



FSCL-TECHNIKABZEICHEN

<u>1</u>	<u>HINDERNIS FAHREND ODER SPRINGEND ÜBERWINDEN</u>	<u>2</u>
<u>2</u>	<u>HINDERNIS ÜBERWINDEN (STEP-UP / STEP-DOWN)</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>KURVENTECHNIK – SLALOM FAHREN</u>	<u>4</u>
<u>4</u>	<u>STATISCHE BALANCE AUF DEM FAHRRAD</u>	<u>5</u>
<u>5</u>	<u>AUF- UND ABSTEIGEN</u>	<u>6</u>
<u>6</u>	<u>GEGENSTAND AUFNEHMEN UND ABSTELLEN</u>	<u>7</u>
<u>7</u>	<u>EINHÄNDIG – FREIHÄNDIG FAHREN</u>	<u>8</u>
<u>8</u>	<u>KOMBINIRTER TECHNIKPARCOURS</u>	<u>9</u>
<u>8.1</u>	<u>AUFBAUPLÄNE DER STATIONEN 2, 3, 4, 5 UND 7</u>	<u>10</u>
<u>9</u>	<u>BEWERTUNG</u>	<u>11</u>
<u>10</u>	<u>MATERIALBEISPIELE:</u>	<u>12</u>

1 Hindernis fahrend oder springend überwinden

Bronze (1)	Mit dem Rad über einen 2cm hohen Balken fahren ohne den Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Silber (2)	Mit dem Rad über einen 2cm hohen Balken fahren ohne diesen zu berühren, ohne den Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Gold (3)	Mit dem Rad über einen 2cm hohen Balken springen ohne diesen zu berühren, ohne den Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Smaragd (4)	Mit dem Rad über einen 5cm hohen Balken springen ohne diesen zu berühren, ohne den Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Diamant (5)	Mit dem Rad über einen 10cm hohen Balken springen ohne diesen zu berühren, ohne den Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)

Material:

(1) 1 Kantholz 2cm, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen

(2) 1 Kantholz 2cm, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen

(3) 1 Kantholz 2cm, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen

(4) Kantholz 5 cm, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen

(5) Kantholz 10 cm, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen

Gesamt:

Umbau der Schwierigkeitsgrade ist leicht und schnell

1 Kantholz 2cm x 1Meter

1 Kantholz 5cm x 1 Meter

1 Kantholz 10cm x 1Meter

2 Markierungshütchen für Start (+6 für Korridor)

2 Hindernis überwinden (step-up / step-down)

Bronze (1)	Mit dem Rad mit Hilfe einer Rampe auf eine Euro-Palette fahren, diese überqueren und ohne Rampe wieder herabfahren, ohne einen Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Silber (2)	Mit dem Rad auf eine Euro-Palette fahren und diese überqueren ohne einen Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Gold (3)	Mit dem Rad über 2 schräg gestapelte Euro-Paletten fahren, diese überqueren ohne einen Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Smaragd (4)	Mit dem Rad auf eine Euro-Palette fahren, von dort über ein 20cm breites und 1,5m langes Brett auf eine weitere Euro-Palette fahren, diese überqueren ohne einen Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)
Diamant (5)	Mit dem Rad auf 2 aufeinanderliegende Euro-Paletten fahren, diese überqueren ohne einen Fuß abzusetzen und ohne seine Fahrlinie zu verlassen (ca. 1m breit)

Material:

(1) 1 Europalette, 1 Rampe, 2 Markierungshütchen für Start, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen.

(2) 1 Europalette, 2 Markierungshütchen für Start, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen.

(3) 2 Europaletten, 2 Markierungshütchen für Start, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen.

(4) 2 Europaletten, 1 Brett 1.5m x 20cm, 2 Markierungshütchen für Start, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen.

(5) 2 Europalette, 2 Markierungshütchen für Start, 6 Markierungshütchen für Korridor, oder Korridor auf Leichtathletikbahn nutzen.

Gesamt:

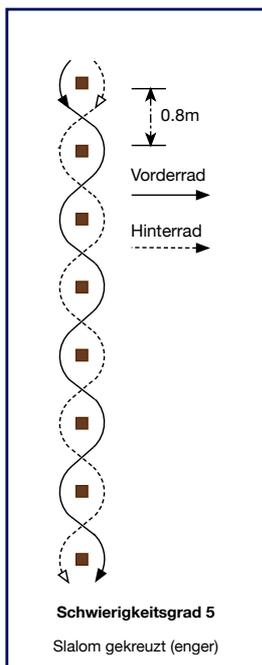
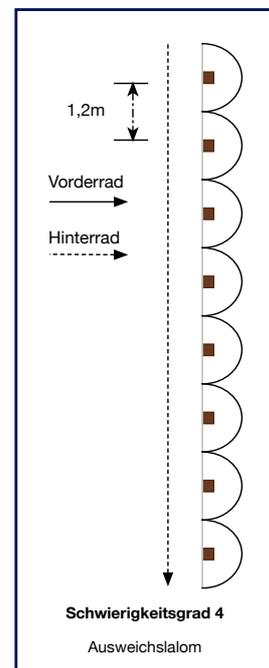
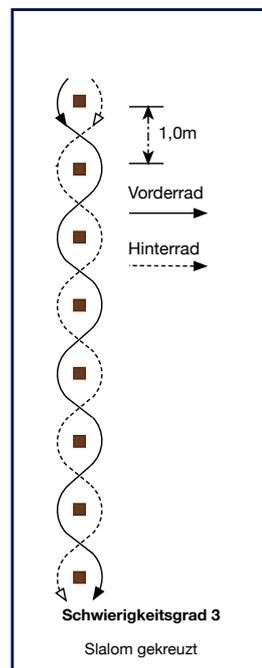
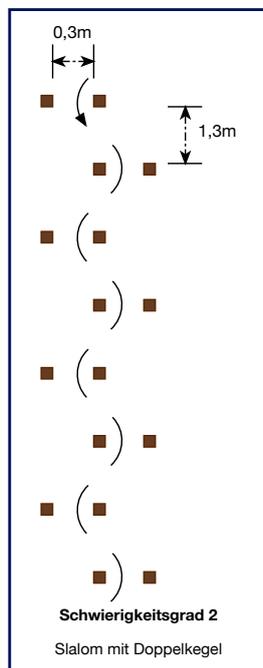
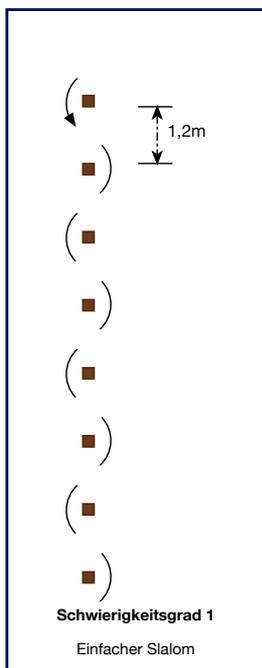
Schwierigkeitsgrade können schnell umgebaut werden, die Station muss in diesem Falle jedoch von mindestens 2 starken Personen betreut werden

- 2 Europaletten (alternativ ohne Umbau 7)
- 2 Markierungshütchen (alternativ ohne Umbau 8)
- 1 Rampe
- 1 Brett 1,5m x 20cm

3 Kurventechnik – Slalom fahren

Bronze (1)	Einfacher Slalom: Distanz zwischen den Kegeln 1,20m
Silber (2)	Slalom mit Doppelkegel: Distanz zwischen den Kegeln 1,30m; Breite 30cm
Gold (3)	Slalom gekreuzt: Distanz zwischen den Kegeln 1m
Smaragd (4)	Ausweich-Slalom: Distanz zwischen den Kegeln 1,2m
Diamant (5)	Slalom gekreuzt enger: Distanz zwischen den Kegeln 0.8m

Material: 40 Holzkegel (4x4x10cm) + 10 Markierungshütchen für Start (alle Slaloms gleichzeitig aufbauen)



4 Statische Balance auf dem Fahrrad

Bronze (1)	In einer Zone 1x3m kurz anhalten und weiterfahren
Silber (2)	5sec Stehversuch in einer Zone 1x2m
Gold (3)	15sec Stehversuch in einer Zone 1x2m
Smaragd (4)	30sec Stehversuch in einer Zone 1x2m
Diamant (5)	>60sec Stehversuch in einer Zone 1x2m

Material:

- 8 Markierungshütchen (2 Start, 2 Anfang Zone, 2 Ende 3m, 2 Ende 2m)

Gesamt:

Die Station kann auf einer Bahn komplett mit allen Schwierigkeitsgraden aufgebaut werden. Ein Umbau ist somit nicht nötig.

- 8 Markierungshütchen (2 Start, 2 Anfang Zone, 2 Ende 3m, 2 Ende 2m)

5 Auf- und absteigen

Bronze (1)	Mit dem Rad stehen bleiben, absteigen ohne zu stürzen, in einer 4X2m großen Zone einmal um das Fahrrad herum gehen, ohne dass Rad fallen zu lassen, wieder aufsteigen und weiterfahren.
Silber (2)	Mit dem Rad in leichter Fahrt, absteigen ohne zu stürzen in einer 10X2m großen Zone, zum Stehen kommen, dann nach ein paar Metern Anlauf, wieder springend auf das Rad aufsteigen und weiterfahren.
Gold (3)	Mit dem Rad in leichter Fahrt, absteigen ohne zu stürzen in einer 10X2m großen Zone, 2 20cm hohe Hürden laufend überqueren (das Rad wird an den Hürden vorbeigeschoben), wieder springend auf das Rad aufsteigen und weiterfahren.
Smaragd (4)	Mit dem Rad in leichter Fahrt, absteigen ohne zu stürzen in einer 8X2m großen Zone, 2 20cm hohe Hürden laufend überqueren (das Rad wird an den Hürden vorbeigeschoben), wieder springend auf das Rad aufsteigen und weiterfahren.
Diamant (5)	Mit dem Rad in leichter Fahrt, absteigen ohne zu stürzen in einer 8X2m großen Zone, 2 40cm hohe Hürden laufend überqueren (das Rad wird an den Hürden vorbeigeschoben), wieder springend auf das Rad aufsteigen und weiterfahren

Material:

- 10 Markierungshütchen (2 Start, 2 Anfang Zone, 2 Ende 4m, 2 Ende 10m und 2 Ende 8m)
- 2 Hürden 20cm
- 2 Hürden 40cm

Gesamt:

Die Station kann auf einer Bahn komplett mit allen Schwierigkeitsgraden aufgebaut werden. Ein Umbau ist somit nicht nötig.

- 10 Markierungshütchen (2 Start, 2 Anfang Zone, 2 Ende 4m, 2 Ende 10m und 2 Ende 8m)
- 2 Hürden 20cm
- 2 Hürden 40cm

6 Gegenstand aufnehmen und abstellen

Bronze (1)	Von einem Betreuer wird eine Fahne gereicht. Mit dem Rad auf den Betreuer zu fahren, die Fahne annehmen 5 m weiter an einen weiteren Betreuer übergeben, ohne einen Fuß abzusetzen
Silber (2)	Mit dem Rad auf eine Bank zu fahren, während der Fahrt eine Flasche davon aufnehmen und 5m weiter in eine Tonne schmeißen, ohne einen Fuß abzusetzen
Gold (3)	Mit dem Rad auf eine Bank zu fahren, während der Fahrt eine Flasche davon aufnehmen und 5m auf einer Bank abstellen, ohne einen Fuß abzusetzen
Smaragd (4)	Mit dem Rad eine Flasche während der Fahrt von einem 15-20cm hohen Podest aufnehmen und 5m auf einem weiteren Podest abstellen, ohne einen Fuß abzusetzen
Diamant (5)	Mit dem Rad eine Flasche während der Fahrt vom Boden aufnehmen und 5m in einem Kreis mit 30cm Durchmesser auf dem Boden abstellen, ohne einen Fuß abzusetzen

Material:

- (1) 2 Fahnen, 4 Markierungshütchen (2 für Start, jeweils 1 für Fahne nehmen, Fahne abgeben)
- (2) 1 Bierbank oder Stuhl, 2 Markierungshütchen (Start), 1 großer Eimer
- (3) 2 Bierbänke oder Stühle, 2 Markierungshütchen (Start)
- (4) 2 Podeste (15-20cm hoch), 2 Markierungshütchen (Start)
- (5) 2 Markierungshütchen, 1 Plastikreif 30cm, oder mit Kreide markieren

Gesamt:

Bei dieser Station können die einzelnen Niveaus leicht und schnell umgebaut werden. Der Materialaufwand ist somit mindestens:

- 6 Markierungshütchen (alternativ 12)
- 1 Eimer oder Tonne
- 2 Bierbänke oder Stühle (alternativ 3)
- 2 Podeste
- 1 Plastikreif 30cm

7 Einhändig – freihändig fahren

Bronze (1)	Einhändig mit dem Rad durch einen 10m langen und 1,2m breiten Korridor fahren ohne den Fuß auf den Boden zu setzen. (Beidseitig jeweils 1 Durchgang)
Silber (2)	Einhändig mit dem Rad durch einen Slalomparcours (6 Hütchen mit 1,5m Distanz) fahren ohne den Fuß auf den Boden zu setzen. (Beidseitig jeweils 1 Durchgang)
Gold (3)	Freihändig mit dem Rad durch einen 10m langen und 1,2m breiten Korridor fahren ohne den Fuß auf den Boden zu setzen.
Smaragd (4)	Freihändig mit dem Rad durch einen 10m langen und 60cm breiten Korridor fahren ohne den Fuß auf den Boden zu setzen.
Diamant (5)	Freihändig mit dem Rad durch einen 50m langen und 60cm breiten Korridor fahren ohne den Fuß auf den Boden zu setzen.

Material:

(1): 6 Markierungshütchen (2 für Start, 2 für Korridoranfang, 2 für Korridorende) + 22 Markierungshütchen zum Zeichnen der Bahn (wird das Abzeichen auf einer Leichtathletik-Bahn durchgeführt, kann eine Bahn(1,22m) als Korridor genutzt werden)

(2): 8 Markierungshütchen (2 für Start, 6 für Slalom)

(3): 6 Markierungshütchen (2 für Start, 2 für Korridoranfang, 2 für Korridorende) + 22 Markierungshütchen zum Zeichnen der Bahn (wird das Abzeichen auf einer Leichtathletik-Bahn durchgeführt, kann eine Bahn(1,22m) als Korridor genutzt werden)

(4): 6 Markierungshütchen (2 für Start, 2 für Korridoranfang, 2 für Korridorende), 10m langes Seil zum markieren des Korridors

(5): 6 Markierungshütchen (2 für Start, 2 für Korridoranfang, 2 für Korridorende), 50m langes Seil zum markieren des Korridors

Gesamt:

- 32 Markierungshütchen (+44 wenn nicht auf Leichtathletikbahn)
- 1 Seil von 10 Metern
- 1 Seil von 50 Metern

8 Kombiniertes Technikparcours

Beispiel

1	„Um den Baum fahren“ (360° Kreisfahrt ca 4m Durchmesser; Außendurchmesser = Innendurchmesser + 1 Meter)
2	Unregelmäßiger Slalom
3	Hütchen-Sprint
4	8 ^{er} -Fahrt
5	Ziffer lesen (linker Schulterblick)
6	Wippe
7	Kontrolliertes Bremsen (Die erste Stange in Fahrtrichtung muss mit Vorderrad von den Hütchen geworfen werden, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Die zweite Stange darf nicht fallen.)

Bronze	< 5'00
Silber	< 2'45
Gold	< 1'55''
Smaragd	< 1'40''
Diamant	< 1'25''

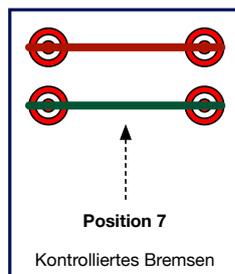
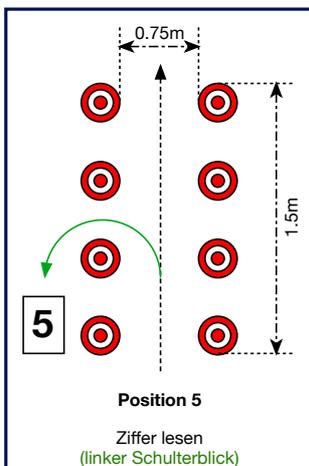
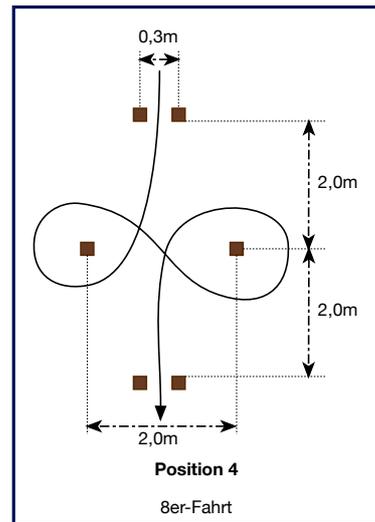
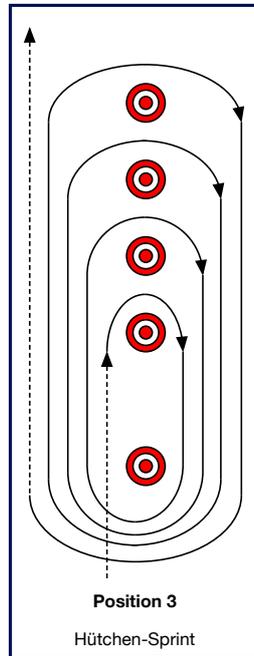
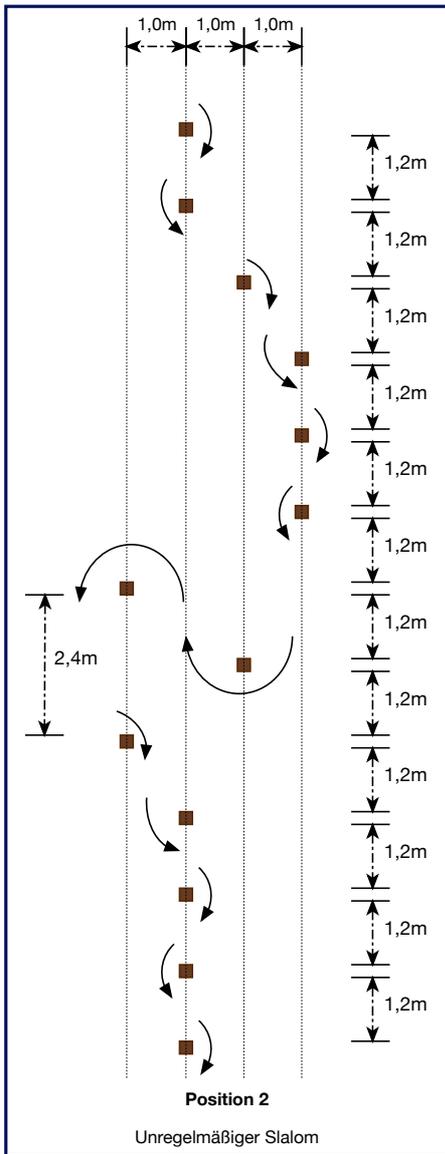
Material:

- Position 1: 10-15 Markierungshütchen
- Position 2: 13 Holzkegel 4x4x10cm
- Position 3: 5 Markierungshütchen
- Position 4: 6 Holzkegel
- Position 5: 8 Markierungshütchen
- Position 6: 1 Wippe
- Position 7: 4 Leitkegel 20-30cm (oben mit Kerbe), 2 Plastikstangen
- Sonstiges: Kreide(spray), mehrere größere Leitkegel oder Stangen um Richtungswechsel anzudeuten

Gesamt:

- 19 Holzkegel 4x4x10cm
- 28 Markierungshütchen
- 1 Wippe
- 4 Leitkegel 20-30cm (oben mit Kerbe)
- 2 Plastikstangen
- 4-6 höhere Leitkegel (40-50cm)

8.1 Aufbaupläne der Stationen 2, 3, 4, 5 und 7



9 Bewertung

Punktevergabe je nach maximalem Leistungsniveau pro Station:

Bronze	1 Punkt
Silber	2 Punkte
Gold	3 Punkte
Smaragd	4 Punkte
Diamant	5 Punkte

Maximal möglich Punktzahl:

8 Stationen x 5 Punkte = 40 Punkte

Benötigte Punktzahlen zum Erreichen des Technikabzeichens:

Bronze	Mindestens 6 Punkte
Silber	Mindestens 13 Punkte dabei muss bei mindestens 6 Aufgaben das Niveau Silber oder höher erreicht worden sein
Gold	Mindestens 21 Punkte dabei muss bei mindestens 6 Aufgaben das Niveau Gold oder höher erreicht worden sein
Smaragd	Mindestens 29 Punkte dabei muss bei mindestens 6 Aufgaben das Niveau Smaragd oder höher erreicht worden sein
Diamant	Mindestens 37 Punkte dabei muss bei mindestens 6 Aufgaben das Niveau Diamant erreicht worden sein

10 Materialbeispiele:

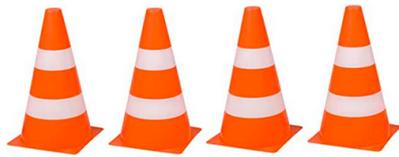
- Holzkegel 4x4x10cm
 - Aus 4 cm Kantholz geschnittene Holzkegel

- Markierungshütchen



○

- Leitkegel



○