

Velofahren – Fahren und bremsen: Boxenstopp

Das Ziel dieser Übung ist ein möglichst schneller, aber kontrollierter Bremsvorgang. Zu zweit versuchen die Schüler an einem Punkt möglichst genau stillzustehen.

Zwei Radfahrer fahren aufeinander zu und versuchen, einander zu fassen und so anzuhalten. Dabei darf der Fuss auch auf das Rad des Partners abgestellt werden. Wer schafft es, als Team am schnellsten still zu stehen?



Variationen

schwieriger

- Die Gruppe vergrössern, die zusammen still stehen muss.
- Nur mit gegenseitigem Schulterfassen still stehen.
- Nur mit gegenseitigem Fuss auf das Velo oder den Pneu abstellen und still stehen.
- Die ganze Gruppe soll zusammen still stehen.
- Nach dem Stillstand wieder losfahren, ohne absteigen zu müssen.

Bremswirkung gut dosieren

Als Voraussetzung für ein optimales Bremsen muss der Abstand vom Bremshebel zum Lenker so gewählt werden, dass der Hebel mit ein bis zwei Fingern leicht greifbar ist.

Der Bremsdruck sollte so eingestellt werden, dass die Bremse erst nach ca. 1/3 des Hebelweges greift. So lässt sich die Bremswirkung dosieren.

Die Vorderradbremse ist schneller als die Hinterradbremse, darum Vorsicht: Sturzgefahr bei blockiertem Vorderrad!

Ein blockiertes Hinterrad bricht zur Seite aus, kann aber noch gesteuert werden. Darum sollte immer mit beiden Bremsen gebremst werden.

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO