Velofahren – Basics 2: Slalom steuern

Slalom steuern ist eine Bewegung, die durch eine Lenkbewegung passiert. Diese Bewegungsform ist wichtig, um sich auf dem Fahrrad agil zu bewegen und das Fahrrad lenken zu lernen.

Ein Slalom kann zuerst mit eher weiten Abständen geübt werden. Erschwert wird er mit kürzeren Abständen. Zu Beginn mit wenigen Umfahrungspunkten starten.

Wichtig

- Blick in die Kurve
- Ausholbewegung, nicht Kurven schneiden

Bewegungsablauf

1. Anfahrt sitzend oder stehend (schwieriger), tretend oder rollend.
2. Blick in die Kurve à Fahrlinie suchen.
3. In die gewünschte Richtung einlenken. Oberkörper dreht in Fahrtrichtung mit.
4. Velo leicht in die Kurve legen.
5. Kurve fahren, Blick zum Kurvenausgang.

Übungen

- Mindestens 4 Personen fahren im Abstand von ca. 3m hintereinander mit langsamem Tempo. Die hinterste Person fährt im Slalom durch die Gruppe vor ihm, schliesst vorne auf und bestimmt dann Tempo und Weg. Anschliessend kommt die nächste hinterste Person dran und immer so weiter.
- Auf dem Boden werden einige gerade Reihen mit etwa 10 Hütchen verteilt. Jede der Reihen hat verschiedene Abstände zwischen den Hütchen. Wähle die Abstände für diese Stufe aber nicht zu nah beieinander. Versuche alle Reihen von Slalomarten zu fahren und diskutiere dies anschliessend in der Gruppe.
- Lege einen kurvigen Slalom mit Hütchen auf den Boden, so dass der Slalom in

Schlangenlinie gefahren werden muss.

Spielform

- Slalom-Game of B.I.K.E

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO