

BIKE-OLYMPICS

Kleine Spiele und Mannschaftsspiele mit dem Fahrrad

Zielsetzungen:

Diese Aktion soll den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) zeigen, daß das Fahrrad nicht nur als Beförderungs- oder Trainingsmittel dient, sondern auch ein hervorragendes Spielgerät ist. Dem Spielen auf bzw. mit dem Rad sind keine Grenzen gesetzt und der/die Spielleiter/in (SL) kann jederzeit von der Kreativität seiner Gruppe profitieren, indem er einen Teil der Spielaktion offen gestaltet. Bei den Spielen auf dem Rad werden alle wichtigen konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination) mit Technik und Taktik kombiniert.

Durch eine Vielzahl von Spielvariationen und mit unterschiedlichem Anforderungsprofil werden nicht immer die gleichen TN gewinnen. Durch Partner- und Gruppenarbeit wird Kooperation und Teamfähigkeit geschult. Bei schlechtem Wetter können viele Spiele auch in der Halle durchgeführt werden und mit der üblichen Hallenausstattung kombiniert werden.

Nach einem Aufwärmen bzw. einer Einstimmung sollten koordinative und technische Schwerpunkte stehen, danach erst Spiele. Das Fahrrad als Alltagsgegenstand und Trendsportgerät hat für Jugendliche eine besondere Bedeutung und ist somit für einen spielerisch-sportlichen Einsatz bestens geeignet.

Verlauf der Aktion/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Aufwärmen

● Zuwerfen, Fangen und Fahren im begrenzten Raum mit verschiedenen Bällen

● Variationen:

- Fangen im erweiterten Raum - Wegnehmen einer Wäscheklammer / mehrerer Klammern vom Trikot der Mitspieler/-innen - Sammeln von Trinkflaschen aus dem Halter oder der Trikottasche - Betätigen der Klingel der Mitspieler

○ TN fahren kreuz und quer, möglichst ohne abzusteigen; SL am Spielfeldrand

Staffelformen

● Slalomwettbewerb: TN fahren (auf Zeit) um Hindernisse (Flaschen, Bierdeckel, Äste ...) und werden von Teamkameraden abgelöst.

Variationen: - als Pendel- und Umkehrstaffel - Transport von möglichst vielen Utensilien - mit Aufnahmen der Flaschen, die gefüllt sind, vom Boden - Abtreffen von Flaschen mit Ball - als Schattenfahren von 2 Teamkameraden - Wurf eines Ballons in ein Tor - Fahrradtransport (am Lenker/Vorbau des anderen Rades fassen) - einbeinig treten - stehend fahren - einhändig fahren

○ Mehrere Teams gegenseitig, SL als Schiedsrichter/-in

Spiele (Erlebnis/Abenteuer)

● „Reise nach Jerusalem“
Auf Bierdeckeln sollen die Teilnehmer nach Ansage des SL mit dem Vorder- oder Hinterrad stehenbleiben.

○ Bierdeckel liegen verstreut im Spielgelände; es gibt 1 Deckel weniger als TN.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Aufwärmen (physiologische und koordinative Einstimmung) und Fahrgeschicklichkeit

➤ Achtung auf Zusammenstöße! (Geschwindigkeit) „Kein Rad darf anderes berühren“.



● Koordination, Technik und Ausdauer werden verknüpft. Diese Spielformen bereiten optimal auf ein verkehrsgerechtes Handling der Radler im Alltag vor und fördern Teamgeist und Kooperation.

➤ Das Spielgebiet muß autofrei sein.

● Die Spiele schulen die konditionellen Fähigkeiten, Koordination, Geschicklichkeit und dienen zur Technik- und Taktikschulung.

➤ Der/Die SL nimmt jeweils 1 Bierdeckel nach Ausscheiden eines TN weg.

Vereins-
aktionen

Spiele mit
dem Fahrrad

1/96



PRAKTISCH für die PARADIS

Verlauf der Aktion/Inhalte

- „Stehversuche“
Auf einem begrenzten Abschnitt müssen die Fahrer möglichst langsam fahren, evtl. mit Stehversuchen. Der letzte, der ins Ziel kommt, ist Sieger. Wer mit dem Fuß den Boden berührt, scheidet natürlich aus.
- „Hindernis- und Geschicklichkeits-Parcours“
Die TN sollen verschiedene Hindernisse und Stationen nacheinander umfahren bzw. bewältigen. Hindernisse sind beispielsweise: - Äste - auf einem Vierkantholz fahren - an Schrägen entlangfahren - Hügel herauf - Hügel und Treppen herab - über ein Hindernis springen (Bunny Hop) - durch Matsch oder schweres Gelände - unter Bäumen durch - Gegenstände aufheben und hinstellen - über eine Wippe (Baubohle o. ä.) fahren
- „Mit dem Kopf durch die Wand“
Zwischen 2 Bäumen oder Ästen wird Zeitungspapier oder Tapete gespannt. Die TN fahren durch das Hindernis.



- „Zoo“
Es bilden sich zwei Teams, die getrennt voneinander beraten, welche „Tiergruppe“ sie verkörpern. Jedes Team hat die Auswahl zwischen Löwen, Hunden oder Jägern. Die Teams stehen in 20-30m Entfernung gegenüber. Nach dem Startsignal fahren beide Teams aufeinander zu, nach einem 2. Signal müssen beide Teams entsprechende (vorher verabredete) Laute ihrer „Tiergattung“ von sich geben. Erst jetzt entscheidet sich, welche Partei Fänger bzw. Gejagter ist. Gefangen wird durch Abschlagen. Löwen fangen Hunde. Jäger fangen Löwen. Hunde fangen Jäger. Die gefangenen bzw. abgeschlagenen TN ergeben Punkte für das Team.

Spiele (Wettkampf)

- „Schatzsuche“
Die Teams suchen auf einem abgegrenzten Gelände von den SL vorher versteckte Gegenstände (z.B. Bierdeckel mit Wertangaben und Nieten). Nach einer verabredeten Zeit werden die Punkte zusammengezählt.
- „Der Kommissar“
Ein abgegrenztes Areal wird mit Gegenständen ausgestattet, welche nicht eingesammelt werden. Die Teams müssen das Areal abfahren und sich die Besonderheiten der Gegenstände merken, die vom SL abgefragt werden.

Absichten/Gedanken

- Bei ungeschulten Gruppen sollte der seitliche Abstand zwischen den TN ausreichend groß bemessen werden.
- Beim Parcours stehen Koordination und Technik im Vordergrund. Die Gruppe soll aufgefordert werden, Hindernisse selbst zu gestalten und unter ökologischen Gesichtspunkten aufzubauen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Diverse Gegenstände können benutzt werden.
- Die Tapete sollte möglichst vorher an der Soll-Rißstelle perforiert werden.
- „Mit dem Kopf durch die Wand“ kann auch in den Parcours (evtl. als Zieleinlauf) eingebaut werden.
- Als Wettbewerbsform empfiehlt sich, nach benötigten Bodenkontakten zu bewerten. Für Geübte kann evtl. der Parcours auch „auf Zeit“ absolviert werden.
- „Zoo“ verlangt Koordination im Team und sofortiges Umschalten auf die Spielsituation. Das Spiel ist beliebig durch Hinzunahme von anderen Tieren erweiterbar.
- Um Kollisionen zu vermeiden, sollten zwei Linien eingerichtet werden, wo beide Teams sich identifizieren müssen. Gut geeignet ist ein Kleinspielfeld mit klaren Eingrenzungen.
- Bei den wettkampforientierten Spielen spielen zwei oder mehrere ausgeglichene Teams gegeneinander. Es sollten mehrere Spiele im Gesamten gewertet werden, um den Wettkampf (Olympiade/Zehnkampf oder Triathlon) spannender und chancengleicher zu gestalten
- „Der Kommissar“ und die Schatzsuche können beliebig im Schwierigkeitsgrad variieren. Beide Wettkampfformen sind für Partner- bzw. Gruppenarbeit konzipiert und können mit einem Zeitlimit gespielt werden.

**Autor:
Peter Schmitz**