



# Bike-Fitnessstour

Eine Radrunde mit funktionellen Outdoor-Übungsstationen

## Vorbemerkungen/Ziele

Bewegung in der Natur bietet einen gesunden Ausgleich zum Aufenthalt in Räumen. Das Konzept der Bike-Fitnessstour ist insbesondere in den Sommermonaten eine echte Alternative zu Fitnessstudio und Sporthalle. Wer Radfahren mag und gerne funktionell ohne Geräte trainiert, wird an der Bike-Fitnessstour großes Vergnügen haben. Während das Radfahren die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert, aktivieren die funktionellen Übungen das Gleichgewicht und stärken u.a. die Rumpfmuskulatur. Das Konzept ist für jeden geeignet, der ein Fahrrad ohne Rücktrittbremse hat, das Schotter- bzw. Forstwege bewältigen kann (auch e-Bikes sind willkommen) und gerne mit der Natur auf Tuchfühlung geht.

### Wichtige Hinweise:

Es ist davon auszugehen, dass die TN voll funktionstüchtige Fahrräder benutzen sowie einen Fahrradhelm und der Witterung angepasste funktionelle Bekleidung tragen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15–25 Minuten)

- **Begrüßung und Bike-Check**
- ⊙ **Innenstirnkreis-Aufstellung** – jede/jeder TN neben dem eigenen Bike stehend  
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN.
  - **Praxistest Vorderradbremse:**  
Jede/Jeder TN zieht die Vorderradbremse und schiebt das Rad nach vorne = Vorderrad blockiert und das Rad rollt trotz Schieben nicht
  - **Praxistest Hinterradbremse:**  
Jede/Jeder TN zieht die Hinterradbremse und schiebt das Rad nach hinten = Hinterrad blockiert und das Rad rollt trotz Schieben nicht
  - **Kontrolle des Helms:**  
Jede/Jeder TN überprüft den ausreichend festen Sitz des Fahrradhelms, ggf. Anpassung der Halteriemen.
  - **Radkontrolle:**  
Bei Mountain-Bikes Kontrolle der Schnellspanner an Vorder- und Hinterrad  
Bei e-Bikes auf ausreichend gefüllte Akku-Ladung achten
- **Mobilisation**
- ⊙ Die TN stellen sich ohne Bikes im Innenstirnkreis auf.  
Die Räder werden in 2 m Entfernung abgestellt bzw. abgelegt.
  - Schulterkreisen beidseits vorwärts und rückwärts
  - Beide Arme in Vorhalte in den Ellbogengelenken beugen und strecken (= Liegestütz gegen imaginäre Wand)
  - Beide Arme über Kopf strecken und beugen (= Latzug-Bewegung)
  - Armkreisen beidseits vorwärts und rückwärts
  - Oberkörperrotation mit lockeren Schultern
  - Im Einbeinstand ein Bein dosiert nach vorne und hinten pendeln

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

90 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Ab 4 Personen (ab ca. 10 Jahre)

### Material:

ÜL: Stoppuhr

TN: Handtuch/Plastikfolie bei feuchtem Boden, Handschuhe zum Schutz der Handflächen

Verfügbar sollten sein: Bänke, liegende Baumstämme, Stufen o.ä.

### Ort:

Wald oder Parkanlage für Rundkurse mit einer Fahrzeit zwischen 10 und 30 Minuten abseits vom Straßenverkehr mit nicht zu starken Steigungen

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Überprüfung der wichtigsten sicherheitsrelevanten Fahrradteile zur Vermeidung von Unfällen aufgrund von Materialschäden
- ✓ Die ÜL sollte mit den unterschiedlichen Typen von Fahrrädern und ihrer technischen Ausstattung vertraut sein, um bei evtl. auftretenden Fragen und Problemen – das Material betreffend – angemessen reagieren zu können.



- ⊙ Aktivierung von Gelenken und des Haltungs- und Bewegungssystems

- ✓ Die ÜL demonstriert die Mobilisationsübungen.
- ✓ Je Übung 5-6 Wiederholungen
- ✓ Die Übungen locker fließend und im größtmöglichen Bewegungsausmaß durchführen

Trends/  
Outdoortrends  
05.2019



## Stundenverlauf und Inhalte

### Fahr dich warm

Die Gruppe fährt in lockerem Pulk gemeinsam eine Strecke von 10 Minuten in gemäßigttem Tempo – die ÜL gibt das Tempo vor, starke Anstiege sollten vermieden werden. Ziel ist eine ebene Freifläche. Hier werden die Räder nicht störend abgestellt bzw. abgelegt und die Helme ausgezogen.

### SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

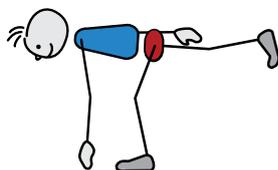
#### Durchführungshinweise zu den Stationen

- An den Stationen werden die TN in zwei Gruppen aufgeteilt.
- Es können so zeitgleich zwei Übungen ausgeführt werden.
- Jede Übung wird zwei Mal mit 50 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause ausgeführt.
- Die Gruppenhälften tauschen nach der Ausführung ihre Übungsaufgabe.

#### Station 1: Tipp die Erde

##### Gleichgewichtspendel

Aus dem Stand Oberkörpervorbeuge und das rechte Bein hebt nach hinten ab; die rechte Hand versucht, die Erde zu berühren



##### Seitgalopp

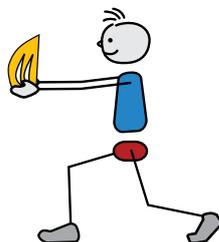
5–6 Schritte im Seitgalopp ausführen; die jeweils äußere Hand berührt am Ende der Schrittfolge den Boden

#### Station 2: Helmtransport

• Jede/r TN nimmt den eigenen Helm in die Hände.

##### Tiefe Ausfallschritte

Den Helm beidhändig vor dem Körper mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten; 5–6 tiefe Ausfallschritte nach vorne ausführen und diese rückwärts wieder zurück gehen



##### Seitliche Ausfallschritte mit Überkreuzen

Den Helm beidhändig vor dem Körper mit gestreckten Armen auf Brusthöhe halten; im Stand mit einem Fuß/Bein hinter das Standbein kreuzen und dabei die Knie beugen; das hinten kreuzende Bein direkt in einen seitlichen Ausfallschritt bringen



#### Zöpfe flechten zu zweit

• Die TN machen sich wieder fahrbereit (Helme anziehen!) und folgen in ausreichendem Abstand paarweise (TN A und TN B) der vorausfahrenden ÜL.

TN A fährt eine Schlangenlinie. TN B fährt versetzt auch eine Schlangenlinie, dabei überholen sich TN A und TN B immer wieder.

*Hinweis:* Links wird überholt, rechts lässt man sich überholen.



## Absichten und Hinweise

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung
- Die ÜL achtet darauf, dass die Gruppe sich stets rücksichtsvoll gegenüber anderen Menschen und der Natur verhält.
- Die ÜL demonstriert die Übungen und achtet auf eine korrekte Ausführung der Übungen sowie auf sichere und rücksichtsvolle (Aus-)Nutzung der Freifläche.
- Zwischen den Übungsstationen werden in der Gesamtgruppe „Radrunden“ mit Aufgabenstellungen gefahren.
- Komplexübungen zur Aktivierung des Gleichgewichtssystems
- Wechselseitige Ausführung
- Ausführung fortlaufend hin und her
- Komplexübungen zur Aktivierung der Beinmuskulatur über die Anforderungen durch das Radfahren hinaus
- Die ÜL achtet auf eine saubere Ausführung der Übungen hinsichtlich der Beinachse und Knieführung.
- Ausführung fortlaufend
- Ausführung wechselseitig fortlaufend
- Schulung der Kooperation während des Radfahrens
- Die ÜL gibt ein angepasstes Tempo vor.
- Die Strecke wird von der ÜL so gewählt, dass sie am Ende auf einer geeigneten Fläche mit liegenden Bäumen, Bänken oder Treppenstufen endet.



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Slalom für alle

- ⊙ Die TN folgen in einer Reihe, wie auf einer Perlenschnur aufgereiht, der vorausfahrenden ÜL. Der Abstand zwischen allen TN sollte mindestens eine Radlänge betragen.

Der letzte TN bzw. die letzte TN in der Reihe beginnt, sich im Slalom durch die fahrende "Perlenschnur" zu fädeln und reiht sich direkt hinter der ÜL wieder ein. Der bzw. die Letzte in der Reihe startet zeitlich immer so, dass er bzw. sie der vorher gestarteten Person nicht hinten auffährt.

### ● Station 3: Stütz dich ab

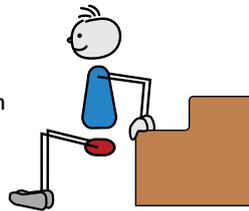
#### ● Liegestütz

Am Boden oder mit Hilfe von Bänken, Baumstämmen, Treppenstufen werden Liegestütze ausgeführt



#### ● Gestreckte Dips

Sitz auf einer Erhöhung, die Hände neben dem Gesäß aufstützen; zuerst das Becken nach oben strecken (Hüftextension), dann wieder absenken und einen Dip ausführen



### ● Station 4: Russian Twist mit Helm

- ⊙ Die TN setzen sich im Innenstirnkreis auf ihr Handtuch bzw. ihre Plastikfolie auf den Boden und haben ihre Helme griffbereit. Mit moderat zurück gelehntem Oberkörper und ausreichend Bauchspannung wird der Helm in beiden Händen vor der Brust gehalten. Dabei sind die Ellbogen angewinkelt und zeigen nach außen. Der Helm wird durch Oberkörperrotation (abwechselnd rechts und links) an die Körperseite geführt



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 MINUTEN)

### ● „Schiebung“

- ⊙ Die TN machen sich wieder fahrbereit (Helme anziehen!) und folgen in ausreichendem Abstand paarweise der vorausfahrenden ÜL. Die Paare sprechen sich ab, wer wen schiebt. Angeschoben wird nur über Handauflegen im Bereich unterer Rücken/Gesäß. Die angeschobene Person soll nicht mit in die Pedale treten. Die TN wechseln ihre Rolle. Die TN wechseln ihre Seiten und schieben sich auch mit der anderen Hand an.

### ● Ausrollen

- ⊙ Die letzten paar hundert Meter rollt die Gruppe in lockerem Pulk mit deutlich reduziertem Tempo zum Ausgangspunkt zurück.

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Dehnen zum Ausgleich

- ⊙ Aufstellung im Innenstirnkreis

Folgende Muskeln sollten gedehnt werden: Wadenmuskulatur, hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur, Brustmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur und der Hals-Nackenmuskulatur.

### ● Feedback und Abschied

Die ÜL bittet die TN um Anmerkungen und Anregungen zur Stunde, lobt die TN für die fleißige Mitarbeit und verabschiedet die Gruppe.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Orientierung zur Gruppe und Absprache unter den TN wird gefördert
- ✔ Auf ruhige und rücksichtsvolle Durchführung achten
- ✔ Ist das Ziel (Fläche mit Baumstämmen, Bänken, Treppenstufen) erreicht, werden die Räder abgestellt bzw. abgelegt und die Helme ausgezogen.

- ⊙ Komplexübungen zur Aktivierung insbesondere der Oberkörpermuskulatur
- ✔ Die TN sollten Handschuhe tragen, um die Handflächen zu schützen.
- ✔ Ausführung fortlaufend
- ✔ Ausführung fortlaufend

- ✔ Die Gesamtgruppe führt die Aufgabe zusammen aus.
- ⊙ Aktivierung der Bauch- und Rumpfmuskulatur
- ✔ Die Vermeidung eines unnatürlichen Hohlkreuzes muss gewährleistet sein.
- ✔ Alternativ können die Füße vom Boden abgehoben werden.
- ✔ Ausführung wechselseitig fortlaufend

- ⊙ Kooperation wird mit Kräfteinsatz gepaart
- ✔ Die Gruppe fährt gemeinsam eine Strecke von insgesamt ca. 10 Minuten zum Ausgangspunkt zurück.
- ✔ Die ÜL weist die TN darauf hin, dass bei Gefälle nicht angeschoben werden darf. Bei Gefälle gehören beide Hände bremsbereit an den Lenker!

- ⊙ Das lockere Ausrollen senkt den Puls. Mit ruhigem Tempo und ohne Hektik am Zielpunkt ankommen

- ⊙ Die Dehnungsübungen helfen, die Sporteinheit ruhig abzuschließen.

- ✔ Dauer je Übung und Seite 20–30 Sekunden

- ⊙ Reflexion der Stunde und Verabschiedung der TN

