

# BMX: Kurven Racing

**Das Ziel dieser Übung ist, dass die Radsportler mit Körperkontakt fahren lernen. In der Wettkampfsituation müssen die Fahrer einige Sicherheitspunkte beachten.**

Zwei etwa gleich grosse Schüler fahren nebeneinander in die Steilwandkurve. Der untere Fahrer fährt langsam an den oberen heran und drückt diesen mittels Ellbogen und Schulter nach oben. Der Ellbogen muss etwas nach aussen abgewinkelt werden, um eine Berührung mit den Beinen/Pedalen des Trainingspartners zu verhindern. Auf diese Weise gewöhnen sich die Fahrer, in den Steilwandkurven eng zusammenzufahren, und lernen bei Körperberührung Gegendruck zu geben, ohne dass ein Fahrer zu Fall kommt.



---

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**