

Mountainbike: Steuermann

Bei dieser Übung lernen die Biker auf Kommando sofort anzuhalten. Die Fähigkeit aufeinander und plötzliche Hindernisse zu reagieren ist wichtig, wenn man gemeinsam unterwegs ist.

Drei Schüler fahren hintereinander. Der hinterste ruft «Stopp», und die Vordermänner müssen sofort anhalten. Wer reagiert am schnellsten?



Bild: bfu

Variation

Der Steuermann ruft, mit welcher Bremse angehalten werden muss.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO