

Mountainbike: Schnellster Bremsler

In dieser Übung lernen die Fahrer sofort zu bremsen. Dies soll das Reaktionsvermögen verbessern und das Unfallrisiko reduzieren.

Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremsen ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam?



Bild: bfu

Variationen

- Wer bremst am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt.
- Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO