Velofahren – Basics vermitteln: Basics 2

Bei der zweiten Stufe Basics bewegen sich die Teilnehmenden spielerisch auf dem Fahrrad: im Stehen fahren können, einen Slalom steuern und ihre Spur halten können stehen im Zentrum. Und es sollen erste Erfahrungen mit der Schaltung gesammelt werden.

Lernziele/Weitere Lerninhalte

Lernziele

Stehend fahren	Stehend über ca. 15m auf dem freien Platz fahren.
Geradeausfahren	Stehend und sitzend durch die Spurgasse fahren (Länge 5m und Breite 40cm).
Slalom steuern	Stehend und sitzend durch den Slalom steuern (7 Markierungen im Abstand von 2.5m).

Weitere Lerninhalte

Schalten	Einführung ins Schalten (Sofern eine Schaltung vorhanden ist).
Treten und bremsen	Die Kombination von treten und bremsen wechselnd einsetzen.
Langsam fahren	Das langsame Fahren üben.
Wiegetritt	Im Stehen fahren und dabei den Lenker seitlich hin- und herschieben.
Hand vom Lenker nehmen	Im Fahren die Hand kurz vom Lenker nehmen. Jeweils eine Hand abwechslungsweise.
Verschiedene Positionen auf dem Velo	Das Erproben von verschiedenen Positionen auf dem Rad.
Fahren auf diversen Untergründen	Die Untergründe variieren und das angepasste Fahren lernen.

Kompetenznachweis

1. Start/Stopp: Auf vorgegebener Linie genau bis zum Stand bremsen. Mit der richtigen Pedalstellung losfahren.
2. Spurgasse: Stehend und sitzend durch die Spurgasse fahren.
3. Slalom: In 2.5m Abständen durch den Slalom steuern.

Beschreibung des Kompetenznachweises

Start aus dem Stillstand, Pedale richten und losfahren. Anschliessend kommt man aus dem Sattel und fährt stehend/oder sitzend durch eine Spurgasse. Zum Abschluss mit Lenkbewegungen durch einen Slalom fahren.

→ Einstufungsparcours (Informationen, Einstufungsparcours, Einstufungsprotokolle)

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