

Beispielelemente für U7 Sparkassencup Technikwettkampf

Startübungen:

1. Aufgleiten (sh. Auch BDR Test v_2009)
2. „Startsprint“

Slalom:

1. Slalom mit Rhythmuswechsel (sh. auch BDR Test v_2009)
2. Slalom einhändig ohne Rhythmuswechsel
3. Slalom mit Anlaufphase, anschließend ohne Treten durchfahren
4. Slalom mit verschiedener Fahrlinie Vorderrad/ Hinterrad

Gleichgewicht / Balance:

1. Stehversuch
2. 10 Meter langsam fahren
3. Flasche / Gegenstand von Boden aufnehmen und wieder abstellen
4. Flasche / Gegenstand von Boden aufnehmen, Handwechsel, anschließend wieder abstellen
5. Wippe

Gewichtsverlagerung:

1. Rundholz oder einfache Europalette überfahren
2. Stufenabfahrt mit Europaletten

Pedalkoordination:

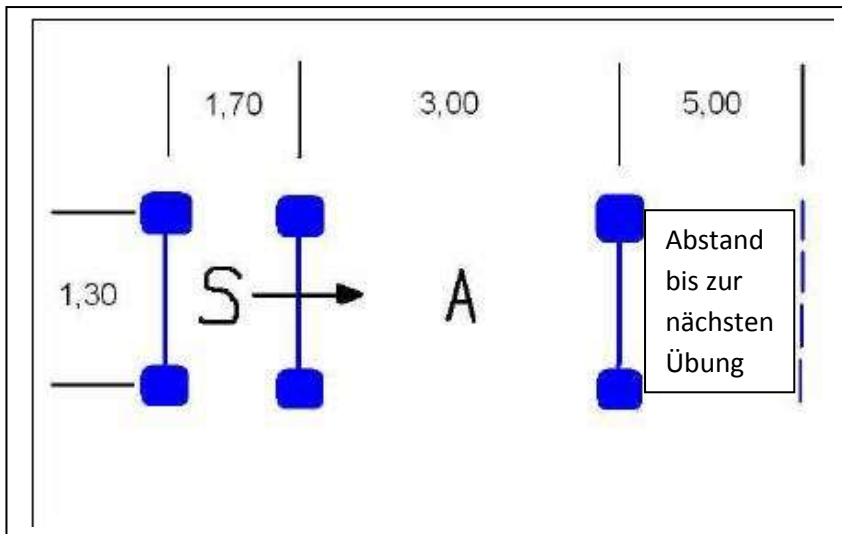
1. „Klötzchenparcours“ durchfahren (sh. ADAC Technikparcours)
2. Klötzchenreihe beidseitig mit Anlauf und waagrecht Pedalstellung durchfahren
3. Klötzchenreihe Pedalstellung oben unten

Verschiedenes:

1. Wenden in vorgegebenem Feld
2. Vollbremsung
3. Aus der Fahrt abspringen, Laufen und wieder aufspringen
4. „Der heiße Draht“

Startübungen:

Aufgleiten



Beschreibung

S: Startphase, hier steht der Fahrer am Anfang

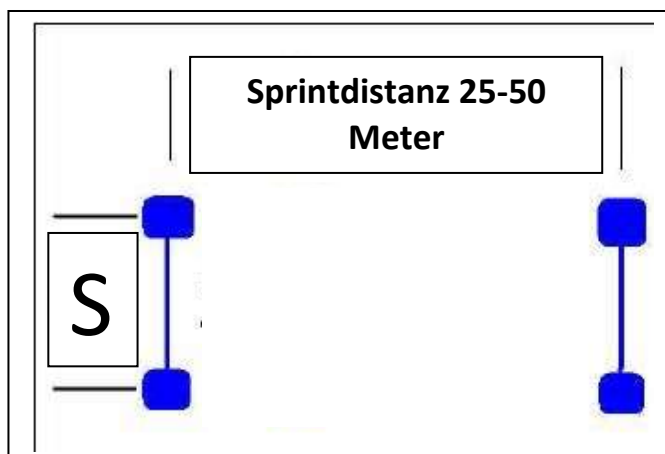
A: Anlaufphase, hier nimmt der Fahrer Anlauf und springt auf das Rad auf bevor die Endlinie des A Feldes überfahren wurde

Wertung

Fehler wenn Fahrer nicht nach Endlinie A im Sattel sitzt und die Füße auf den Pedalen hat;
Zeitstrafe 2 Sekunden

(Abgewandelt aus BDR Fahrtechnikparcours v_2009, ohne Einklicken, da U7 keine Klickpedale benutzt)

Startsprint



Beschreibung / Wertung

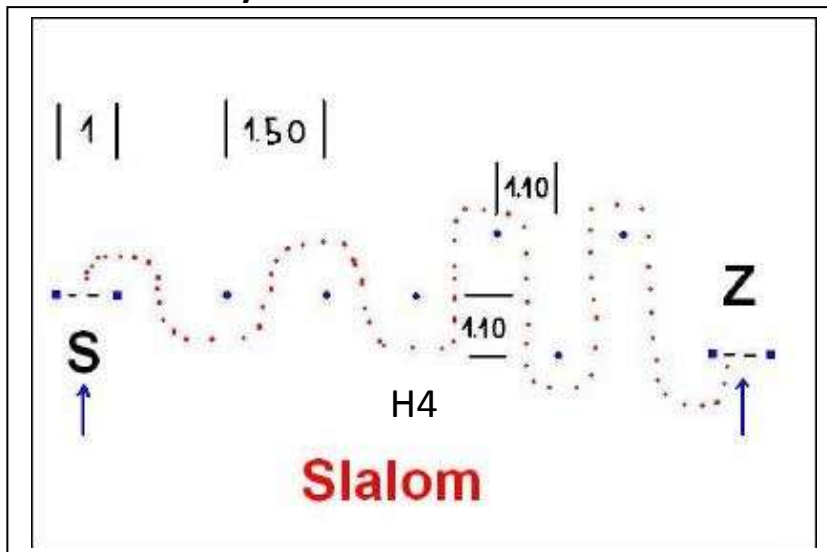
S: Start, hier wird gestartet

Ziel der Übung ist es die Schnelligkeit des Fahrers, sowie richtige Schalt und Trettechnik abzufragen

Keine Strafsekunden erforderlich, da sich durch langsames Fahren die Gesamtzeit erhöht.

Slalom:

Slalom mit Rhythmuswechsel



Beschreibung / Wertung

S: Start, hier wird gestartet
Der Slalom wird in vorgegebener Richtung bis zum Ziel **Z** durchfahren

Fehler wenn Fahrer Hütchen berührt;
2 Sekunden Zeitstrafe pro Berührung

Slalom einhändig ohne Rhythmuswechsel

Beschreibung

Der Slalom (sh. Bild oben) wird bis zum vierten Hütchen (H4) einhändig durchfahren. Die Wahl der Hand ist freigestellt.

Wertung

Fehler wenn 1. Hütchen berührt wird, oder 2. Hütchen mit zweiter Hand am Lenker umfahren wird; je Hütchen 2 Sekunden Zeitstrafe

Slalom ohne Treten durchfahren

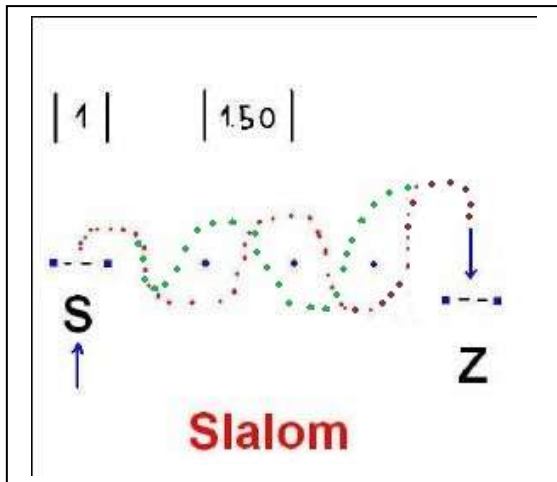
Beschreibung

Vor dem Slalom wird eine Anlaufstrecke abgesteckt (Länge muss noch ermittelt werden).
Der Slalom (sh. Bild oben) wird bis zum vierten Hütchen (H4) mit waagrechter Pedalstellung ohne Treten durchfahren.
Ziel der Übung ist neben den Slalomfähigkeiten das Einschätzen von Geschwindigkeit zu üben.

Wertung

Fehler wenn 1. Hütchen berührt wird, oder 2. Der Fahrer zu treten beginnt; je Hütchen 2 Sekunden Zeitstrafe

Slalom mit verschiedener Fahrlinie Vorderrad / Hinterrad



Beschreibung

S: hier wird gestartet; **Z:** Ziel

Der Fahrer startet in Pfeilrichtung und durchfährt den Slalom, wobei das Hütchen nur mit dem Vorderrad umfahren wird (Rote Linie), sodass das Hütchen jeweils zwischen Vorder- und Hinterrad (Grüne Linie), also unter dem Rahmendreieck hindurch muss.

Ziel ist neben Slalomfähigkeit dass der Fahrer die unterschiedliche Fahrlinie von Vorder- und Hinterrad einzuschätzen lernt.

Wertung

Fehler wenn Fahrer Hütchen berührt; 2 Sekunden Zeitstrafe pro Berührung

Gleichgewicht / Balance

Stehversuch

Beschreibung

Es wird ein Kreis mit ca. 30 cm Durchmesser markiert. Der Fahrer fährt mit dem Vorderreifen in den Kreis und versucht dort so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten ohne sich irgendwo anzulehnen oder einen Fuß abzusetzen oder den Kreis zu verlassen.

Wertung

Zusätzlich zur laufenden Gesamtzeit wird die Zeit im Kreis bis zum Verlassen oder absetzen eines Fußes gestoppt und in der Auswertung von der Gesamtzeit abgezogen

10 Meter langsam fahren

Beschreibung

Der Fahrer fährt so langsam wie möglich über eine 10 Meter lange und 15cm breite, markierte Fahrspur ohne diese zu verlassen oder einen Fuß abzusetzen.

Wertung

Zusätzlich zur laufenden Gesamtzeit wird die Zeit bis zum Verlassen der Spur am Ende oder absetzen eines Fußes gestoppt und in der Auswertung von der Gesamtzeit abgezogen. Wird die Spur seitlich verlassen werden der Gesamtzeit 2 Strafsekunden zugerechnet

Flasche / Gegenstand von Boden aufnehmen & wieder abstellen



Beschreibung

Eine Trinkflasche wird während der Fahrt ohne stehen zu bleiben oder einen Fuß abzusetzen aufgenommen und in einem einige Meter später markierten Feld wieder abgestellt.

Wertung

Fehler Flasche fällt um oder Fahrer stützt sich ab; je 2 Strafsekunden

Verliert der Fahrer die Flasche muss diese in einem Zweitversuch erneut aufgenommen werden.

Flasche / Gegenstand von Boden aufnehmen, Handwechsel & wieder abstellen



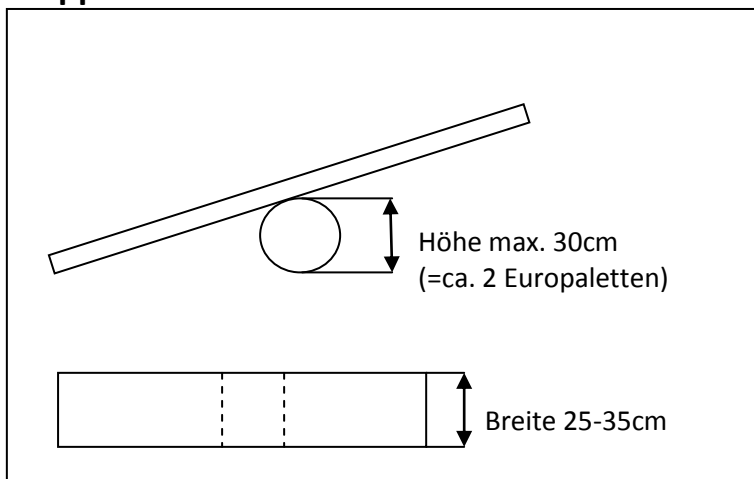
Beschreibung

Ablauf sh. Oben; Hinzu kommt, dass der Fahrer die Flasche nach dem Aufnehmen während der Fahrt in die andere Hand übergeben muss bevor diese abgestellt wird.

Wertung

Sh. Oben

Wippe

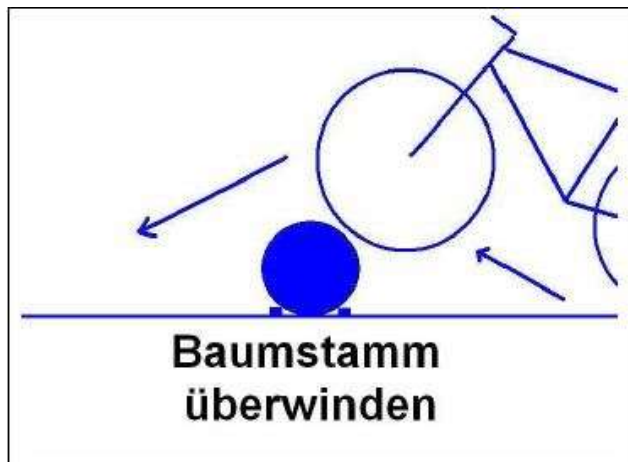


Beschreibung / Wertung

Die Wippe wird von A nach B Überfahren.
Schafft der Fahrer das Überfahren nicht bzw. verlässt er die Wippe seitlich, so muss er zurück und diese erneut überfahren.
Somit sind keine Strafsekunden nötig.

Gewichtsverlagerung

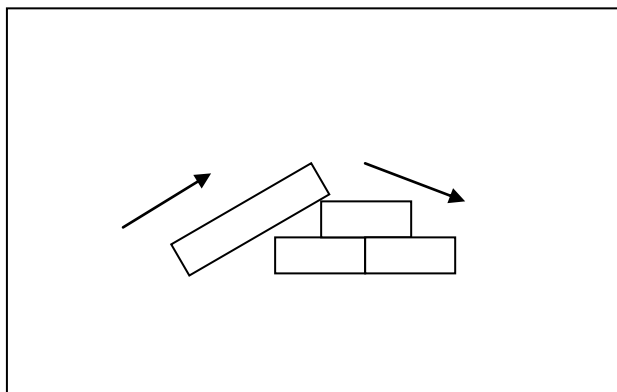
Rundholz oder einfache Europalette überfahren



Beschreibung / Wertung

Der Durchmesser des Rundholzes sollte maximal so gewählt werden, dass das Kettenblatt den Stamm nicht berührt. Die Europalette kann in Längs- oder Querrichtung gelegt werden. Der Fahrer muss das Hindernis Überwinden. Durch entstehenden Zeitverlust keine Strafsekunden nötig.

Stufenabfahrt mit Europaletten



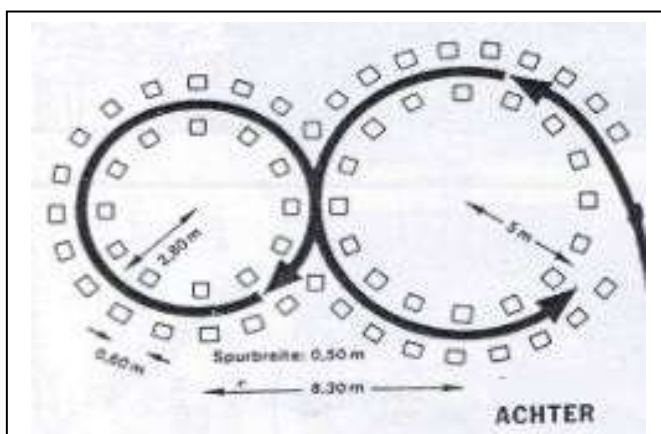
Beschreibung / Wertung

3 Europaletten werden in Querrichtung Stufenförmig aufeinandergelegt. 1 Palette dient in Längsrichtung als Auffahrt. Der Fahrer überfährt das Hindernis in Pfeilrichtung. Das Hindernis muss überquert werden. Durch entstehenden Zeitverlust keine Strafsekunden nötig.

Pedalkoordination

Für die folgenden Übungen (teils aus dem Programm des ADAC Fahrradturniers) werden ca. 65 Holzklötzchen benötigt. Diese haben Idealerweise eine Höhe von 22cm, Breite und Dicke sollten 10 cm betragen, damit diese für alle folgenden Übungen verwendbar sind.

Klötzchenparcours durchfahren

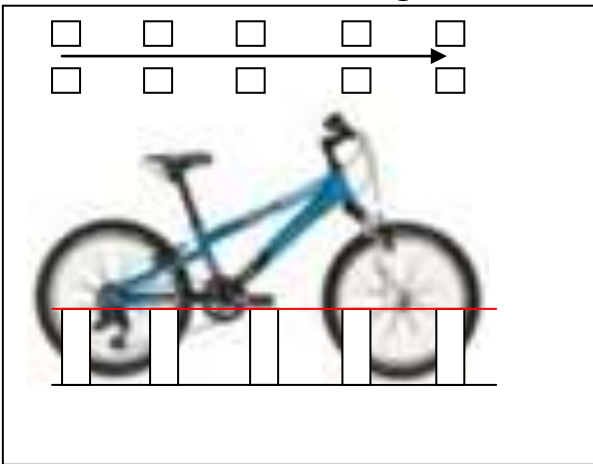


Beschreibung / Wertung

Die Spurbreite sollte 40-50 cm betragen, die Radien ca. 1x 5m, 1x 2,80m. Der Fahrer durchfährt den Parcours in Pfeilrichtung.

Fehler: Ein Klötzchen wird umgeworfen, je 2 Strafsekunden.

Klötzchenreihe mit waagrechter Pedalstellung durchfahren

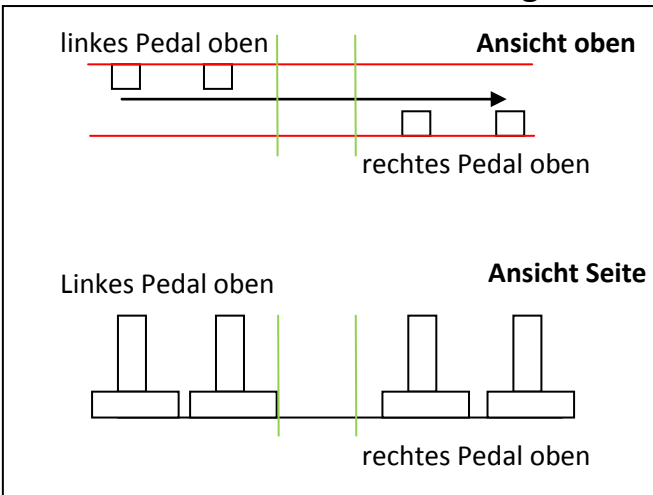


Beschreibung / Wertung

Der Fahrer durchfährt nach einer markierten Anlaufphase eine Spur (evtl. auch mit leichter Kurve) von Klötzchen. Die Spurbreite ist so gewählt, dass der Fahrer gezwungen ist diese mit waagrechter Pedalstellung in Grundstellung auf dem Rad zu passieren.

Fehler wenn ein Klötzchen umgeworfen wird. Je 2 Strafsekunden.

Klötzchenreihe mit Pedalstellung oben unten



Beschreibung / Wertung

Es wird eine Fahrspur markiert, Breite wie bei Vorübung. Unter das stehende Klötzchen wird ein waagrechtes Eingelegt.

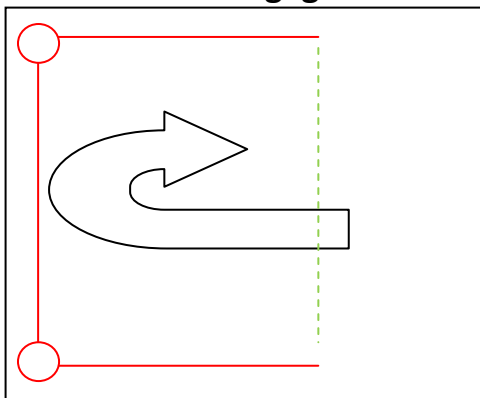
Der Fahrer fährt in die Spur (rot) mit dem Pedal auf der linken Seite in höchster Stellung. In dem Freiraum in der Mitte (grün), wechselt er sodass das rechte Pedal ganz oben ist.

Ziel der Übung ist, dass der Fahrer seine gewählte Pedalstellung bewusst registriert um später im Gelände entsprechende Engstellen passieren zu können.

Fehler: Klötzchen wird umgeworfen. Je 2 Strafsekunden

Verschiedenes

Wenden im vorgegebenen Feld

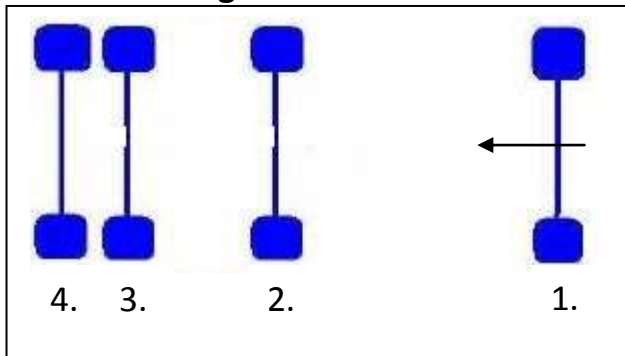


Beschreibung / Wertung

Der Fahrer fährt in das Feld ein und muss innerhalb der Vorgegebenen Linien wenden.

Fehler: Fahrer setzt Fuß ab oder beginnt Wendevorgang schon vor der Markierung (grün). Je 2 Strafsekunden.

Vollbremsung

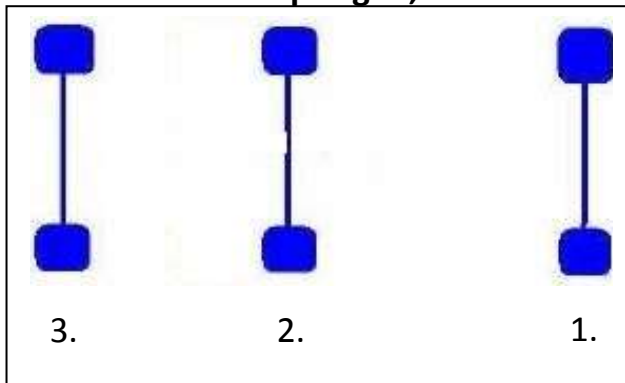


Beschreibung / Wertung

Der Fahrer beschleunigt ab Linie 1. Bis zur Linie 2. . Ab hier beginnt er eine kontrollierte Vollbremsung. Ziel ist das der Vorderreifen zwischen 3. & 4. Zum stehen kommt.

Fehler: Der Fahrer überfährt Linie 4. Kommt mit dem Vorderreifen nicht zwischen 3. & 4. Zum Stillstand, beginnt vor Linie 2. Zu Bremsen oder hört nach Linie 2 auf zu Bremsen.
Je 4 Sekunden Zeitstrafe. (Eine Zeitstrafe wegen ungleicher Beschleunigung wird nicht gesetzt, da sich die Gesamtzeit erhöht)

Aus der Fahrt abspringen, Laufen und wieder aufspringen



Beschreibung / Wertung

Der Fahrer springt bei Linie 1. während der Fahrt vom Rad, läuft bis Linie 2. Und springt zwischen Linie 2. & 3. Wieder auf.

Fehler: Fahrer bleibt stehen oder sitzt nach Linie 3. Nicht im Sattel.

Je 2 Strafsekunden

Der heiße Draht



Beschreibung / Wertung

„Der heiße Draht“ wird erhöht aufgebaut. Der Fahrer fährt an dem heißen Draht entlang und führt mit der freien Hand die Öse, ohne den Draht zu berühren.

Fehler: Die Öse berührt den Draht, je 2 Strafsekunden.

Fahrer bleibt stehen oder stützt sich ab – 5 Strafsekunden.

(der heiße Draht sollte möglichst einfach aufgebaut sein und kann z.B. mit einem Stück Metall und einem alten Badminton Schläger nachgebaut werden)

Beispielzusammenstellung und Auswertung

Übungen

1. Startübung
2. Slalom mit verschiedener Fahrlinie Vorderrad Hinterrad
3. Rundholz überwinden
4. Wenden im vorgegebenen Feld
5. Flasche aufnehmen, Handwechsel & wieder abstellen
6. Vollbremsung

(Diese Zusammenstellung könnte notfalls vom Platzbedarf her sogar auf einem Stück Straße aufgebaut werden)

Auswertung

		Übungen:						Gesamt:		
Start-nr.:	Name:	1	2	3	4	5	6	Straf-sek.:	Zeit:	Summe:
5.	Tim Kluiber	2 Strafsek.	4 Strafsek. (2 Hütchen)	0 Strafsek.	0 Strafsek.	2 Strafsek. (Flasche umgefallen)	0 Strafsek.	8	47	55