

Velofahren – Fahren und bremsen: Seitenwagen

Eine Übung bei welcher die Schüler ihr Vertrauen beim Fahrradfahren verbessern und die Zusammenarbeit optimieren können. Zu zweit absolvieren sie einen Parcours, Seite an Seite.

Partnerteams bilden. Der Schüler, der den Seitenwagen spielt, versucht immer auf der rechten Seite seines Partners zu fahren. Wer schafft es, als Team einen vorgegebenen Rundkurs so zu fahren?



Variationen

- Das Team eine Formation einstudieren lassen.
- Das Team einen auf den Boden gezeichneten Buchstaben nachfahren lassen.

schwieriger

- Der Seitenwagen hält den Lenker nur mit einer Hand oder gar mit überkreuzten Händen.

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