# Velofahren – Basics 1: Losfahren/Treten

**Die Tretbewegung ist eine sehr intuitive Bewegung. Die Abläufe werden in dieser Übersicht aufgezeigt.**

Sobald die Teilnehmenden verstanden haben, dass sich das Velo vorwärtsbewegt, wenn sie die Pedale abwechslungsweise nach vorne/unten drücken, funktioniert das Treten.

**Wichtig**

- Zu Beginn ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mit dem Vorfuss auf den Pedalen stehen.
- Die Tretbewegung findet beim Erlernen immer mit tiefem Sattel statt.

## Bewegungsablauf

1. Vor dem Sattel stehen.
2. Pedal in die richtige Position bringen (waagerecht vorne).
3. Fuss in das Pedal drücken und auf den Sattel sitzen.
4. Treten.

## Übungen

- Eine Strecke abstecken. Die Teilnehmenden zählen, wie viele ganze Pedal-Umdrehungen sie für diese Strecke gebraucht haben. Je nach Strecke die Vor- und Nachteile der Gang-Wahl und der daraus resultierenden Trittfrequenz diskutieren.
- Zu zweit mit wenig Abstand hintereinanderfahren. Nach einiger Zeit wechseln die Positionen.
- Mit Hütchen eine einfache Slalomstrecke ausstecken und mit Treten durch diesen Slalom fahren.

## Spielform

- Kopieren

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**