

Velofahren – Herausforderungen: Hinterrad in die Höhe

Diese Übung ermöglicht es den Fortgeschrittenen sich als Akrobaten zu versuchen. Das Ziel ist es, mit vorsichtigem Bremsen und der Körpverlagerung das Velo leicht nach vorne zu kippen.

Im Schrittempo fahren. Die Vorderbremse stark abbremesen und gleichzeitig das Gewicht auf das Vorderrad drücken, indem das Gewicht nach vorne verlagert wird. So hebt sich das Hinterrad leicht ab. Wer schafft es, vor einem Kantholz abzubremesen und das Hinterrad zu heben?



Material: Kantholz

Quelle: mobilepraxis 51/2009, Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO