

## Unterrichtsdossier Pumptrack

### Was ist ein Pumptrack?

Ein Pumptrack ist ein Rundkurs mit Wellen und Kurven. Beschleunigt wird möglichst ohne zu pedalen oder abzustossen am Boden, sondern durch Pumpen. Dabei wird der Körperschwerpunkt ständig verlagert. Die Schülerinnen und Schüler können auf spielerische Art fern vom Strassenverkehr Fahrtechnik, Koordination, Gleichgewicht und Kraft verbessern.



### Pumptrack on Tour

Auch diesen Sommer steht zusätzlich zur fixen Anlage auf dem Reitplatz ein mobiler Pumptrack jeweils während ein paar Wochen auf einem Winterthurer Schulareal. Er kann mit normalen Velos oder FäGs (Inline-Skates, Skate-, Wave-, Snake- oder Kickboards) befahren werden. Ein paar Kickboards, sowie Helme und Schutzausrüstungen stehen für den Unterricht zur Verfügung.

### Wer darf den Pumptrack wann benutzen?

Während den Unterrichtszeiten steht der Pumptrack den Schulklassen für (Sport-) Lektionen zur Verfügung. In der unterrichtsfreien Zeit darf er grundsätzlich von der Öffentlichkeit benutzt werden. Die Benutzungsregeln in den Pausen und über den Mittag bestimmt die Schule. → [Infotafel](#) Benutzungsregeln.

### Auf die Plätze – fertig – los

Überprüfen Sie vor dem Loslegen das Material: Funktionieren die Bremsen vorne und hinten? Hat der Schlauch genug Luft? Rollen die Räder ohne zu blockieren oder wackeln? Das nötige Material zur Wartung der Fahrgeräte (Veloflickzeug, Pumpe, Werkzeug und Kettenöl, sowie eine Veloflickanleitung in Comic-Form) steht den Schulen zur Verfügung.

### Sicherheit

Stürze sind beim Erlernen neuer Bewegungen und Tricks auf Rollen oder Rädern beinahe unvermeidlich. Das ist an sich keine Gefahr, sofern Sie einige Vorsichtsmassnahmen treffen:

- Auf dem Pumptrack ist Helmpflicht!
- Schutzausrüstung (Handgelenk-/Ellbogen-/Knieschoner) sind empfohlen
- Das Erlernen der richtigen Fahr-/ Brems- und Sturztechnik schützt vor Verletzungen
- Tempo anpassen: Jederzeit anhalten und bremsen können
- Die Stadt Winterthur übernimmt keine Haftung für Unfälle.

Für die Behandlung von kleineren Verletzungen steht ein 1. Hilfe-Set zur Verfügung.

## Organisation

Nicht alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse können gleichzeitig auf den Pumptrack. Es ist sinnvoll, auf dem Schulhausplatz vorbereitende Spiel- und Übungsformen anzuleiten, während eine Gruppe selbständig auf dem Pumptrack übt – viel Anleitung braucht es nämlich nicht dazu. Die nachfolgende Sammlung enthält Übungen, Spielformen, Parcours und fertige Lektionen auf Velos und fahrzeugähnlichen Geräten (FäG). Es spielt keine Rolle, ob alle Kinder mit dem Velo üben oder während der Lektion mit unterschiedlichen Geräten fahren. Viele Formen lassen sich einfach auf andere Geräte adaptieren.

## Benötigtes Material

Markierungskegel, Holzplatten und -Bretter, Strassenkreide und eine laminierte Vorlage eines Veloparcours stehen der Schule für den Unterricht zur Verfügung. Weiteres Material kann allenfalls aus dem Geräteraum der Turnhalle verwendet werden (z. B. Bänder, Malstäbe)

## Bewegte Bilder sagen mehr als Worte

- [Mit den Armen pumpen](#)
- [Mit den Beinen pumpen](#)
- [Koordiniertes Pumpen](#) (Arme und Beine)
- [Kurvenracing](#)



## Übungssammlung und Lektionsbeispiele

- [Pumptrack](#) (Monatsthema 04/2012, Mobilesport, BASPO):
  - Übungen mit dem Velo „vor dem ersten Mal“, „auf dem Track“, „mit Style“
  - 2 Lektionsbeispiele „Anfänger“, „Fortgeschrittene“ (je 90 Minuten)
- [Velofahren](#) (Mobilepraxis 51, 2009, Mobilesport, BASPO & SVSS):
  - Übungen und Spielformen zum Fahren und Bremsen, Reagieren, Tricks
  - Geschicklichkeitsparcours
- [Veloschuel](#) (Kanton Zürich)
  - Vorlage zum Aufmalen mit Strassenkreide (Stadtpolizei Zürich)
- [Skateboard](#) (Mobilepraxis 41, 2008, Mobilesport, BASPO & SVSS):
  - Übungen, Spielformen und Tricks auf dem Skateboard und Waveboard
  - Einführungslektion Waveboard (45 Minuten)
- [Rollerfrühling](#) (Mobilepraxis 63, 2010, Mobilesport, BASPO & SVSS):
  - Übungen auf Inlineskates: „Anschnallen-losrollen“, „bremsen“, „drehen-springen“
  - Spielformen auf Inlineskates
  - Übungen und Spielformen auf dem Mountainbike
  - Faszination BMX
- [Inlineskating](#) (Mobilesport, J+S, Garry Furrer)
  - Lektionsbeispiel „Rollen und Gleiten“ (weniger geeignet für Anfänger, 60-90 Minuten)
- [Kickboard](#) (BASPO, J+S, Peter Frei)
  - Lektionsbeispiel „Kickboard“ (max. 90 Minuten)