

Velofahren – Fahren und bremsen: Pneukuss

Möglichst nahe hintereinander fahren, ohne sich zu berühren: Diese Übung stellt höchste Anforderungen an die SuS.

Zu zweit hintereinander her fahren. Die hintere Person versucht, dem vorderen Fahrer an das Hinterrad zu fahren. Wer schafft es, in einer möglichst grossen Gruppe einander am Hinterrad zu fahren?



Variation

schwieriger

- Nur mit einer Hand den Lenker fassen.
- Den Lenker mit den Händen überkreuzt fassen.

Bremswirkung gut dosieren

Als Voraussetzung für ein optimales Bremsen muss der Abstand vom Bremshebel zum Lenker so gewählt werden, dass der Hebel mit ein bis zwei Fingern leicht griffbar ist. Der Bremsdruck sollte so eingestellt werden, dass die Bremse erst nach ca. 1/3 des Hebelweges greift. So lässt sich die Bremswirkung dosieren. Die Vorderradbremse ist schneller als die Hinterradbremse, darum Vorsicht: Sturzgefahr bei blockiertem Vorderrad! Ein blockiertes Hinterrad bricht zur Seite aus, kann aber noch gesteuert werden. Darum sollte immer mit beiden Bremsen gebremst werden.

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO