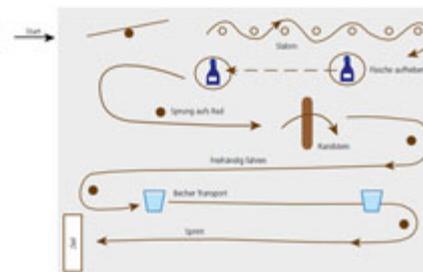


Triathlon – Radfahren: Technikparcours

Diese Übung trainiert die koordinativen Fähigkeiten, die für die Sicherheit auf dem Rad unerlässlich sind. Dazu kommen triatlonspezifische Übungen wie z.B. das Aufspringen aufs Rad.

Auf einem sicheren Areal (z.B. Parkplatz, Wald) wird ein Parcours für das Techniktraining im Radfahren aufgebaut. Die Posten können dabei je nach äusseren Möglichkeiten sowie Stand der Jugendlichen variiert werden. Die Jugendlichen absolvieren diesen Parcours alleine, am besten mehrere Male hintereinander. Wir schlagen folgende Posten vor:



Wippe: Mit dem Rad über eine Wippe fahren.

Slalom: Slalom um Petflaschen oder Markierungshüte.

Pick-up: Gegenstand während dem Fahren vom Boden aufheben.

Sprung-aufs-Rad: Auf das Rad springen, ohne dabei mit den Füßen auf die Pedale zu stehen. **Randstein:** Aus dem Fahren über ein Hindernis springen.

Ohne-Hände: Freihändiges Fahren (Achtung: nur auf abgesperrter, sicherer Strecke). **Bechertransport:** Einen mit Wasser gefüllten Becher von A nach B transportieren und dabei möglichst wenig Wasser verschütten.

Pedalwirbel: Im kleinsten Gang einen Hügel herunterfahren und dabei so schnell wie möglich in die Pedale treten.

Im-Stand: Mit dem Rad an ein Hindernis (z. B. Mauer oder Strich am Boden) heranfahren und anhalten, dabei versuchen so lange als möglich mit dem Rad zu stehen, ohne dabei mit den Füßen den Boden zu berühren.

Blaue-Beine: Im grössten Gang einen Hügel hinauffahren (z. B. nur im Sitzen oder nur im Stehen).

Material: Wippe (kann selbst gebaut werden), Markierungen (z. B. Petflaschen oder Markierungshüte), sichere Strecke mit ca. 300 m langem Gefälle, Tuch, Kreide, Gegenstand für Hindernis (z. B. Dachlatte), Becher, evtl. Wasser.

[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