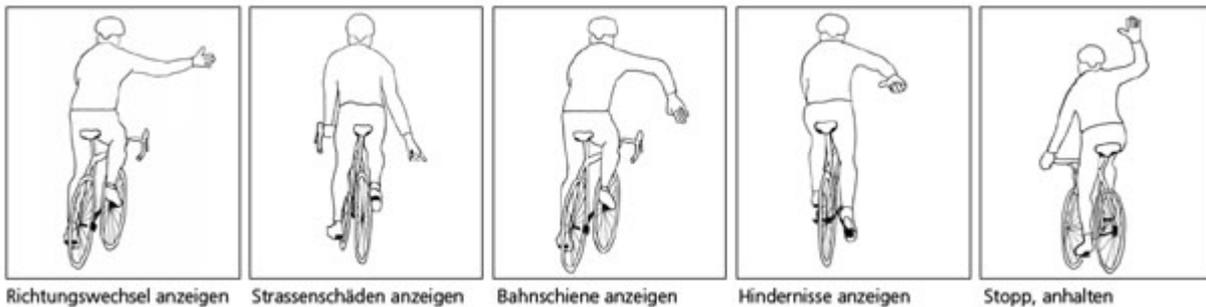


Triathlon – Radfahren: Zeichengebung

Eine korrekte Zeichengebung ist beim Fahren in Gruppen auf der Strasse enorm wichtig, um Unfälle zu vermeiden. Mit dieser Übung wird die wortlose Kommunikation trainiert.



Nicht immer kann die richtige Zeichengebung mit den Jugendlichen in sicherem Gelände auf dem Rad geübt werden. Manchmal ist es einfacher, diese «zu Fuss» einzuüben und erst dann auf dem Rad einzusetzen. Die Jugendlichen laufen/joggen hintereinander, in Einer- oder Zweierkolonne (analog Radausfahrten). Von der Spitze werden die Handzeichen, wie langsam, stopp, ausweichen, nach rechts, nach links usw. gegeben. Diese Zeichen müssen in der Gruppe nach hinten gegeben werden (ohne sprechen), so dass die ganze Gruppe korrekt «fährt».

Variationen

- Unterschiedliche Lauf tempi, je nach Stufe der Gruppe.
- Auf diese Weise können auch Ablösungen geübt werden.
- Auf einem grossen, leeren Parkplatz kann dies auch mit dem Velo geübt werden.

[Weitere Inhalte zum Thema Radfahren in dieser Übersicht](#)

Quelle: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO