Velofahren – Fahren und bremsen: Kreuz und quer

Das Ziel dieser Übung ist das Velofahren mit gekreuzten Armen. Gleichzeitig verbessern die Schüler ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Den Fahrradlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren?

Variation

schwieriger

Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren.

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