

Velofahren – Basics 2: Weitere Lerninhalte

Die Lerninhalte in dieser Übersicht sind als ergänzende Übungen/Inhalte zu verstehen und jeweils auf das Können der Stufe «Basic 2» abgestimmt.

Schalten

Das Schalten soll spielerisch geübt werden. Z.B. fahren alle Teilnehmenden auf einem Feld herum. Die Lehr- oder Leiterperson sagt dann Aufgaben an wie: «Alle Schalten in den höchsten Gang.» oder «Alle Schalten in den tiefsten Gang.». Es kann auch ein Parcours ausgelegt werden, der jedem Hindernis ein Schalten um einen Gang höher oder tiefer mit sich bringt. Wenn nicht alle Teilnehmenden ein Velo mit Schaltung haben, dann soll ein Spiel gemacht werden, bei dem alle Teilnehmenden die Fahrräder mit jemandem tauschen. So können sich alle im Schalten üben und sie machen gleichzeitig die Erfahrung mit einem anderen Velo zu fahren.

Treten und bremsen

Mit vielen spielerischen Ideen werden die Fähigkeiten in Bezug auf Bremsen und Treten gestärkt und gefestigt.

Langsam fahren

Das langsame Fahren braucht viel Übung, deshalb sind spielerische Übungen passend und motivierend.

Wiegetritt

Beim Wiegetritt geht man aus dem Sattel und schiebt synchron zur Trittbewegung den Lenker nach links und rechts bei jeder halben Kurbelumdrehung. Für Anfänger/innen kann man bei jeder halben Pedalumdrehung eine Tretpause einlegen und damit die Übung einfacher gestalten.

Hand vom Lenker nehmen

Während der Fahrt versucht man nun eine Hand vom Lenker zu nehmen und dennoch kontrolliert weiterzufahren. Zu Beginn nimmt man die Hand weg, ohne dabei noch zu treten oder Lenkbewegungen zu machen. Mit der Zeit kann man das Heben der Hand vom Lenker mit Tretbewegungen oder bewussten Lenkbewegungen ergänzen.

Positionen

Um sich mit verschiedenen Positionen auf dem Rad bekannt zu machen, eignen sich verschiedene Tierbilder, um diese auf dem Rad zu imitieren und so die Positionen kennen zu lernen.

Fahren auf diversen Untergründen

Auf der Stufe Basics 2 ist es von zentraler Bedeutung, sich mit den diversen Untergründen vertraut zu machen und Erfahrungen zu sammeln. Dazu kommt, dass sich das gleiche Gelände bei Regen nicht gleich anfühlt, wie bei Sonnenschein. Je mehr Praxis man mit den diversen Untergründen sammeln kann, umso differenzierter lernt man damit umzugehen.

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