

Velofahren – Fahren und bremsen: Hühnergatter

Während dieser Übung stellen die Radfahrer ihre Geschicklichkeit und Gleichgewicht unter Beweis. Sie folgen möglichst genau einer Markierung ohne den Fuss abzustellen zu müssen.

Auf den Pausenplatz mit Strassenkreide oder Springseil ein Rechteck markieren. Wer schafft es, ohne abzusteigen in das Hühnergatter hinein, möglichst nahe am Seil entlang und wieder hinaus zu fahren?



Variationen

schwieriger

- Das Hühnergatter abwechslungsweise links und rechts herum befahren.
- Mit einer Hand oder gar überkreuzten Händen am Lenker das Hühnergatter abfahren.

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 greifbar 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