

# Verschiedene Disziplinen

Lehrerinformation



1/14

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Strasse, MTB, Bahn, BMX und Paracycling; die olympischen Disziplinen werden den SuS vorgestellt. Zu jeder Disziplin erhalten die SuS einen kurzweiligen Arbeitsauftrag.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS kennen die olympischen Velodisziplinen und wissen, worum es in jeder Disziplin geht.</p>
<p>Material</p> 	<p>diverses Arbeitsmaterial Fotosammlung</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>PA / EA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>50'</p>

Zusätzliche  
Informationen:

- Als Projektarbeit / Hausaufgabe oder Puffer porträtieren die SuS aus jeder Kategorie einen prominenten und erfolgreichen Sportler oder eine Sportlerin.
- Weitere Unterlagen sind unter [www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.ch) zu finden.

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



2/14

## Die Disziplin Strasse

Der Strassenradsport ist die populärste Disziplin im Radsport. Der Strassenradsport beinhaltet Klassiker, Etappenrennen, Zeitfahrprüfungen, Einzel- und Mannschaftszeitfahren, Rundkurse, in welchem auch Schweizermeisterschaften, Europameisterschaften und Weltmeisterschaften durchgeführt werden und Kriterien.

### Die Klassiker

Klassiker nennt man Rennen, welche von Stadt zu Stadt führen. Es sind Eintagesrennen wie beispielsweise Paris - Roubaix.

### Die Etappenrennen

Etappenrennen dauern mehrere Tage, von zwei Tagen bis zu 22 Tagen. Es gibt zwei Klassemente, einerseits das Tagesklassement, wo ein Tagessieger gekürt wird, und andererseits ein Gesamtklassement, bei welchem alle Zeiten der verschiedenen Etappen zusammengerechnet werden. Bei Etappenrennen gibt es zusätzlich Spezialklassements wie eine Sprintwertung, der beste Junge, der kämpferischste Fahrer usw.

### Zeitfahren

Im Zeitfahren geht es um den Kampf gegen die Uhr. Die Fahrer starten in regelmässigem Abstand voneinander und fahren das Rennen allein. Das Klassement wird nach Zeit erstellt. Es gibt auch Mannschaftszeitfahren, die Anzahl der Fahrer variiert dort je nach Prüfung.

### Rundkurse

Zu den bekanntesten dieser Rundkurs-Rennen gehören die Schweizermeisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften. Es wird eine Strecke festgelegt, welche ein oder mehrere Male abgefahren wird. Gewonnen hat, wer als Erster im Ziel angekommen ist.

### Kriterien

Kriterien sind relativ kurze Rennen (weniger als 100 km). Eine Runde hat eine Länge von etwa 800 m - 4 km. Es werden z.B. 20 Runden gefahren und alle fünf Runden gibt es einen Sprint. Es werden unter den ersten paar Fahrern Punkte verteilt. Wer am Schluss die meisten Punkte gesammelt hat oder die anderen Fahrer überrundet hat, geht als Sieger hervor.



© bicycling.com

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



3/14

## Aufgabe 1:

Welches Bild passt zu welcher Strassendisziplin? Verbinde richtig.



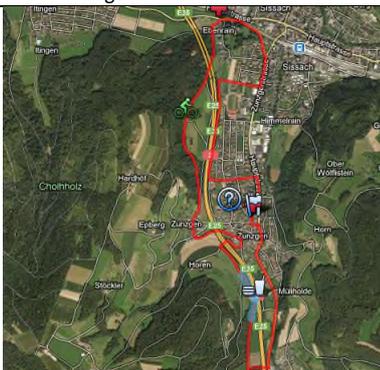
© Tour de Suisse



© Aargauer Zeitung



© Züri Metzgete



© gpobb.ch



© Radsport.ch

**Klassiker**

**Etappenrennen**

**Zeitfahren**

**Rundkurse**

**Kriterien**

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



4/14

## Die Disziplin Mountainbike (MTB)

### Cross-Country

Cross-Country ist eine Ausdauerkategorie, die sich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum erstreckt (50 min - 2 Stunden). Die Strecken sind sehr vielfältig und fordern die technischen und physischen Fähigkeiten der Fahrer. Die Strecke muss folgende Eigenschaften aufweisen: Eine Runde muss ca. 10 km lang sein und bis zu 400 Höhenmeter haben. Hilfe von aussen ist verboten, der Fahrer ist für sich und sein Fahrrad selber verantwortlich.

### Downhill

Downhill ist eine Prüfung, bei welcher gegen die Uhr eine steile Rennstrecke runter gefahren wird. Der Fahrer kann verschiedene Wege wählen. Ein Lauf dauert zwischen einer und sieben Minuten und die Strecke ist zwischen 500 m bis 4 km lang.

### Trial

Beim Trial werden natürliche oder künstliche Hindernisse mit dem Velo überwunden. Es braucht sehr viel Gleichgewicht und der Fahrer muss sein Fahrrad beherrschen und den Parcours ohne Hilfsmittel bewältigen. Der Parcours ist in sechs verschiedene Zonen aufgeteilt.

### 4X

Beim 4X müssen die Fahrer auf einer abfallenden Strecke mit Hindernissen Abfahrtsqualitäten beweisen. Eine Abfahrt dauert zwischen 30 und 50 Sekunden. Zuerst bestreiten sie den Parcours allein, danach jeweils zu viert. Die ersten zwei Fahrer einer Vierer-Gruppe kommen in den nächsten Lauf, die anderen zwei Fahrer scheiden aus. Die Fahrer, welche im Viertel-Final ausgeschieden sind, belegen gemäss ihrer Zeit in der Qualifikation die hinteren Ränge. Ein 4X-Fahrer muss gut starten können, die Wellen gut überstehen, den besten Weg finden und die Konfrontation mit den anderen Fahrern nicht scheuen.

### Team-Relay

Das Team muss aus einer Frau, einem Elitefahrer, einem Anfänger und einem Junior bestehen. Jeder Fahrer muss eine vorgegebene Strecke von einer Dauer von 20 Minuten absolvieren. Wenn er seinen Teil beendet hat, wartet am Ende seines Streckenteils der nächste Fahrer. Die Fahrer müssen einander einen Stab oder einen Bündel übergeben. Diese Disziplin ist sehr taktisch, da genau überlegt werden muss, wer in welcher Position startet.



© swissolympic.ch

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



## Aufgabe 2:

Mountainbike ist für den Zuschauer eine sehr spektakuläre Sportart. Suche im Internet zu jeder Untergruppe ein Video, das dir gut gefällt. Schreibe zu jedem Video, weshalb du es ausgewählt hast.

Disziplin	Deshalb habe ich dieses Video ausgesucht	Link / Bild zum Video
Cross Country	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Downhill	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Trial	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
4X	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Team-Relay	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



## Die Disziplin Bahn

### Zeitfahren

Das Zeitfahren kann mit stehendem oder fliegendem Start begonnen werden. Bei stehendem Start wird eine Strecke von einem Kilometer gefahren und es gelten die Startmodalitäten der Einzelverfolgung. Zeitfahren mit fliegendem Start kann über 200, 500 oder 1000 Meter gefahren werden. Die elektronische Zeitmessung wird bei der Durchfahrt automatisch ausgelöst.

### Sprint

Zwei bis drei Fahrer bewältigen eine Strecke von höchstens einem Kilometer, bei Frauen und Junioren gilt die 500-Meter-Marke. Die Fahrer sprinten gegeneinander, der jeweilige Sieger darf in den nächsten Lauf. Ab dem Viertel-Finale mit acht verbliebenen Fahrern müssen jeweils zwei Sprints gefahren werden, um weiter zu kommen.

### Teamsprint

Die Männer fahren in einer Gruppe von drei Fahrern drei Runden. Jeweils zwei Mannschaften starten gegeneinander. Jeder der Teamfahrer führt eine Runde. Im Ziel wird die Zeit des dritten Fahrers gemessen. Dieser ist am Schluss allein auf der Bahn. Bei den Frauen geht das Zeitfahren über zwei Runden und das Team besteht aus zwei Frauen. Es werden verschiedene Läufe ausgetragen, in denen jeweils eine gewisse Anzahl Teams in die nächste Runde kommt.

### Keirin

Keirin ist eine Variante des Sprints auf einer Strecke von zwei Kilometern. Auf den ersten 1400 Metern wird das Tempo von einem Motorrad vorgegeben. Dieses beginnt mit Tempo 30 und beschleunigt kontinuierlich auf 50 km/h. Bis zum Ausscheiden des Motorrads 600 Meter vor dem Ziel darf dieses nicht überholt werden. Danach ist das Rennen offen und die Fahrer sprinten um den Sieg.

### Einzelverfolgung

Die Strecke ist für Männer vier Kilometer, für Frauen und Junioren drei Kilometer lang. Zwei Fahrer starten gleichzeitig auf gegenüberliegenden Startlinien. Die besten acht kommen weiter, dann die besten vier, im Finale stehen die besten zwei. Das Ziel des Rennens ist es, den anderen Fahrer einzuholen. Der eingeholte Fahrer muss von der Bahn, der Überholende hat das Rennen gewonnen. Wenn niemand eingeholt wird, zählt die Zeit.

### Mannschaftsverfolgung

Die Mannschaftsverfolgung ist gleich wie die Einzelverfolgung, nur fahren die Fahrer in einem Team von vier Athleten über eine Distanz von vier Kilometern. Frauenteam bestehen aus drei Fahrerinnen und die Renndistanz beträgt drei Kilometer. Die Fahrer lösen sich jede halbe oder ganze Runde ab. Bei der Zieleinfahrt wird die Zeit beim dritten Fahrer eines Teams gemessen.

### Punktefahren

20-30 Fahrer fahren eine Strecke von höchstens 40 Kilometern. In regelmässigen Intervallen gibt es einen Wertungssprint, bei welchem zwischen einem und fünf Punkte verteilt werden. Punkte erhält stets die Spitze des Fahrerfeldes. Ein Rundengewinn bringt 20 zusätzliche Punkte, ein Rundenverlust bedeutet einen Abzug von 20 Punkten. Das Rennen gewinnt, wer am meisten Punkte sammelt oder die anderen Fahrer überrundet.

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



7/14

## Madison

Diese Rennen werden in mehreren Zweier-Teams bestritten. Ein Rennen erstreckt sich zwischen 30 und 100 Kilometern. Ein Fahrer des Zweier-Teams ist immer im Rennen, der andere erholt sich im oberen Teil der Bahn. Wenn die Fahrer wieder auf gleicher Höhe sind, erfolgt die Ablösung durch gegenseitiges Abstossen oder Schleuderablösungen (Abziehen). Sieger wird jene Mannschaft, die die vorgeschriebene Distanz in der kürzesten Zeit oder in der vorgeschriebenen Zeit die grösste Distanz zurückgelegt hat.

## Scratch

Alle Fahrer starten zusammen in diesem Rennen. Die maximale Distanz beträgt vier bis 15 Kilometer bei den Männern und bis zu zehn Kilometer bei den Frauen. Es gewinnt der Fahrer, der als Erstes im Ziel ist.

## Omnium

Omnium besteht aus mehreren Rennen, welche hier aufgelistet sind. Für die Rennen gibt es Punkte und diese werden dann zusammengezählt und der Sieger ermittelt. Disziplinen: fliegende Runde, Punktefahren, Ausscheidungsfahren, Einzelverfolgung, Scratch, 1km-Zeitfahren

## Steherrennen

Ein Steherrennen führt über 50 Kilometer mit zwei Läufen. Die Radrennfahrer (Steher) fahren hinter einem grossen Motorrad, dessen Fahrer Schrittmacher genannt wird. Die Schrittmacher beginnen vor den Stehern, um die Motoren aufzuwärmen und die vorher festgelegte Startreihenfolge einzunehmen. Die Steher stellen sich auf der Zielgeraden auf und werden von Helfern angeschoben. Danach haben sie eine Runde Zeit, um Anschluss an ihre Schrittmacher zu finden. Laufsieger ist das Team, das die festgelegte Distanz zuerst zurückgelegt hat.

## Ausscheidungsfahren

Beim Ausscheidungsfahren scheidet in vorbestimmten Intervallen der jeweils letzte Fahrer, der das Zielband passiert, aus dem Rennen aus. In der Regel ist die erste eine so genannte tote Runde.

## Australienne

Bei der Australienne geht es um die australische Verfolgung. Mehrere Fahrer starten rund um die Bahn in gleichen Abständen. Jeder vom Hintermann eingeholte Fahrer scheidet aus. Sieger wird, wer die festgelegte Distanz in der kürzesten Zeit zurückgelegt oder alle Gegner eingeholt hat. Die Zahl der Teilnehmenden wird von Fall zu Fall festgelegt.

## Derny

Bei Derny-Rennen wird jeder Teilnehmer von einem kleinen Schrittmachermotorrad (Derny) geführt. Der Derny-Lenker versucht, seinem Fahrer möglichst optimalen Windschatten zu bieten. Derny-Läufe führen mit einer bestimmten Zahl von Spurtwertungen über eine zuvor festgelegte Distanz. In den Spurtwertungen werden fünf, drei, zwei sowie ein Punkt vergeben. Die letzte Wertung zählt doppelt. Für die Wertung ist in erster Linie die gefahrene Distanz massgebend, die Punktezahl in zweiter Linie.

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



8/14

## Italiene

Verfolgungsrennen à l'italienne oder italienische Jagdrennen sind Mannschaftsprüfungen. Distanz, Anzahl der Mannschaften und deren zahlenmässige Grösse können beliebig variieren. Der Start kann stehend oder fliegend erfolgen. Die Modalitäten werden von der Jury festgelegt. In der Regel führt ein Fahrer seine Mannschaft über eine oder zwei Runden und scheidet dann aus, indem er nach oben ausweicht. Ablösungen und Ausscheidungen folgen sich so lange, bis der letzte Fahrer sein vorgeschriebenes Führungspensum erfüllt hat. Die Mannschaft mit der kürzesten Fahrzeit oder dem grössten Vorsprung gewinnt die Prüfung.

## Tempofahren

Tempofahren sind Rennen mit Massenstart über eine vorher bestimmte Distanz. Nach einer toten Runde werden in jeder Runde ein beziehungsweise zwei Rennpunkte vergeben. Die letzte Wertung kann doppelt gezählt werden. Für die Klassierung ist in erster Linie die gefahrene Distanz massgebend, in zweiter Linie die Zahl der Spurtunkte.



© sixdays-zuerich.ch

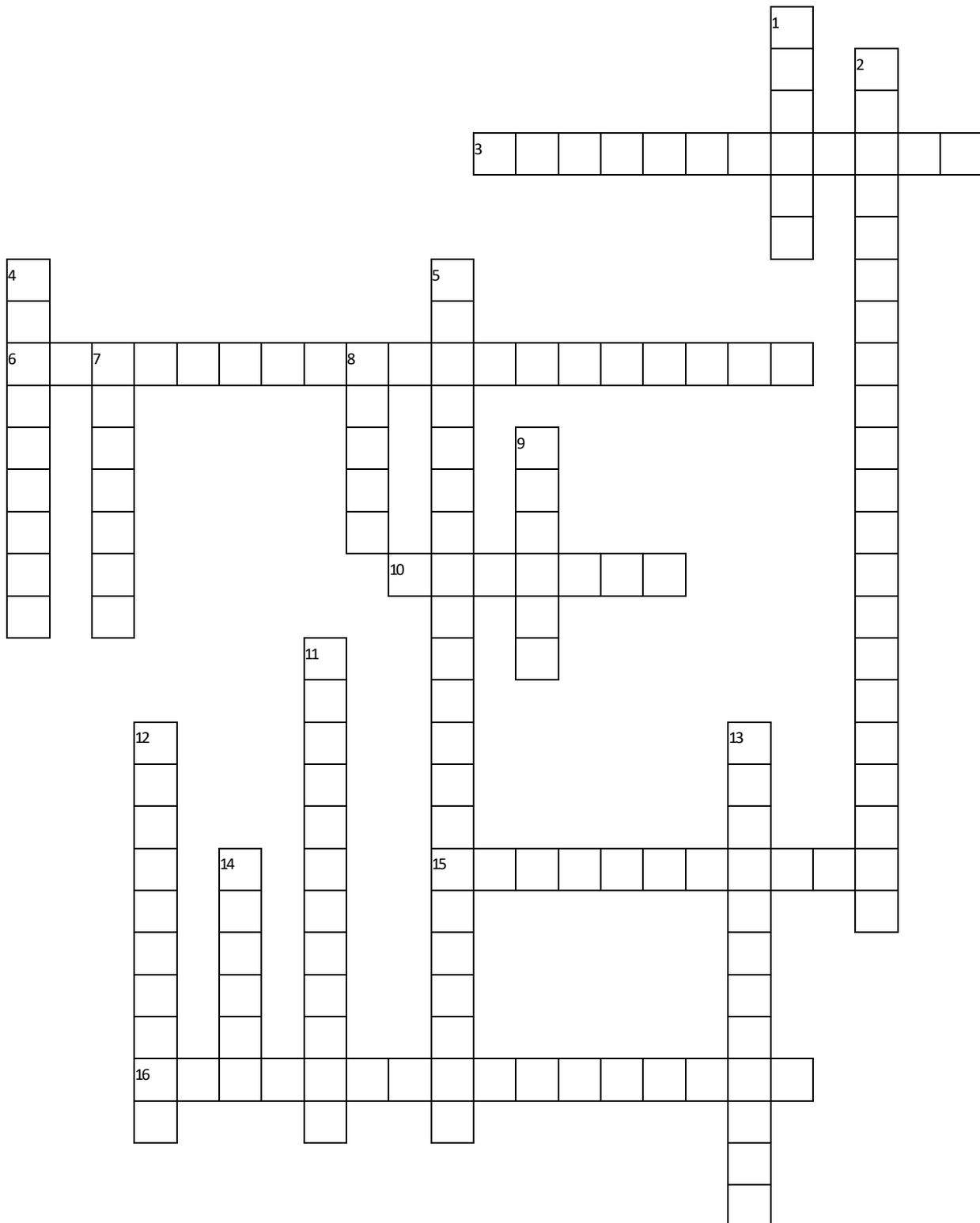
# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



## Aufgabe 3:

Löse das Kreuzworträtsel zur Bahn.



# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



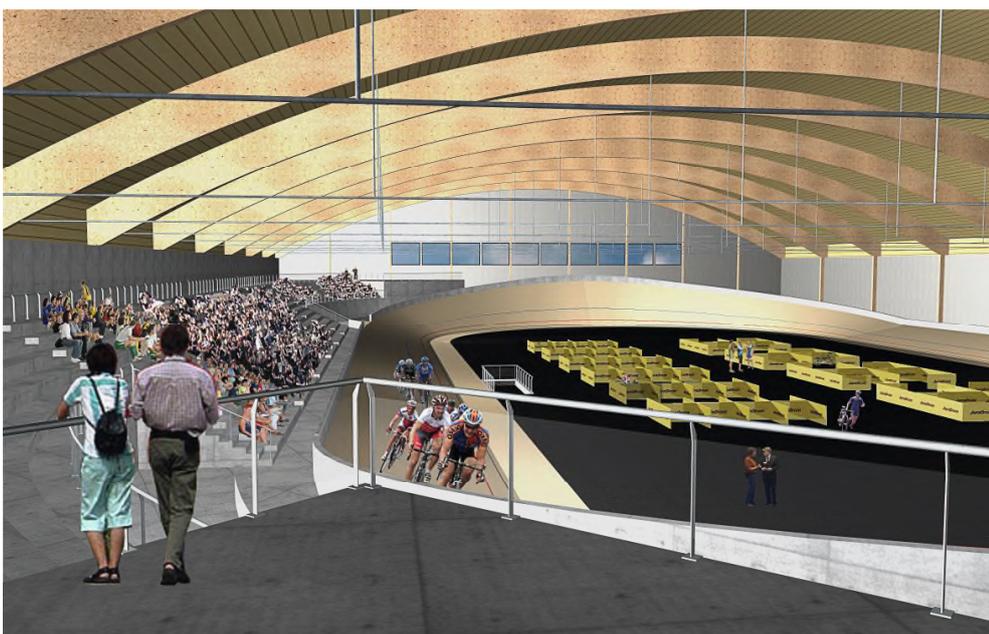
10/14

## Waagrecht:

3. Down-under-Verfolgung
6. Der Letzte scheidet aus.
10. Rennen im Zweierteam mit Schleuderablösung
15. Rennen mit Massenstart über eine vorher bestimmte Distanz
16. gegenüberliegende Startplätze (einzeln)

## Senkrecht:

1. Rennen, welches aus verschiedenen Rennen zusammengesetzt ist
2. gegenüberliegende Startplätze (Team)
4. Mannschaftsprüfung italienischer Art
5. Die Zeit des dritten Fahrers ist entscheidend.
7. Massenstart, wer ist als erstes im Ziel
8. Jeder Fahrer wird von einem kleinen Schrittmacher geführt.
9. Zwei Fahrer treten gegeneinander an – der schnellere kommt weiter.
11. Fahrerfeld, welches mit unterschiedlichen Punkten gewertet wird
12. stehender oder fliegender Start
13. Der Schrittmacher ist in diesem Rennen ein wichtiges Element.
14. Sprint über 2 km mit Motorrad



© velodrome suisse

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



11/14

## Die Disziplin BMX (Bicycle Moto Cross)

Diese schnelle Sportart findet auf künstlichen Bahnen statt, die aus Steilwandkurven, Sprüngen und flachen Passagen bestehen. Neben den hohen physischen Anforderungen sind auch die psychischen, taktischen und emotionalen Kompetenzen gefordert. Gefahren wird in Gruppen, von denen jeweils die erste Hälfte der Klassierten im Cupsystem weiterkommt. Dies zwingt die Fahrer, in jeder Runde mit höchster Konzentration und möglichst fehlerfrei zu fahren. BMX ist dank seiner spielerischen Komponente auch eine wichtige Grundlage für die Ausbildung der jungen Radsportlerinnen und Radsportler. Einige der weltbesten Sprinter und Bahnfahrer haben ihr Rüstzeug auf der BMX-Piste erlangt.

Der BMX-Leistungssport hat sich in den letzten Jahren zu einem Wettkampf höchsten Anspruchs entwickelt. Seit dem Jahr 2008 gibt es die olympische Disziplin „BMX Race“.



© Tagblatt.ch

### Aufgabe 4:

Forschungsaufgabe: In der Schweiz gibt es verschiedene offizielle BMX-Bahnen. Suche im Internet die Standorte dieser Bahnen.

---



---



---



---



---



---

# Verschiedene Disziplinen

Informationstexte und Arbeitsblätter



12/14

## Die Disziplin Paracycling

Paracycling ist die (olympische) Velodisziplin für Gehbehinderte. Die Behindertensportler beschleunigen ihr Fahrrad, auch Handbike genannt, nicht mit den Beinen, sondern mit den Händen. Ihre Körperposition ist praktisch auf dem Rücken liegend und dadurch sehr aerodynamisch.



**Renn-Handbike**



**Renn-Rollstuhl**

Achtung! Das Handbike wird gerne mit dem Rollstuhl verwechselt – ist aber aus sportlicher Sicht nicht das Gleiche: Das Handbike gehört zum Radsport, der Rollstuhl zur Leichtathletik.

In der Schweiz haben wir sehr erfolgreiche aktive und ehemalige Behindertensportler: Franz Nietlispach, Heinz Frei und Ursula Schwaller, um nur drei zu nennen. Sie alle haben an Schweizer-, Europa-, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen zahlreiche Medaillen gewonnen.

**Aufgabe 5:** Recherchiere im Internet nach weiteren Informationen zur Disziplin Paracycling.

---



---



---



---



---



---



---

# Verschiedene Disziplinen

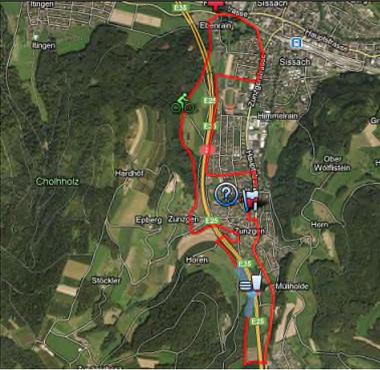
Lösung



13/14

## Lösung 1:

Strasse

 <p>© Tour de Suisse</p>		<p><b>Klassiker</b></p>
 <p>© Aargauer Zeitung</p>		<p><b>Etappenrennen</b></p>
 <p>© Züri Metzgete</p>		<p><b>Zeitfahren</b></p>
 <p>© gpobb.ch</p>		<p><b>Rundkurse</b></p>
 <p>© Radsport.ch</p>		<p><b>Kriterien</b></p>

