hüften drehen mit. Mit dem Auswärtsdrehen die Arme, Schultern und Hüfte nach vorne in die Fahrtrichtung führen. Mit zunehmender Fahrt Blick nach vorne.
Variation: «Snaken». Die Ein- und Auswärtsbewegungen der Füsse erfolgen leicht versetzt.

Keine halbe Sache

Was? Aufstieg auf das Einrad üben.
Wie? Stütz an der Wand oder Partnerin. Einrad parallel zur Wand stellen und das untere Pedal zeigt leicht zum Körper. Den Sattel zwischen die Beine klemmen und Druck auf das untere Pedal geben. Dadurch hebt sich der Sattel an und die Schülerin wird hochgedrückt. Jetzt kann der zweite Fuss platziert werden. Nach dem Aufstieg nicht warten, sondern gleich ins Fahren übergehen. Erst dadurch wird die volle Stabilität erreicht.
Variante: Seitaufstieg. Die Schülerin steht links neben dem Einrad. Sie setzt ihren linken Fuss auf das untere Pedal, hält den Sattel mit der rechten Hand und schiebt diesen etwas nach unten. Nun belastet die Schülerin mit den linken Fuss das untere Pedal, gibt dem aufkippenden Sattel Widerstand und schwingt mit dem rechten Bein vorne über den Sattel. Allenfalls kurz rückwärts treten, damit der Sattel senkrecht über dem Rad zu stehen kommt.

Radkünstler

Was? Fahren auf dem Einrad vereinfachen.
Wie? Sitzt der Schüler auf dem Sattel, sollte er versuchen, über halbe Pedalumdrehungen immer wieder die Stabilität zu suchen, und so vermehrt in das flüssige Fahren überzugehen. Steigt er ab, hält er das Einrad am Sattel fest. Es bestehen verschiedene Hilfestellungen, um das Einradfahren zu ermöglichen.

- Eine aus Schwedenkästen gebildete Kastengasse (ca. 50 Zentimeter) eignet sich gut für Anfänger. Die Schüler können sich auf beiden Seiten abstützen und gefahrlos die ersten Versuche unternehmen. Am Ende der Gasse können sie versuchen, ohne Hilfe frei zu fahren.
- Die gleiche Möglichkeit bieten aneinander gereihte Barren.
- Im Freien dienen glatte Wände als ideale Stützflächen.
- In jeder Situation ist eine zusätzliche Hilfe eines Partners sinnvoll. Es empfiehlt sich, den Fahrer am Ellenbogen und Handgelenk zu stützen und sich nicht vom ihm halten zu lassen.
- Für Fortgeschrittene: Gleichzeitig fahren und Bälle jonglieren oder Basketballdribbling mit Korbwurf durchführen.

Polyrollbahn

Was? Parcours auf Rollen und Rädern.
Wie? Mit verschiedenen Freizeit- und Sportgeräten einen Rundparcours oder eine Stafette zusammenstellen. Dabei müssen in der Gruppe bestimmte Aufgaben von Hindernissen, Transporten, Zielwürfen etc. gelöst werden.

- Slalomboard
- Kickboard
- Trottinett
- Rollbrett
- Pedalo
- Inline-Skates
- Fahrrad

Noch nicht genug?

Weitere Übungssammlungen sind zu finden in:
Lehrmittel Sporterziehung. EDMZ Bern. 1997.
Bucher, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf. 1994.

Ein Tag auf Rollen und Rädern

Ein Sporttag eignet sich bestens, die Vielfalt dieser Sport- und Bewegungsarten zu erleben. Die Ideensammlung kann selbstverständlich ergänzt werden, damit aus einem Sommer- ein gelungener Rollertag wird.

Inlinehockeyturnier

Checkliste:

- Auf einem Tartan- oder Pausenplatz durchführen.
- Banden organisieren.
- Schiedsrichterwesen und Regeln kommunizieren.
- Ausrüstung: Helm, Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenschoner bringen die Schüler selber mit. Goalieausrüstung, Hockeystöcke und Bälle/Pucks organisieren.

Offroad-Inline

Checkliste:

- Rekognoszierung des Geländes / der Tour.
- Evtl. Inline-Instruktor für die Durchführung mit einbeziehen.
- Inline-Skates für Offroad organisieren.
- Transfer gewährleisten.
- Kombination mit einer Wanderung oder einer Inline-Tour.

Bike-Parallel-Slalom

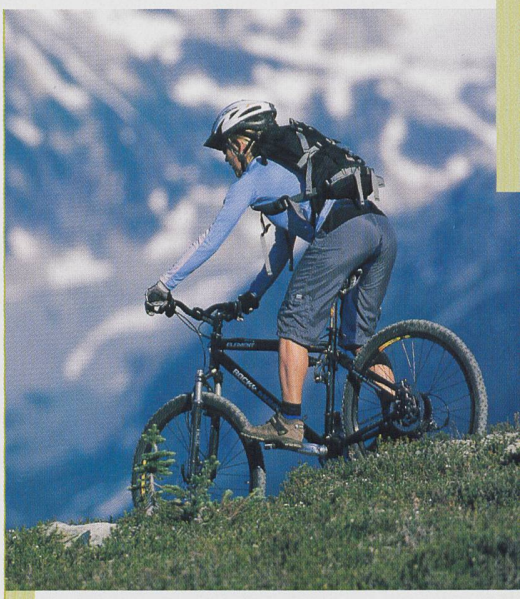
Checkliste:

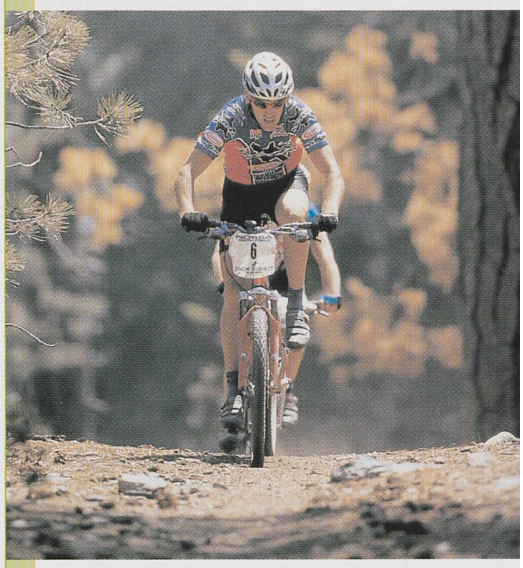
- Rekognoszierung des Geländes.
- (Kipp-) Stangen und Montage abklären und organisieren.
- Kombination mit einer Mountainbike-Tour.

Inline-/Radtour

Checkliste:

- Mindestdistanzen, Gruppengrösse und Verhaltensregeln bekannt geben.
- Überprüfung der Schutzausrüstung.
- Kontrolle (-stellen) überdenken.

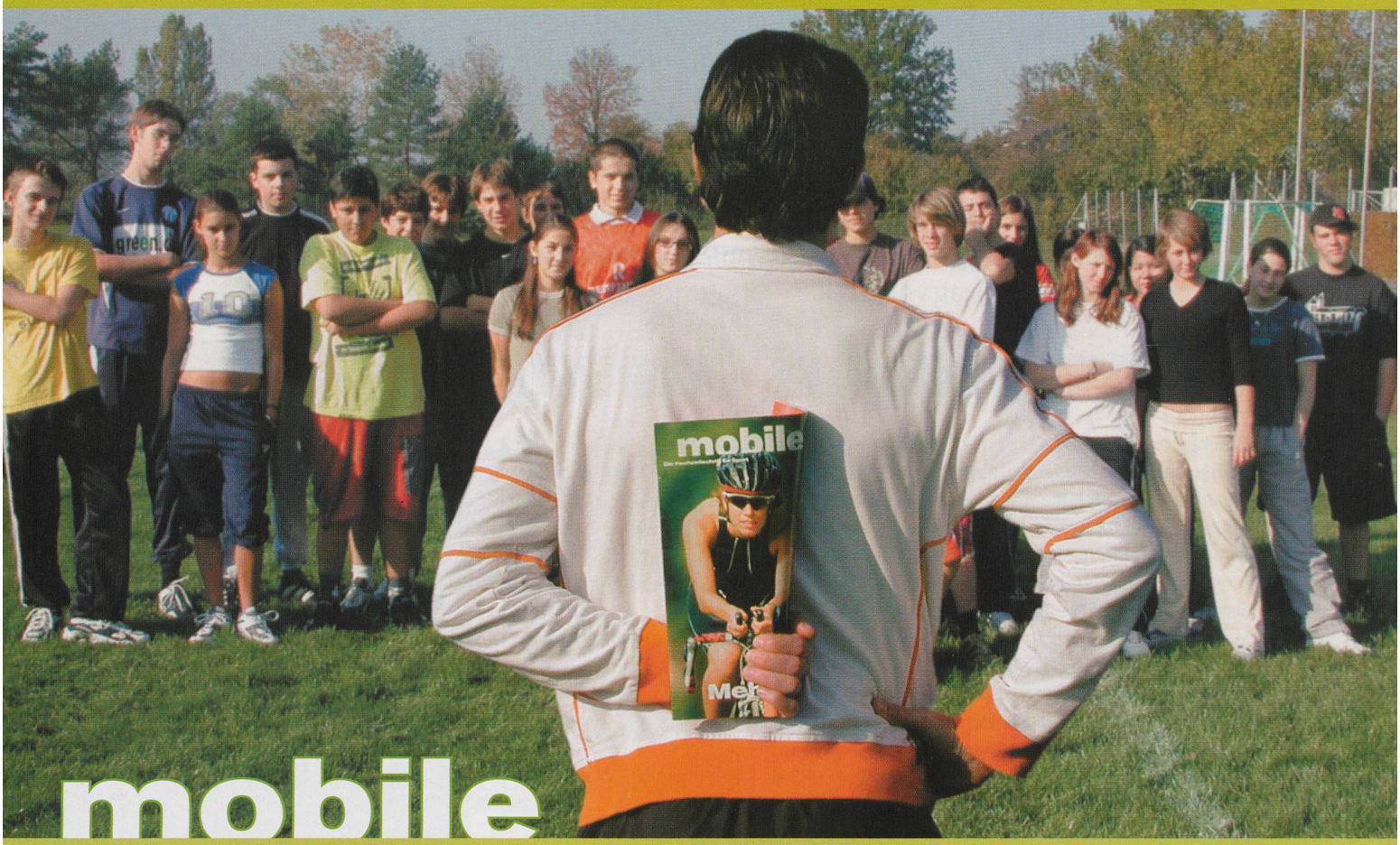




Wie wärs mit ...

Rad-OL: Einzel- oder Gruppenwettkampf
Röhn-, Kunstrad: Einführung durch einen Profi
Radball: Technikvermittlung durch einem Schweizer Radballprofi und Turnier

Eine Klasse für sich



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/04	Schnelligkeit	Schnelligkeit
2/04	Teamspirit	Auf Rollen und Rädern
3/04	Berufswunsch Sport	Dehnen
4/04	Sprünge	Sprunglandschaft
5/04	Integration	Wasser-Fitness
6/04	Talente	Klettern

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.– / € 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.– / Ausland: € 41.–)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.– / Ausland: € 31.–)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **deutsch** ☐ **französisch** ☐ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch