



Konzept

Mit unterschiedlichen Aufgaben und Spielen werden die SuS auf dem Rad mit immer neuen Situationen konfrontiert, die es zu lösen gilt. Im Vordergrund der MTB –AG steht also nicht so sehr der athletische Aspekt, die Kondition sondern vielmehr die Koordination. Dementsprechend werden weniger Touren gefahren, sondern vielmehr an unterschiedlichen Orten Übungen und Spiele durchgeführt. Größen- und Leistungsunterschiede spielen dadurch keine so große Rolle.

Inhalte

Die SchülerInnen üben:

- unterschiedliche Positionen auf dem
- Rad kennen und zu nutzen
- Kurventechniken
- Bremstechniken
- Hindernisse um-/ und überfahren
- ihr Gleichgewicht zu verbessern
- Reaktionsvermögen

Konkrete Inhalte für Kenner

- Aktivposition
- gelegte/gedrückte Kurve
- Stoppen ohne zu Driften
- Gezieltes Driften
- Schweinehopp
- Bunnyhopp
- Stoppie
- ...

