

Velofahren – Basics 3: Weitere Lerninhalte

Die Lerninhalte in dieser Übersicht sind als ergänzende Übungen/Inhalte zu verstehen und jeweils auf das Können der Stufe «Basic 3» abgestimmt.

Pumptrack mit Treten, wo nötig

Auf einem Pumptrack kann man, ohne zu treten mit Be- und Entlastungsbewegungen der Arme und Beine Geschwindigkeit generieren. Viele Teilnehmende können aber zu Beginn den ganzen Pumptrack noch nicht ohne Tretbewegungen umrunden. Deshalb sollten sie versuchen eine möglichst lange Strecke stehend zu fahren und nur, wenn nötig, noch ab und zu steile Erhöhungen tretend zu überwinden.

Hier empfiehlt es sich, mit den Inhalten von mobilesport.ch und von [Gorilla](#) zu arbeiten.

Ablauf Abbiegen

Damit man für den Strassenverkehr vorbereitet ist, sollte für die Stufe Basics 3 bereits einmal der komplette Ablauf im Unterricht besprochen werden, der beim Linksabbiegen zum Zug kommt. Dieser ist wie folgt:

1. Mit einem Schulterblick zurück geradeaus fahren
2. Ein deutliches Handzeichen geben
3. Das Einspuren und die Hand zurück an den Lenker
4. Den Vortritt des Gegen- und Rechtsverkehrs beachten
5. Im Bogen abbiegen, dabei die Kurve nicht schneiden

Variationen einhändig

Das einhändige Fahren soll mit möglichst zahlreichen Variationen viel geübt werden. Dazu eignen sich viele Fangspiele, da der Fänger dabei eine Hand vom Lenker nehmen muss.

Stehen gegen Wand

Man fährt langsam, frontal auf eine Mauer zu, positioniert das Vorderrad an der Wand und gibt etwas Gegendruck mit den Pedalen, um gegen die Wand zum Stehen zu kommen. So kann mit Hilfe der Mauer das Stillstehen gut geübt werden. Dazu kann man auch Baumstämme oder andere Möglichkeiten nutzen, um sich im Stillstehen mit Vereinfachung zu üben.

Stufe herunterfahren (Trottoir)

Mit einfachen Stufen, wie es ein Trottoir-Rand bietet, können auf dieser Stufe Erfahrungen gesammelt werden. Es wird jedoch nur das Herunterfahren geübt. Jeder Absatz kann genutzt werden, um Sicherheit zu erlangen. Beim Trottoir muss immer auf den Verkehr geachtet werden. Absätze im geschützten Raum sollen bevorzugt werden.

Fahren auf Unebenheiten

Die Umgebung gibt immer viele Möglichkeiten, die es zu nutzen gilt. Mit Ästen oder anderen Gegenständen

können auf einem Platz Unebenheiten künstlich erzeugt werden. Genauso sehr kann man auch die natürliche Umgebung im Umfeld nutzen, um Erfahrungen mit Unebenheiten zu üben. Sobald man weg vom Pausenplatz ins Gelände geht, auf den Kiesplatz, in den Wald oder wenn möglich auf eine Wiese, ergeben sich viele Möglichkeiten, Unebenheiten im Gelände zu erleben. Diese Erfahrungen mit allen möglichen Unebenheiten erweitern die Bewegungserfahrung.

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