

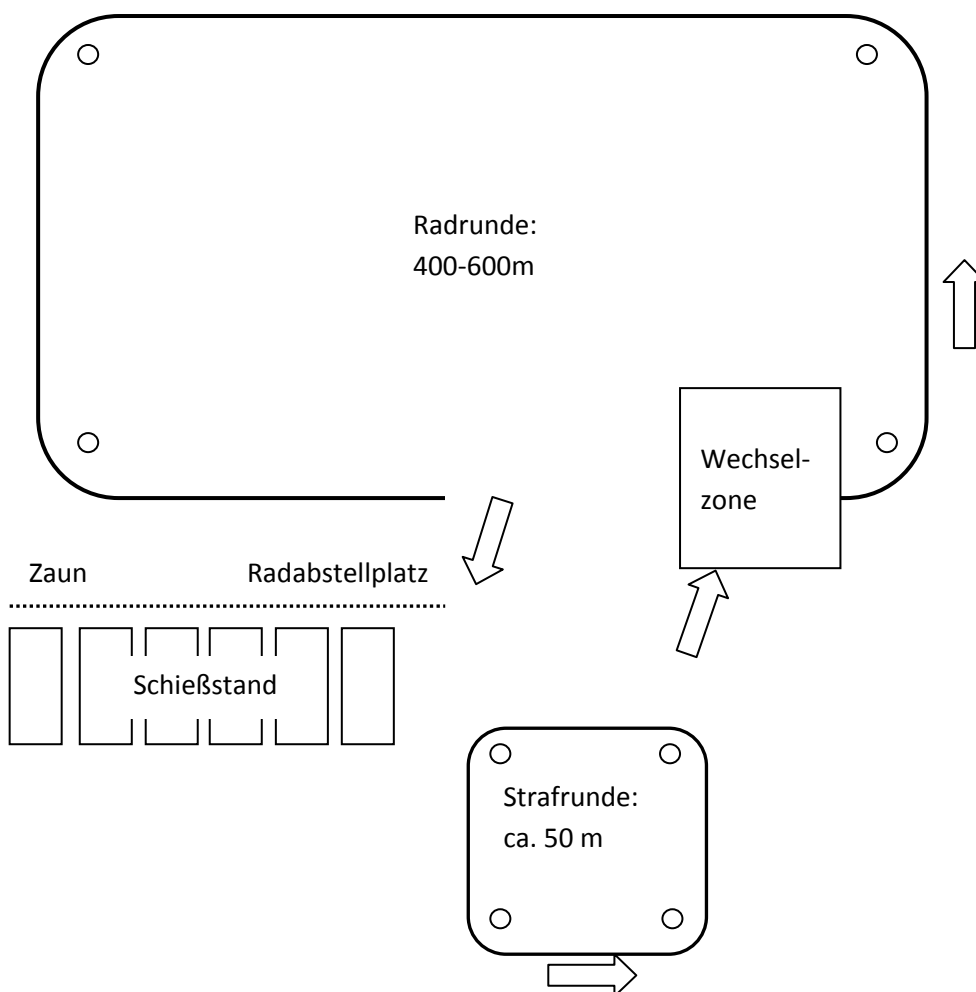
## Mountainbike-Biathlon

(In Anlehnung an eine Radsportlehrprobe von Stephan Rainer und Hans Simmerl, Neukirchen b. Su-Ro, Mai 2010)

### Voraussetzung:

z.B. Geländerundkurs im Schulbereich oder 400-m Leichtathletikbahn (Tartan muss trocken sein!)  
6-10 Fahrräder  
Gymnastikmatten, Kinderspielarmbrüste, Dosen, Pappbecher, Hütchen als Ziele,  
Nummernwesten, Stoppuhren, Markierungspyronen/-stangen, evtl. Startlisten und Stoppuhren

### Organisationsmöglichkeit:



Zum Wettkampf besonders gut geeignet: Kinderarmbrüst ([www.jako-o.de](http://www.jako-o.de); ca. 30€)



Der Mountainbike-Biathlon ist eine Kombination aus Rad fahren und Schießen. Bei diesem Wettbewerb sollten vor allem der Spaß und die Freude aller Beteiligten im Vordergrund stehen. Da die Durchführung doch etwas zeitaufwändig ist, reicht eine einzelne Schulstunde dafür nicht aus. Dieser Wettbewerb ist auch als Abschluss eines Schulsporttages, bzw. eines Projekttages geeignet, in dem das Mountainbikefahren im Mittelpunkt steht.

Nachfolgend wird die Vorbereitung und Durchführung eines Staffelwettbewerbs mit sechs Mannschaften näher beschrieben.

### **Vorbereitung:**

Die Schießstände sollten auf befestigten Untergrund (z. B. Hartplatz) aufgebaut werden, der bestenfalls noch eingezäunt ist. Am Zaun bietet sich dadurch noch die Möglichkeit, die Räder während des Schießens abzustellen und die Schussweite der fliegenden Pfeile zu begrenzen. Für die Schießstände wird benötigt:

- 6 Armbrüste (pro Staffel eine)
- Pappbecher auf Befestigungsständer, Dosen oder Hütchen als Ziele
- 6 Gymnastikmatten bzw. Isomatten für das Liegendschießen
- evtl. Absperrmaterial

Die zu fahrende Runde sollte so gewählt werden, dass sie

- ungefähr in 3-4 Minuten durchfahren werden kann
- durchaus auch etwas Geschicklichkeit erfordert
- für Zuschauer und Teilnehmer gut einsehbar ist, um die Spannung aufrecht zu halten

Die Strafrunde wird gelaufen (Zeitdauer: ca 15 -20 sec)

In der Nähe der Strafrunde ist ein Wechselbereich vorzusehen.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, muss pro Staffel noch ein Kampfrichter eingeteilt werden, der die Treffer und darauf folgenden Strafrunden kontrolliert. Jede Mannschaft ist für das Zurückholen der Pfeile selbst verantwortlich. Auch soll sie zwischendurch den Schießstand wieder vorbereiten.

### **Durchführung:**

Sofern dies nötig ist, wird mit fahrradspezifischen Aufwärmübungen (vgl. andere Lehrproben) begonnen. Ansonsten werden alle Teilnehmer versammelt, um ihnen folgende Regeln zu erläutern:

1. Vier Schüler bilden ein Team
2. Der Start erfolgt als Massenstart, dann wird zuerst eine Runde gefahren.
3. Es werden zwei Radrunden gefahren
4. Vor dem Schießstand wird das Mountainbike an dem dazu zur Verfügung stehenden Platz abgestellt und zum Schießstand gelaufen.
5. Es wird liegend 5x geschossen
6. Pro Fehlschuss wird eine Strafrunde absolviert. Nach dem Schießen werden die Räder wieder abgeholt.
7. Im Wechselbereich wird durch Abklatschen der nächste Fahrer auf die Runde geschickt.
8. Nach dem Schlussfahrer wird das Siegerteam gekürt. Mit kleinen Preisen und Urkunden soll die Freude und Motivation für den Radsport gefördert werden.

Etwaige Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit den Armbrüsten sollten hier auch besprochen werden.

**Vor dem Start werden noch gemeinsam die Strecke, sowie die Strafrunde durchfahren, bei genügend Zeit sollte auch jeder Teilnehmer einen Probeschuss mit der Armbrust haben.**

**Alternativen:**

- Je nach Anzahl der Teilnehmer ist auch ein Einzel- oder Teamwettbewerb (Zweierteams) möglich.
- Anstelle des Armbrustschießens kann auch eine Art Dosenwerfen mit Tennisbällen o.ä. durchgeführt werden.

In Anlehnung an eine Radsportlehrprobe von Stephan Rainer und Hans Simmerl