

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Der moderne Tritt in die Pedale  
**Autor:** Müller, Jochen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991904>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Indoor Cycling mit Jugendlichen

# Der moderne Tritt in die Pedale

Indoor Cycling ist seit einigen Jahren aus unseren Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken. Ursprünglich für Ausdauercracks gedacht, hat diese neue Trainingsmethode ein Publikum für sich gewinnen können, das bisher wenig für Herz-Kreislauf-Training übrig hatte. Auch Jugendliche lassen sich dafür begeistern.

Jochen Müller, Véronique Keim

**D**ie Indoor-Cycling-Welle ist Ende der 80er Jahre aus den USA nach Europa geschwappt. Die moderne Trainingsmethode ist ein Gruppenerlebnis und wird auf einem stationären Bike in einem Raum im Rhythmus zur Musik praktiziert. Sie trägt vor allem zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems bei, trainiert die grossen Muskelgruppen und die koordinativen Fähigkeiten. Jugendlichen, die in dieser gemeinsamen Aktivität eine neue Motivationsquelle finden, scheint dies sehr gut zu gefallen.

## Alle fahren im gleichen Feld

Indoor Cycling ermöglicht den Unterricht in verschiedenen Lernstufen in derselben Lektion – ist also hervorragend geeignet für eine Gruppe Jugendlicher oder eine Schulklasse. Die leitende Person motiviert und lädt die Teilnehmenden ein, sich verschiedene Geländeformen – Steigungen, Flächen, Hügel, wechselndes Gelände etc. – mental vorzustellen. Dank eines Widerstandsreglers kann die zu erbringende Leistung variiert werden. Dies erlaubt, ein Training zu absolvieren, das sowohl zielgerichtet als auch individuell optimal angepasst ist. Die (Leistungs-)Schwächeren leiden dabei nicht mehr als die Besseren: Alle Teilnehmenden fahren im gleichen Rhythmus, aber mit verschiedenem Widerstand – so kommt jeder auf seine Kosten, ohne vom «Feld abgehängt» zu werden!

## Gruppendynamik

Die Musik, das Licht, die Bilder, die Verbundenheit ... Das Ambiente ist entscheidend für die Motivation der Jugendlichen. Die gemeinsame Aktivität und der gegenseitige Austausch spielen eine wichtige Rolle. Die Herausforderung für den Instruktor oder die Lehrerin besteht darin, verbal und musikalisch mitzureissen, um den Kurs trotz individueller Unterschiede zum Erfolg zu führen. Nicht nur die Musik muss mitreissend sein, sondern auch die Leitenden. Denn es gilt, den Elan der Teilnehmenden auch «in den letzten steilen Kurven eines Passes» aufrechtzuerhalten.

## Vielseitiges Programm

Eine Lektion dauert in der Regel 45 Minuten. Gleich lang wie eine Bewegungslektion in der Schule. Nachdem das Herz-Kreislauf-System mit einem Warm-up «eingefahren» worden ist, wird der Hauptteil, der dem Alter der Jugendlichen angepasst ist, in Angriff genommen. Bei den Jüngeren (12–14 Jahre) liegt das Schwergewicht auf spielerischen Sequenzen und Situationen zur Förderung der aeroben Leistungsfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten. In der zweiten pubertären Phase (15–17 Jahre) sind höhere Trainingsbelastungen möglich.

**Jochen Müller** ist Sportlehrer und Masterinstruktor von Indoor Cycling, E-mail: jochen.mueller@ctssa.ch, [www.sys-sport.ch](http://www.sys-sport.ch)





# Spielformen

## Würfelspiel

**Material:** Ein grosser Würfel, ein Blatt Papier (Grösse A2), worauf die Würfelaugen (1–6) und die entsprechenden Aufgaben abgebildet sind.

**Ablauf:** Alle Teilnehmenden fahren auf dem Velo. Einer steigt vom Rad und wirft den Würfel in die Mitte des Kreises. Die gewürfelte Zahl entspricht einer bestimmten Technik oder Aufgabe, die alle Teilnehmenden ausführen müssen. Wenn der erste Werfer seinen Platz auf dem Velo wieder eingenommen hat, kommt der zweite an die Reihe.

### Varianten:

- Spielen, bis eine gewisse Punktzahl erreicht ist.
- Spielen mit Zeitbegrenzung.
- Die Zeit stoppen, sobald eine bestimmte Punktzahl erreicht worden ist.

## Lotto

**Material:** Karten mit der Beschreibung von Aufgaben.

**Ablauf:** Die Teilnehmenden ziehen zufällig eine Karte und führen die darauf beschriebene Aufgabe aus.

## La Ola

**Ablauf:** Die Velos sind im Kreis aufgestellt. Alle Teilnehmenden fahren und richten

ihre Aufmerksamkeit auf die benachbarte Person auf der rechten Seite. Der Leitende beginnt, indem er sich für zwei Pedalum-drehungen erhebt («Combo Flat»). Sobald er wieder sitzt, erhebt sich der Teilnehmende zu seiner linken Seite usw., bis zum Ende des Musikstückes.

### Varianten:

- Der Leitende startet mehrere Wellen.
- Ein Teilnehmender bleibt während einer ganzen Runde stehen («Standing Flat»). Sobald er wieder sitzt, tritt der nächste an seine Stelle.

## Super Mario

**Ablauf:** Die Leitende beschreibt die Reise von Super Mario, der die Prinzessin mittels «technischer Heldentaten» befreien kann. Beispiel: eine Minute sitzend flach («Seated Flat»), eine Minute abwechselnd sitzend-stehend flach («Combo Flat»), und eine Minute steigend («Seated Climbing») fahren. Das findet auf vier verschiedenen Stufen statt. Beispiel: Auf der ersten Stufe imitieren die Teilnehmenden die Ausführungen des Leitenden. Auf der zweiten beschreibt er die Techniken ohne sie vorzuzeigen. Auf der dritten schliessen die Teilnehmenden die Augen. Auf der vierten Stufe versuchen sie schliesslich, die Bewegungsfolge selbstständig nach

der Musik und der Erfahrung aus den vorangehenden Stufen auszuführen.

## Angeklagter, erheben Sie sich!

**Ablauf:** Alle Teilnehmenden fahren im Rhythmus der Musik. Die Leitende beginnt, indem sie sich erhebt («Standing Flat») und den Namen eines Teilnehmenden ruft. Sobald sie sich wieder setzt, steht der Gerufene auf und nennt wiederum einen Namen. Das Spiel dauert das ganze Musikstück.

**Variante:** Zu Beginn bereits zwei Personen bestimmen. Die erste ruft den Namen einer dritten, die zweite denjenigen eines vierten usw.

## Beobachte deinen Nachbarn!

**Material:** Karten mit Aufgaben.

**Ablauf:** Jeder Teilnehmende erhält eine Karte mit einer Aufgabe, die in einer Beziehung zu einer Aufgabe eines anderen Teilnehmenden steht. Beispiele: Jedes Mal, wenn A dir in die Augen schaut, führst du vier «Combo Flat» (abwechslungsweise sitzen und stehen), aus; jedes Mal, wenn du einen Teilnehmenden «Combo Flat» machen siehst, ruf seinen Namen und mach es nach; jedes Mal, wenn du hörst, dass ein Teilnehmender einen Namen ruft, wechsele die Technik.



## Technik

### Die Technik in sieben Bildern

#### Grundtechnik

##### Seated Flat

**Was:** Die Grundtechnik «Seated Flat» simuliert eine flache Strasse und wird vor allem beim Warm-up und Cool Down angewendet.

**Wie:** Die Hände sind nahe beieinander. Die Daumen berühren sich. Der Oberkörper ist locker, die Arme sind leicht angewinkelt, die Ellbogen nach unten gerichtet.

#### Stehend flach

##### Standing Flat

**Was:** Um bei wechselndem Gelände mit flachen Strassen und Anhöhen (Widerstand erhöhen) die gleiche Trittfrequenz halten zu können, kann die stehende Position eingenommen werden.

**Wie:** Breite Armstellung am Lenker für eine optimale Rumpfstabilisation. Die Hüfte und das gesamte Körpergewicht befinden sich in der Mitte über den Pedalen. Die Oberschenkelrückseite soll in der Nähe der Sattelspitze bleiben. Die Schultern sind leicht vor den Hüften.

#### Kombination flach

##### Combo Flat

**Was:** Mit dieser Technik werden die ersten beiden beschriebenen Positionen kombiniert. Sie findet sich hauptsächlich beim Mountainbiken wieder und trainiert die muskuläre Koordination.

**Wie:** Breite Armstellung. Kleine Hoch- und Tiefbewegungen werden ausgeführt, während die Oberschenkelrückseite nahe bei der Sattelspitze bleibt. Aus dem Sattel hilft die Kraft der Beine. Empfohlen ist «Combo Flat» mit mindestens zwei Umdrehungen zwischen den Wechseln.

#### Berg sitzend

##### Seated Climbing

**Was:** Diese Technik simuliert die Bergfahrt. Durch das stationäre Bike bewegt sich der Oberkörper leicht von einer Seite auf die andere. Aufgrund der niedrigen Trittfrequenz und der sitzenden Position ist dies eine der besten Techniken, um den runden Tritt zu üben.

**Wie:** Breite Armstellung. Die Handgelenke sind in einer Linie mit den Armen, der Rücken leicht rund, die Arme entspannt.

#### Berg stehend

##### Standing Climbing

**Was:** Die Bergfahrt wird noch steiler, und die stehende Position wird eingenommen. Trotz des steigenden Widerstandes den fließenden Pedaltritt beibehalten.

**Wie:** Die Hände fassen die oberen Lenkerenden, die Hüfte und das gesamte Körpergewicht bleiben über der Mitte der Pedalen, der Rücken ist leicht rund.

#### Kombination Berg

##### Combo Hill

**Was:** Diese Technik entspricht leichteren und steileren Bergpassagen und kombiniert die beiden vorhergehenden Techniken. Die Hände sollen beim Wechsel eine nach der anderen die entsprechenden Positionen einnehmen, ohne den Kontakt mit dem Lenker zu verlieren.

**Wie:** Wechsel zwischen breiter Armstellung oder die Hände sind an den Lenkerenden.

#### Sprint flach

##### Sprinting Flat

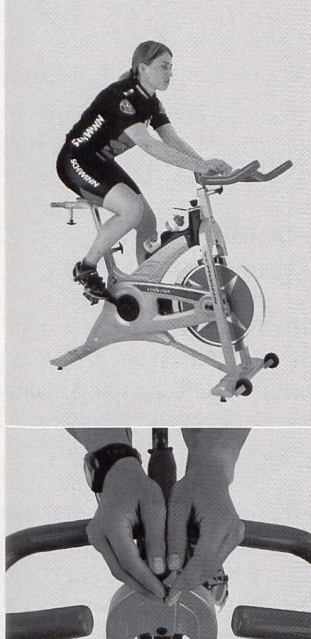
**Was:** Simuliert den Sprint im Flachen. Von der «Seated Flat»-Position wechselt man in die Position mit breiter Armstellung und erhöht dann den Widerstand. Sobald die unterste Trittfrequenzgrenze erreicht ist, kommt man aus dem Sattel und positioniert die Hände an den Lenkerenden. Der Sprint dauert maximal 8–10 Sekunden.

#### Sprint am Berg

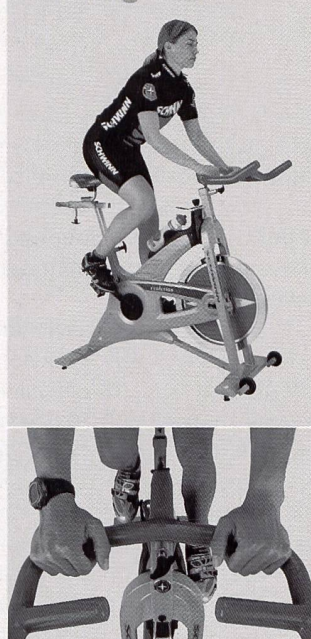
##### Sprinting Hill

**Was:** Man beginnt den Sprint in der Steigung in sitzender oder stehender Position. Mit der Erhöhung des Widerstandes soll die Trittfrequenz beibehalten werden. Diese Technik ist fortgeschrittenen Teilnehmenden vorbehalten. Die Hände an den oberen Lenkerenden positionieren.

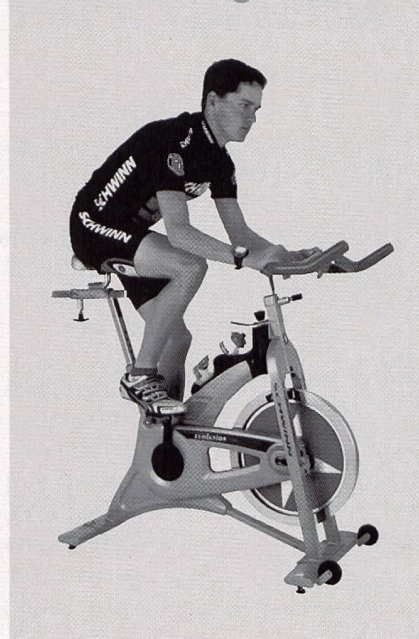
Seated Flat



Standing Flat



Seated Climbing



Standing Climbing

