

Velofahren – Basics 3: Hindernisse überrollen

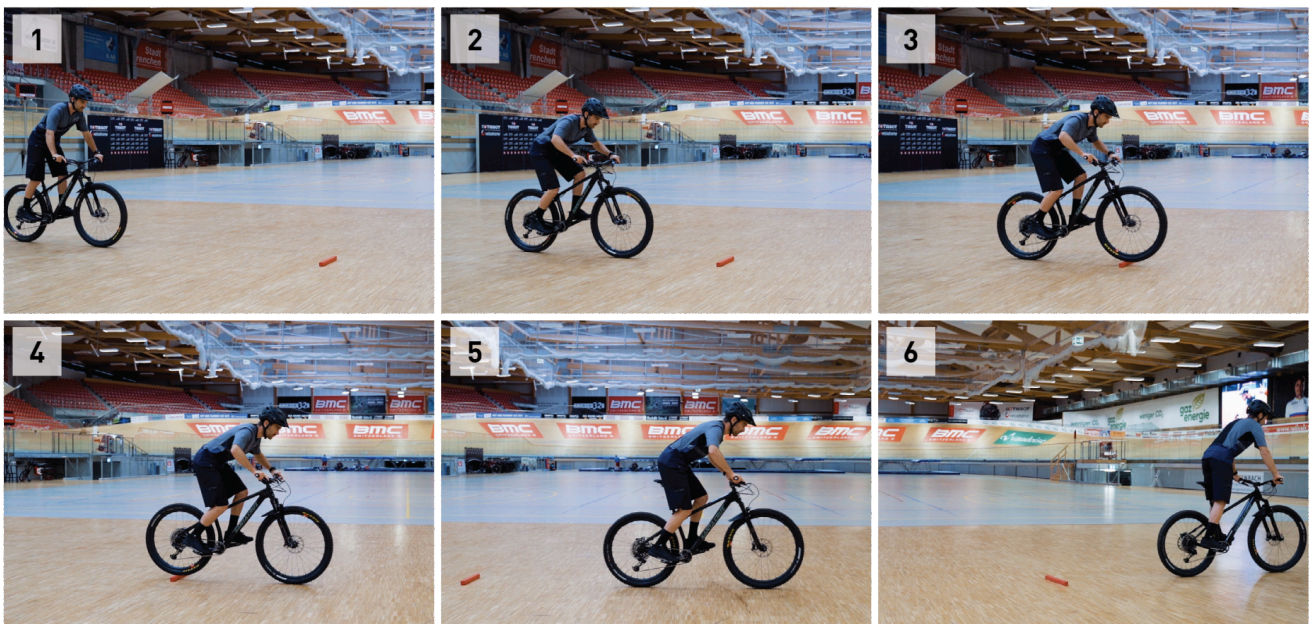
Das Überrollen von Hindernissen soll ebenfalls früh erlernt werden. Wer diese Bewegung beherrscht, kann kleine Absätze hochfahren oder später im Wald auf den Trails Wurzeln und weitere Unebenheiten leichter überwinden.

Wer diese Bewegung beherrscht, kann kleine Absätze hochfahren oder später im Wald auf den Trails Wurzeln und weitere Unebenheiten leichter überwinden.

Wichtig

- Es findet eine Entlastung des Rades statt, die das Hindernis überrollt.
- Es soll mit kleinen Hindernisse gestartet und die Schwierigkeit später erhöht werden.

Bewegungsablauf



Entlasten des Vorder- und Hinterrades:

1. Anfahrt stehend.
2. Blick voraus auf Hindernis.
3. Kurz bevor das Vorderrad auf das Hindernis trifft: Wechsel in aktive Haltung mit angewinkelten Armen, Körperschwerpunkt wandert tief und leicht nach hinten.
4. Vorderrad wird entlastet. Die vorgespannten Arme federn den Aufprall des Vorderrades ab, dieses behält Bodenkontakt.
5. Das Hinterrad wird entlastet und rollt über das Hindernis. Mit den vorgespannten Beinen den Aufprall abfedern. Hinterrad behält Bodenkontakt.

6. Nach dem Überfahren des Hindernisses den Körperschwerpunkt wieder in zentrale Position bringen.
7. Weiterfahrt stehend.

Übungen

- Jede/r holt sich in der Umgebung einen Ast oder ein Holzstück. Diese werden dann auf dem Platz verteilt. Nun versuchen alle, die Äste und Hölzer mit Entlastung zu überrollen. Mit verschiedenen Abständen arbeiten.
- Über Kanthölzer fahren, ohne dass sich diese bewegen (wegrollen). Wenn das funktioniert, wurden die Räder genügend entlastet.
- Mit einmaligem Anlauf versuchen, so viele Hindernisse wie möglich zu überrollen.

Spielformen

- [Hindernis-Parcours](#)

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